Familjemedlemmar kan också hjälpa sina närstående som har upplevt en överväldigande händelse på arbetsplatsen.

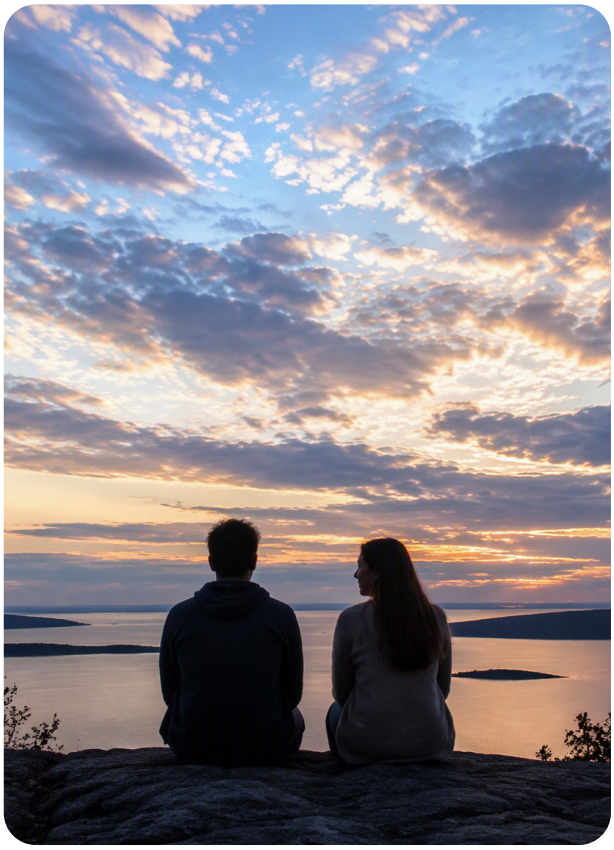
Vad kan du göra?

- Lyssna varsamt – det kan vara mer meningsfullt än att själv prata mycket.
- Fråga inte efter mer information än din närstående själv berättar. Hen behöver också förhålla sig till sin tystnadsplikt.
- Undvik att säga saker som ”allt kommer att gå bra”, ”det här är ödet” eller ”bara säg upp dig”.
- Ta inte hens ilska eller frustration personligt.
- Ge tid att bearbeta känslor.
- Förstå att hens reaktioner är normala.
- Uppmuntra till vila och regelbundna måltider.
- Visa medkänsla och omtanke.
- Ge tid och utrymme att vara ensam.
- Förstå att hens stressreaktion kan pågå i dagar eller veckor.
- Var extra uppmärksam på specifika symtom – se denna broschyr.
- Hjälp till med vardagliga uppgifter och att ta hand om familjemedlemmar.
- Överväg att uppmana din anhöriga att tala med en professionell rådgivare om symtomen inte minskar inom några veckor.

Översatt och anpassad till svenska förhållanden av Ana-Maria Whitmer Jacobsson, överläkare, Region Halland med godkännande av Susan Scott, forYOU Team patientinformation. Detta är ett material från programmet ”Reparativt person-centrerat krisstöd”, anpassat till Löfs material. Referera vid användning. Förslag till ytterligare anpassning är välkommen.
Kontakta: anamaria.whitmer-jacobsson@regionhalland.se, fredrik.baathe@vgregion.se

Information till berörd medarbetares närstående

Information som hjälper dig att förstå och stötta



Tillsammans tar vi hand om våra egna

Denna broschyr har tagits fram därför att familj och vänner kan påverkas av det som har hänt en närstående på arbetsplatsen.

Broschyren är utformad för att hjälpa dig att förstå de reaktioner som kan uppstå vid en överväldigande händelse på arbetsplatsen och hur du kan erbjuda stöd till din anhörig som har upplevt detta.

LÖF

September 2026

Vad är det andra offret?

Sjukvårdspersonal kan bli inblandade i oväntade negativa patienthändelser och/ eller patientskador och själva bli offer i den meningen att de blir traumatiserade eller överväldigade av händelsen.

Fenomenet ”Det andra offret” kan drabba sjukvårdspersonal i alla organisationer.

Det andra offret kan känna och uppleva många olika känslor

- Känna personligt ansvar för det inträffade.
- Känna det som om hen har svikit sin patient.
- Tvivla på sina kliniska färdigheter och kunskaper.
- Uppleva ett brett spektrum av stressrelaterade symtom.
- Känna sig avskärmad och avtrubbad i sitt normala sätt att reagera.
- Känna en ovilja att diskutera det inträffade av rädsla för att bryta sekretessen.
- Ha mindre tålamod i vanliga interaktioner utanför arbetsplatsen.

Vanliga reaktioner kan vara:

- sömn- och/eller aptitstörningar
- koncentrationssvårigheter och svårighet att fokusera
- huvudvärk, trötthet och muskelspänningar
- diarré
- illamående och kräkningar
- hjärtklappning och andfåddhet
- viktnedgång eller viktuppgång
- isolering
- frustration, ilska och irritation
- rädsla
- sorg och samvetskval
- obehag inför att återvända till arbetsplatsen
- depression och/eller djup sorg
- självtvivel
- flashbacks.

Vem hjälper din närstående?

Arbetsplatsen har ett ansvar för att hantera den situation som har uppstått. Chefer och medarbetare kan ge stöd och kan hjälpa till med kontakter med läkare, sjuksköterskor, kuratorer, psykologer, HR och företagshälsovård, allt efter vad som bedöms lämpligt.

Medarbetare med särskilt uppdrag som kamratstödjare finns för att ge stöd under den tid då det andra offret upplever en normal reaktion på en överväldigande händelse eller ett oväntat utfall.

Vi erbjuder gärna stöd

Kontakta

.....

om du känner att din anhörig har svårigheter efter en överväldigande händelse. Var extra uppmärksam på alkohol, droger, ovarsamhet i trafik, eller annat självskadande beteende.

