

Riktlinjer för kamratstöd Ambulansverksamheten

Gäller för: Ambulansverksamhet

Utförs på: Ambulansverksamhet

Vid upplevd allvarlig händelse

De händelser som bör leda till ett avlastningssamtal är ytterst individuella, det ligger framför allt på de äldre kollegornas ansvar att vara observanta på dem som varit med under uppdraget. (Dock ej direkt inblandad)

Självklart har man även ett stort egenansvar att tala om hur man känner det. Speciellt bör man vara observant på nya och yngre kollegor för att de ska kunna känna att det alltid är tillåtet att prata om sådant man varit med om oavsett om det som skett är en liten eller stor händelse.

- Om och/eller när personal eller någon av personalen varit med om upplevelser som är utöver det vanliga och känner att de behöver prata om händelsen.
- Uppmärksamma närmsta chef eller kamratstödjare om vad som inträffat.
- Avlastningssamtal är strukturerade samtal efter traumatiska upplevelser, som kan ske gruppvis eller individuellt.
- Samtalet bör om möjligt ske samma dag som händelsen inträffat. Tidsåtgång ungefär 1 timme och leds som regel av ansvarig chef eller kamratstödjare.

I de fall den äldre kollegan känner att han eller hon inte kontrollerar situationen eller det känns övermäktigt ska operativ chef eller kamratstödjare informeras och eventuellt ta över samtalet, även i de fall där det under samtalet framkommer att någon av kollegorna mår dåligt ska detta rapporteras till kamratstödjare eller operativ chef för uppföljning.

Efter att ett avlastningssamtal genomförts är det viktigt att det dokumenteras på Rapportblad efter avlastningssamtal för att uppföljning ska kunna ske. Rapportbladen finns sist i raden av nedanstående dokument.

Ytterligare och djupare information kommer på följande dokument nedan.

Telefonlista kamratstöd finns i separat dokument.

Ambulansverksamheten Kronoberg

Inledning

Det finns organisationer med hög grad av beredskap för traumatiska händelser, s.k. insatsorganisationer.

Exempel på sådana är polisen, räddningstjänsten och sjukvården.

Starka påfrestningar medför alltid olika personliga reaktioner. Det kan vara bra att känna till vilka reaktioner man normalt kan förvänta sig. Det är också bra om de närmaste i familjen, vänkretsen eller på arbetet känner till dessa reaktioner. Den akuta stressreaktionen kan tolkas som en mycket stark normal psykisk reaktion på en onormaltraumatisk belastning. Reaktionens styrka är i första hand beroende av traumats intensitet och varaktighet, men också påverkad av den drabbades personlighetsmässiga förutsättningar. När belastningen blir tillräckligt stark, pågår under längre tid (mer än ett par minuter) eller den drabbade saknar väsentliga skyddsfaktorer eller har en psykobiologiskt ökad sårbarhet, kan den normala stressreaktionen övergå till ett akut stresstillstånd enligt nedanstående diagnostiska kriterier. Detta kan uppfattas som ett förstadium eller en tidig fas av det posttraumatiska stressyndromet.

Den första hjälpen ska ske direkt efter händelsen och under de allra närmaste dygnet, framförallt i form av ”kamratstöd” inom ramen för det ordinarie ledarskapet. Principen är att arbetsledare/motsvarande tar hand om sin personal efter en traumatisk händelse. Expertpersonal som läkare, psykologer, präster m fl behöver således inte rutinemässigt engageras i början.

Syfte

Syftet med åtgärderna är att reducera kortsiktig känslomässig/psykisk stress och förebygga kvardröjande allvarliga effekter av traumat. Dessutom behöver personer med svårare reaktioner snabbt identifieras.

Mål

Att i ett tidigt skede identifiera och förebygga långvariga stressreaktioner.

Organisation

Kamratstöd inom ramen för det ordinarie ledarskapet och om så behövs ambulansens egna kamratstödjare.

PREVIA eller motsvarande arbetsplatshälsovård när stressymtom kvarstår en månad efter händelsen.

Genomförande

I den emotionella första hjälpen ingår självhjälp, dvs. att drabbade kan hjälpa sig själva genom att följa nedanstående råd:

- Uppmärksamma egna psykiska och fysiska tecken på efterreaktioner
- Bibehålla kontakten med sin vardagsmiljö/arbetsplats
- Undvika att dra sig undan från andra
- Prata om upplevelserna med familj, vänner och kamrater
- Sätta ord på tankar/känslor i samband med traumat genom att t ex skriva ned vad som hände
- Bevara sina vanliga levnadsrutiner genom att äta, dricka och sova ordentligt samt vara försiktig med alkohol och mediciner
- Planera vad som ska göras närmast och då försöka tänka positivt (om möjligt med viss humoristisk distans)

Kamratstöd innebär att de minst drabbade på platsen hjälper de andra med att finnas till hands och få dem att:

- Acceptera de känslor och symtom som har uppstått
- Acceptera verkligheten såsom den ändrats efter traumat
- Identifiera fungerande resurser hos sig själva
- Motverka s.k. projektiva tendenser, dvs. att klandra andra
- Acceptera stöd och hjälp för att kunna återgå till sina uppgifter

Som hjälpare bör man inta en lyssnande attityd, undvika att prata för mycket själv eller bli för överbeskyddande. Det är också huvudprincipen i de s.k. avlastningssamtal (en. ”defusing”) som ingår i den emotionella första hjälpen.

