

KRISSTÖD



Göteborg 20140930-1001

Krisstöd



- ❧ Huvuddelen kommer att återhämta sig – resilience
- ❧ Mål med krisstöd
 - ❧ - underlätta återhämtning
 - ❧ - identifiera de som behöver stöd över längre tid
 - ❧ - fokusera på de olika behoven

Grundprinciper

- ❖ Säkerhet
- ❖ Lugna, stabilisera (drabbade, chefer, kollegor)
- ❖ Förstärka tillit till sig själv
- ❖ Förstärka känslan av hopp
- ❖ Underlätta socialt stöd

Krisstöd



- ☞ 10 % generellt drabbas av PTSD, depression, ångest, missbruk
- ☞ Högre för de som förlorat nära anhöriga under traumatiska förhållanden
- ☞ Komplicerade sorgeförhållanden 10-15 %

Krisstöd- Riskfaktorer



- ❧ Händelsens art, hur allvarlig, livshotande, förberedd
- ❧ Individens sårbarhet eller motståndskraft
- ❧ Sårbarhet
 - ❧ - Tidigare utsatthet
 - ❧ - Pågående parallella stressorer
 - ❧ - Inåtvändhet, nervositet, passivitet, osjälvständighet
 - ❧ - Kvinnor överrepresenterade
 - ❧ - Isolering
 - ❧ - Bristande socialt stöd

Motståndskraft / Resilien



- ∞ - Behålla balansen under och efter en händelse
- ∞ - "Något som efter påverkan återtar sin ursprungliga form"
- ∞ - Arv och uppväxt
- ∞ - Socialt stöd från omgivningen, arbetskamrater
- ∞ - Bra ledarskap

Tiden



- ☞ - De flesta återhämtar sig med eller utan hjälp
- ☞ - Ett mindre antal blir sämre med tiden , uppföljning krävs
- ☞ - 4 veckors rekommendation för att identifiera risk för PTSD mm
- ☞ - Några visar starka känslor akut och återhämtar sig
- ☞ - Andra tvärtom

Krisstöd



- ☞ - Från emotionell bearbetning akut till att stabilisera
- ☞ - Trygghet och säkerhet, olika behov
- ☞ - Praktiskt, emotionellt (ej påträngande) och socialt stöd
- ☞ - Utgångspunkt är att individer och grupper kan hjälpa sig själva. Kamratstöd kan underlätta.

Stöd över tid



☞ Vecka 1

- ☞ - Praktiskt stöd med empati
- ☞ - Varken uppmuntra eller hindra människor från att berätta

☞ Månad 1

- ☞ - Uppföljning och behovsbedömning
- ☞ - Behandling? Traumafokuserad KBT alt. EMDR

Över tid



- ☞ Månad 1 – 3
- ☞ - Behandling av de med PTSD (> 10 %)
- ☞ - Kontakta de som nu börjar få symtom
(sömnstörningar, sjukskrivning, ångest, depression,
missbruk alkohol, läkemedel)

- ☞ Efter 3 månader
- ☞ - Ej effekt - ny bedömning
- ☞ - Rehab

Stöd till insatspersonal



- ∞ Syfte:
- ∞ - Utvärdera, dra erfarenheter AAR (After Action Review)
- ∞ - Skapa en gemensam berättelse, få helhet
- ∞ - Bedöma behov, screening
- ∞ - Info om efterreaktioner samt bra saker att göra
- ∞ - I grupp kan deltagarna förmedla stöd till varandra
- ∞ - Hitta bemästringsstrategier
- ∞ - Bemästra skuld och skam-känslor
- ∞ - Visa att chefer och org. bryr sig
- ∞ - Ge händelsen respekt
- ∞ - Remittera till FHV eller andra resurser

Från GRÖN till RÖD



- ☞ GRÖN = Redo, kompetent och förberedd
- ☞ GUL = Milda stressorer ("puls"), fokuserad
- ☞ ORANGE = Starka stressorer, minnen, ej full koll
- ☞ RÖD = Extrema stressorer, ej återhämtad, PTSD risk

Krisorganisation



- ☞ - Utveckla kamratstödet
- ☞ - Utbilda personal i stresshantering
- ☞ - Utbilda ledare i att kunna identifiera och stötta
- ☞ - FHV, adekvat bedömnings och behandlingskompetens och närhet till verksamheten. Stöd till chefer och kamratstöd.Handledning.
- ☞ Källa: Socialstyrelsen