

4. Råd för psykosocial handlingsberedskap

Psykosocialt omhändertagande

Medmänskligheten vid en kris är ovärderlig. Det psykosociala omhändertagandet är kärnan i all krishantering. Lika viktigt som det är att ha en bra organisation är att arbetet i en kris kännetecknas av empati, en vilja att hjälpa och "tycka om". Många gånger är det psykosociala omhändertagandet som gör att en kris överhuvudtaget går att komma igenom om. Om klubben inte agerar psykosocialt är det risk "såren" blir många och det blir svårt att driva verksamhet igen.

Vi ska inte försöka leka psykologer eller kuratorer, det får vi lämna åt proffsen, föreningen ska i första hand vara medmänniskor. I händelse av kris skall krisgruppen samordna åtgärderna. Ibland kanske det bara handlar om att komma med en blomma till någon som har det svårt.

Men det kan också komma att handla om en ganska stor insats eftersom en olycka eller kris ibland kräver mycket efterarbete. Verksamheten kanske måste läggas åt sidan under en tid för att ge plats åt samtal och bearbetning. Då får vi inte vara rädda för att ta hjälp utifrån, vi ska bara göra det som vi kan förväntas klara av.

Krisgruppen ska också stötta stöttarna och försöka i möjligaste mån förmedla vidare människor som behöver professionellt stöd.

Texten nedan innehåller råd och förslag, inga färdiga lösningar, varje situation är unik. I samråd med andra måste de bästa åtgärderna för varje situation diskuteras fram. Försök förmedla förhållningssättet till alla i föreningen så vi är många som stöttar.

Insatser efter svårare olycka eller dödsfall

Direkt efter olyckan

- **Skicka inte hem deltagarna!** Samla istället gruppen på en plats där ni får vara ifred och informera så uttömmande som möjligt om vad som har hänt.
- Informera sakligt om vad som har hänt. **Spekulera aldrig** om händelsen och dess orsaksförlopp.
- Ge god tid för frågor och samtal. Ge alla som vill en möjlighet att komma till tals. Förvänta dig inte att alla ska reagera på samma sätt. Var tolerant.
- Förbered deltagarna på att det är vanligt och normalt med reaktioner efteråt. Uppmana dem att berätta för sina föräldrar/anhöriga vad som hänt så att de kan förstå eventuella efterreaktioner.
- Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga. Kanske ska klubben informera alla.
- Kalla till återsamling direkt på morgonen dagen därpå om det är övernattning.
- Informera krisgruppen om vad som hänt så att informationen kan spridas; avgör om en pressträff behövs och/eller om pressmeddelande ska gå ut.
- Vid olycka kontakta anhöriga, klubbledare, förbund och eventuella motståndare. *Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus.*
- Ordna dryck och förtäring.
- Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.
- Ställ in träning men samlas istället för att bearbeta händelsen.
- Diskutera behovet av präst eller annan andlig ledare.
- Stöd stödjarna; allvarliga händelser kan ta hårt på krafterna.

Vid dödsfall

- Det är polis eller sjukvården som ska kontakta närmast anhörig. Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.
- Låt sådant som påminner om den som har avlidit vara orört för en tid framåt. Stoppa *inte* undan föremål i tron att de stör sorgearbetet – resultatet kan bli det motsatta.
- Ritualer är viktiga i sorgearbetet.
- Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas; ta även hjälp av svensk ambassad om sådan finns i närheten.

Stötta anhöriga och andra

- Försök att snabbt vara på plats och stötta anhöriga i hemmet alternativt hjälp till att finna annan anhörig som kan göra detta. Vid dödsolycka måste detta ske efter att polis har underrättat de drabbade.
- Var en bra lyssnare – se "Förhållningssätt".
- Om inte den drabbade orkar själv, kontakta och berätta för andra anhöriga.
- Avlasta de anhöriga mot massmedia och andra personer.
- Hjälp till att kontakta myndigheter.
- Vid behov bistå med småsaker.
- Vilka övriga behöver stöd: vänner, klubbledare, medlemmar?

Efterbearbetning

- Håll kontakten inom gruppen, både aktiva och ledare.
- Håll koll på varandra; en person som inte hör av sig kanske har klarat krisen bra, men "frånvaron/tystnaden" kan också bero på djup kris som orsakar apati.
- Stötta varandra.
- Håll kontakten med anhöriga.
- Diskutera insatserna med inblandade och notera nya åtgärder.