Avlastningssamtal är strukturerade samtal efter traumatiska upplevelser, som kan ske gruppvis eller individuellt. De bör om möjligt ske samma dag som händelsen inträffat. Tidsåtgång ung 1 tim och leds som regel av ansvarig chef/motsvarande eller kamratstödjare. Syftet är som tidigare att reducera konsekvenserna av stressreaktionerna och påskynda återhämtningsprocessen. Avlastningssamtalet innebär att man försöker rekonstruera hela händelseförloppet genom att var och en bereds möjlighet att berätta hur situationen har uppfattats, och då också kunna ge utlopp för sina känslor. Samtalet sammanfattas med att den drabbades reaktioner är normala och inte nödvändigtvis början på någon psykisk störning och att det kommer att finnas möjlighet till uppföljning med utvärdering av vem/vilka som kan behöva extra stöd efteråt.

Kriterier

De händelser som bör leda till ett avlastningssamtal är ytterst individuella, det ligger framför allt på de äldre kollegornas ansvar att vara observanta på de som varit med under uppdraget och kontrollera hur de upplevt det som hänt, många gånger räcker det säkert med den omtanken och en liten pratstund om uppdraget som varit för att alla ska känna sig trygga i situationen och kunna gå vidare i sitt arbete.

Vid anmälnings (Synergi) ärenden och domstolsärenden eller liknande utses tidigt en kollega eller kamratstödjare för att finnas till hands för den som är föremål för ärendet som stöd genom processen.

Avlastningssamtalet innebär att man försöker rekonstruera hela händelseförloppet genom att var och en bereds möjlighet att berätta hur situationen har uppfattats, och då också kunna ge utlopp för sina känslor. Samtalet sammanfattas med att den drabbades reaktioner är normala och inte nödvändigtvis början på någon psykisk störning och att det kommer att finnas möjlighet till uppföljning med utvärdering av vem/vilka som kan behöva extra stöd efteråt.

I de fall den äldre kollegan känner att han eller hon inte kontrollerar situationen eller det känns övermäktigt ska operativ chef eller kamratstödjare informeras och eventuellt ta över samtalet, även i de fall där det under samtalet framkommer att någon av kollegorna mår dåligt ska detta rapporteras till kamratstödjare eller operativ chef för uppföljning.

Speciellt bör man vara observant på nya och yngre kollegor för att de ska kunna känna att det alltid är tillåtet att prata om sådant man varit med om oavsett om det som skett är en liten eller stor händelse.

Vid extraordinär händelse

- Om och/eller när personal eller någon av personalen varit med om upplevelser som är utöver det vanliga och känner att de behöver prata om händelsen.
- Uppmärksamma närmsta chef eller kamratstödjare om vad som inträffat.
- Avlastningssamtal är strukturerade samtal efter traumatiska upplevelser, som kan ske gruppvis eller individuellt.
- De bör om möjligt ske samma dag som händelsen inträffat. Tidsåtgång ungefär 1 timme och leds som regel av ansvarig chef eller kamratstödjare.

Vid de fall den äldre kollegan känner att han eller hon inte reder ut situationen eller det känns övermäktigt ska operativ chef eller kamratstödjare informeras och eventuellt ta över samtalet, även i de fall där det under samtalet framkommer att någon av kollegorna mår dåligt ska detta rapporteras till kamratstödjare eller operativ chef för uppföljning.

Giltig fr.o.m: 2018-05-11

Giltig t.o.m: 2021-03-15

Identifierare: 45622

Riktlinjer för kamratstöd Ambulansverksamheten



Händelser som bör leda till ett avlastningssamtal är ytterst individuella, det ligger framför allt på de äldre kollegornas (dock inte de som varit direkt inblandade i händelsen) ansvar att vara observanta på de som varit med under uppdraget. Speciellt bör man vara observant på nya och yngre kollegor för att de ska kunna känna att det alltid är tillåtet att prata om sådant man varit med om oavsett om det som skett är en liten eller stor händelse.

Efter att ett avlastningssamtal genomförts är det viktigt att det dokumenteras på Rapportblad efter avlastningssamtal för att uppföljning ska kunna ske. Rapportblad efter avlastningssamtal finns sist i raden av dessa dokument. Skickas eller mailas till Hans Andersson ambulansen CLV för eventuell uppföljning.

Rapportblad efter avlastningssamtal.

Datum.....

Samtalsledare.....

Typ av händelse(kort beskrivning. Ex trafikolycka).....
.....
.....
.....

Deltagare i
samtalet(initialer).....
.....
.....

Önskemål om uppföljning
(vilka?).....
.....
.....

**Vid upptäckt av felaktig information eller länk, vänligen meddela
faktaägare**