

# Omedelbart krisstöd, 0-24 timmar

Här finner du checklistor vid krisstöd, både för direkt drabbade personer samt för indirekt drabbade personer i arbetsgrupper eller studiegrupper.

## För dig som är på platsen eller kommer till platsen

**Ge krisstöd till drabbade personer. Målet är att skapa trygghet och ge omsorg**

För den drabbade till avskild plats. Skydda mot publik och starka sinnesintryck.

1. Lämna inte den drabbade personen ensam.
2. Låt ingen drabbad person ta sig till sjukhus ensam. Ordna sällskap.
3. Låt ingen drabbad person köra bil hem själv.
4. Se till att den drabbade kan få ringa sina närmaste anhöriga och berätta vad som hänt. Hjälプ vid behov till att kontakta den drabbades anhöriga.
5. Oftast är den drabbade personen inte särskilt mottaglig för samtal i detta skede. Ge endast enkel information. Lyssna mera och prata mindre själv. Lyssna, visa förståelse och ifrågasätt absolut inte upplevelser, känslor och handlingssätt hos den drabbade. Det förekommer att den drabbade skuldbelägger sig själv.
6. Undersök vilka strategier den drabbade har för att hantera de närmsta 24 timmarna.
7. Ordna vid behov socialt kontaktnät för kvällen/helgen.
8. Se till att den drabbade har chef eller arbetskamrat att kontakta de närmaste 24 timmarna.
9. Bestäm tid och plats för träff med den drabbade dagen därpå.
10. Organiser så att den drabbade personen kommer tryggt hem.

## Krisstöd till arbetsgruppen/studiegruppen (som är indirekt drabbad)

**I anslutning till händelsen. Målet är att skapa struktur och ge och få information.**

1. Samla i anslutning till händelsen arbetskamrater/lärare och studiekamrater.
2. Informera om vad som hänt.
3. Svara på frågor om händelsen.
4. Ge kort info om vanliga krisreaktioner.
5. Uppmana alla att vara uppmärksamma på varandras reaktioner.
6. Ge tidpunkt för återsamling med informationsmöte nästa arbetsdag.
7. Ordna vid behov socialt kontaktnät för kvällen/helgen. Ingen ska behöva vara ensam.
8. Organiser så att alla kommer tryggt hem.

## **Fortsatt krisstöd tiden efter händelsen**

**Målet är att alla ska känna att man har möjlighet att hjälpa sig själv och varandra i krissituationen.**

1. Samla, efter informationsmötet, vid behov arbetskamrater/studiekamrater i mindre grupper om det är många berörda. Grupperna bör om möjligt vara de ordinarie arbets-/studiegrupperna.
2. Bered möjlighet till samtal för arbetsgruppen respektive studiegruppen. Man måste inte vara professionell vårdgivare för att föra ett sådant samtal. Ordinarie chef eller lärare är ofta lämpligt.
3. Ge alla som vill möjlighet att uttrycka tankar, känslor och reaktioner.
4. Undersök om någon har behov av enskilt samtal.
5. Repetera vid behov kort information om krisreaktioner.
6. Uppmana alla att vara uppmärksamma på egna och varandras reaktioner.
7. Bestäm vid behov till för uppföljande gruppsamtal dagen därpå.

## **Checklista för utsedd representant i skolans krisgrupp: Förbered fortsatt krisstöd och formalia**

**Målet är att få stöd och konsultation och att informera berörda funktioner och kompetenser om vad som hänt.**

1. Har ni informerat KTH:s larmnummer om händelsen?
2. Har ni informerat säkerhetschef?
3. Har ni informerat skolchef?
4. Bör skolans krisledningsgrupp informeras?
5. Bör skolans krisledningsgrupp sammankallas?
6. Ska ni göra polisanmälan? Polisanmälan bör alltid göras samma dag för att polis och åklagare ska kunna agera omedelbart. Det vanliga är att den drabbade bör vara med i det slutliga avgörandet eftersom den drabbade blir målsägande.
7. Ska ni anmäla allvarligt tillbud till Arbetsmiljöverket?
8. Informera skyddsombudet om vad som hänt. Skyddsombudet ska skriva på anmälan om tillbud till Arbetsmiljöverket.
9. Är det en allvarlig olycka som ska anmälas till Arbetsmiljöverket?
10. Dokumentera händelser: Tidpunkt, händelse, vem som är berörd, insatser, ansvariga, hur/när ni ska följa upp.
11. Kontakta vid behov personal vid Företagshälsovården respektive Studenthälsan för rådgivning,
12. Kontakta vid behov HR-specialister vid Personalavdelningen/UF för konsultation och handledning.