Minnesstund

Fundera på om det finns behov att klubben organiserar en minnesstund. Diskutera om möjligt med de anhöriga om vilka som ska bjudas in och vad som förväntas. I allmänhet behövs en avskild plats, där man kan spela lugn musik och tända ljus.

Själva olycksplatsen utgör ofta mötesplatsen, men tänk då på att det kan vara utomhus och svårt att skapa avskildhet. Anlita gärna en präst eller annan andlig ledare för att leda minnesstunden. De kan också bistå med råd och anvisningar för mötet, även om de inte medverkar. Beakta också behovet av rätt sorts andlig ledare.

Utvärdering

Ett par veckor efter att krisen/olyckan är över utvärderar krisgruppen insatserna. Låt någon intervjua ett antal inblandade personer i förväg. Gå igenom journalen och sammanfatta händelserna. Värdera insatserna. Diskutera hur krisplanen fungerade, saknades något? Revidera vid behov krisplanen. Kontrollera att uppföljningssamtal och stödinsatser fungerar.

Förhållningssätt

- Lämna inte den/de drabbade ensam under den akuta krisen.
- Trösta på rätt sätt. Ord som "Det är inte så farligt" blir till hån i den här situationen. Det här är kanske det värsta som kunde hända för den drabbade.
- Var nära och närvarande. Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg.
- Acceptera vrede och aggression under förutsättning att det inte orsakar ytterligare skada. Var beredd på starka känslor och även anklagelser.
- Var inte rädd för gråten; den är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla.
- Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes.
- Se till att ni finns kvar. Lämna ert telefonnummer och visa att ni när som helst är beredda att fortsätta samtalet.
- Återkom. En stor sorg är inte klar med ett samtal. Ta själv ansvaret för att höra efter hur de drabbade mår; är de passiva, rent av i chocktillstånd; det räcker inte med ett telefonsamtal för att ta reda på detta. Träffa de drabbade.
- Ge det tid. En del av bearbetningen består av att "älta" det som har skett. När det är klart upphör upprepningen och den drabbade kan gå vidare i sorgearbetet.
- Var dig själv. Försök inte vara psykolog, kurator eller präst. Det som behövs är i första hand medmänsklighet, medkänsla och omsorg.
- Försök skaffa eget stöd så att hjälpen inte blir för betungande för dig själv.

Krisreaktioner

När man utsätts för en mycket svår påfrestning, en traumatisk händelse, är det vanligt och helt normalt att reagera med en sk. psykisk kris. En psykisk kris tar olika lång tid för olika personer att komma igenom, men det är en övergående process. Inom kris- och katastrofpsykologin har man på senare år delat upp reaktionerna i akuta reaktioner och efterverkningar

Akuta reaktioner

Chockreaktioner kan variera i tid från ett ögonblick upp till några dagar efter händelsen. De kännetecknas av ett förändrat tillstånd av medvetande – både det som hänt och det som händer tycks överkligt. Man värjer sig mot att ta in det som hänt i medvetandet. Andra vanliga reaktioner är obeslutsamhet, ilska, förvirring och gråt. Kroppsliga symtom kan vara yrsel, illamående och hjärtklappning. Ofta förvrängs minnesbilden och tidsuppfattningen. Kontakten med omgivningen kan försvåras.

Efterverkningar kan komma omedelbart efter chocken men också fördröjas väsentligt. De kan dyka upp flera veckor eller månader efter den traumatiska händelsen. Ofta tonar efterreaktionerna ut efter tre till fyra veckor – under förutsättning att man har fått möjlighet att bearbeta händelsen. Exempel på vanliga efterverkningar:

- Påträngande minnen av händelsen
- Insomningssvårigheter, sömnrubbingar, mardrömmar
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- Trötthet, nedstämdhet, depression, ångest
- Skuld- och skamkänslor
- Fobiska reaktioner (vågar t ex inte åka buss efter bussolycka)
- Återupplevelse av tidigare traumatiska händelser
- Förhöjd vaksamhet, ständig alarmberedskap
- Stark vrede, överspändhet
- Ändrade livsvärderingar
- Störningar i arbets-, vänskaps-, och familjerelationer
- Kroppsliga stressreaktioner som hjärtklappning, huvudvärk, magont, yrsel, svettningar.