## Psykologisk första hjälpen

- stabiliserande stöd i den akuta fasen

Syftet är att främja:

1. **Lugn**
   Genom mat, värme, vid behov försiktig fysisk kontakt, vila, smärtlindring. Undvik bensodiazepiner och sömnmedel.

2. **Säkerhet och trygghet**
   Lyssna in individuella behov och önskemål, exempelvis kan det vara aktuellt att kalla in förstärkning eller undvika nya traumatiserande uppdrag. Vid patientkontakt ska kollega finnas med. Undvik situationer som individen upplever som kravfyllda eller socialt belastande exempelvis morgonmöten. (Se stöddokument ”första möte”)

3. **Tillit till egen och samhällets förmåga**
   Fråga den drabbade kollegan om behov och önskemål. Om personen vill vara kvar i tjänst bör det ske med kollegialt stöd. Rådgör om patientärenden på sedvanligt sätt. Undvik att skapa syndabockar och använd ***styrkebaserade-traumainformerade frågor***.

4. **Sociala relationer och ökat socialt stöd**
   Visa närvaro. Erbjud socialt stöd på arbetstid, exempelvis möjlighet att stanna kvar, vila eller få stöd av kamratstödjare. Fråga hur personen kommer hem och skicka med en ***anhörigbroschyr***.

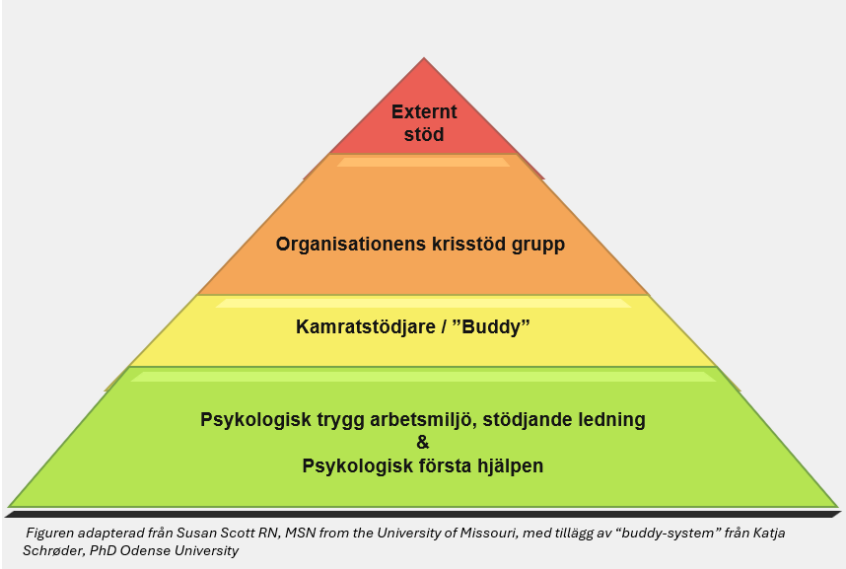
5. **Hopp**
   Berätta gärna om egna erfarenheter där en situation utvecklats mer positivt än förväntat - undvik dystra laddade förenklingar och utfall samt efterklokhet. Påminn om vårdens komplexa vardag.

Baserat på WHO:s psykologiska första hjälpen samt Stevan Hobfoll arbeten. Adapterat till personal i svensk hälso och sjukvård av Anamaria Whitmer Jacobsson




## Kollegialt kamratstöd / ”buddy”

Till dig som är kamratstödjare




*Figuren adapterad från Susan Scott RN, MSN from the University of Missouri, med tillägg av “buddy-system” från Katja Schrøder, PhD Odense University*

Detta är ett material från programmet ”reparativt person-centrerat krisstöd”, anpassat till Löfs material. Referera vid användning. Förslag till ytterligare anpassning är välkomna. Kontakta: anamaria.whitmer-jacobsson@regionhalland.se, fredrik.baathe@vgregion.se

# Till dig som är kamratstödjare

Din chef samordnar vem av er kamratstödjare som har möjlighet att ta kontakt med den drabbade kollegan i den aktuella situationen.

Som kamratstödjare har du tystnadsplikt.

**När du får besked om att det finns behov av dig som kamratstödjare behöver du:**

- Svara på meddelandet så det noteras du har fått det
- Kontakta personen du ska stödja inom 24 timmar.
- Göra dig tillgänglig för din kollega. Utgå från styrkebaserade-traumainformerade frågor och psykologisk första hjälpen – se nedan.
- Säkra att kollegan får styra samtalet.
- Avsätta två timmar för ett initialt kollegialt kamratstöd. Ett kamratstöd kan pågå över fyra veckor.

---

Utöver att ni går igenom de ”traumainformerade” och ”styrkebaserade” frågorna bör ni också fråga om andra sociala kontakter:

- Behöver du prata med andra? (Chef, anhöriga, vänner, kollegial krisgrupp, psykolog, präst, andra kollegor).
- Hur kan jag hjälpa dig att komma i kontakt med dem?
- Vem hjälper dig att prata med patienten/anhöriga vid behov?

## Styrkebaserade - traumainformerade frågor att utgå från vid tidigt kollegialt kamratstödsamtal

- Känns det okej att berätta för mig vad som hände?
- Kan du fokusera ett ögonblick på något som fungerande bra i situationen? Vad gav dig styrka? Berätta gärna mer
- När blev du medveten om att du använde dina kunskaper, färdigheter och förmågor? Vem hjälpte dig? Vad gjorde personen eller personerna?
- Försök att tänka på ett tillfälle då du visade handlingskraft, gott omdöme, empati eller uthållighet. Berätta gärna mer
- Vad brukar du göra för att känna dig trygg och säker? Var finns din trygga plats? Vem kan du ringa? Finns det någon du vill att jag ska ringa?
- Vad tror du skulle vara hjälpsamt just nu? Vad har hjälpt dig tidigare i andra svåra perioder?
- Hur kan jag som kollega bäst stödja dig just nu? När ska vi prata igen?

- **För personer som har svårt att hitta något ”stärkande”, kan man prova:**
  - Vad skulle du säga till en vän som beskrev en liknande situation?
  - Trots allt som har hänt varför blev det inte värre än det blev?

*Traumainformerade, styrkebaserade frågor är framtagna av: Anamaria Whitmer-Jacobsson och Fredrik Bååthe*