



## POLICY OCH HANDLINGSPLAN VID KRISSTÖD

Dnr 02/000552 181

---

### Inledning

Våld- och hotsituationer utgör alltid en händelse där krisstöd är nödvändigt. En kris uppstår då ens erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att man ska kunna förstå och psyksikt hantera en speciell situation. Kännetecknande för krisen är att den uppstår vid situationer som innebär en förlust eller hot om förlust av något slag för personen. Det kan t.ex. gälla förlust av anhörig, arbetskamrat, identitet, social position, ekonomisk trygghet och anseende.

Med krisstöd menas det omedelbara omhändertagandet av en person i kris samt eventuella efterföljande professionella insatser.

### Målsättning

Ett omedelbart omhändertagande av personer i kris kan minska det personliga lidandet och förebygga sjukfrånvaro.

Inom Valdemarsviks kommun har vi därför som målsättning:

- Chefer och arbetsledare ska ha tillräckliga kunskaper om krisstöd för att de anställda som utsätts för kris i arbetet snabbt ska få nödvändig hjälp
- Krisstöd ska planeras, ordnas och följas upp med hänsyn till de risker som finns i arbetet.
- På varje arbetsställe ska det finnas beredskap och rutiner för krisstöd i den omfattning som behövs med hänsyn till verksamheten.

### Situationer där kriser kan inträffa

- Akut sjukdomsfall
- Allvarlig skada hos arbetskamrat
- Arbetsolycka/färdolycka
- Brand
- Dödsfall
- Hot
- Självmord
- Tillbud
- Personliga kriser, t.ex. nära anhörigs svåra sjukdom eller bortgång och skilsmässa



## POLICY OCH HANDLINGSPLAN VID KRISSTÖD

Dnr 02/000552 181

---

### Krisreaktioner

Reaktionerna efter en krischock brukar följa fyra faser:

1. *Chock.*
2. *Reaktion*
3. *Bearbetning*
4. *Nyorientering*

### Handlingsplan

Närmaste chef/arbetsledare ska:

1. Se till att utsatt personal inte lämnas ensam
2. Samla alla som på något sätt är berörda av det som har hänt på en trygg och avskild plats så snart som möjligt. Låt gruppen prata om det som har hänt, ventilera känslor och stötta varandra. Informera personalen om vad som har hänt, t.ex. hur olyckan har gått till, vilka som skadats och hur de mår. Var tydlig och saklig. Undvik att leta efter syndabockar.
3. Låt var och en ta kontakt med familjemedlemmar eller annan närstående. Se till att alla har en vuxenkontakt vid hemkomsten och att de får hjälp att ta sig hem.
4. Ge omsorg och värme (mat, dryck, filt etc.) Ge extra omsorg till dem som behöver det.
5. Ingen bör gå hem innan mötet är avslutat.
6. Bestäm tid och plats för uppföljning nästa dag. Ha nya uppföljningar efter två till tre dagar, efter en månad och efter tre månader.
7. Vid allvarliga händelser, t.ex. vid våld och hot ska företagshälsovården eller annan kunnig person kopplas in för debriefing. Detta innebär att man får en systematisk genomgång av gruppens tankar, reaktioner och känslor. Detta genomförs tidigast ett dygn efter en allvarlig händelse och har som syfte att skapa ett bättre grepp på händelsen, förebygga efterverkningar, stimulera gruppstöd, normalisera känslor, sätta ord på känslor och stimulera en snabbare återgång till vardagen.
8. Det kan vara bra att stanna kvar i eller snabbt återgå till arbetet, men viktigt är då att arbetet är anpassat efter förhållandena.



## POLICY OCH HANDLINGSPLAN VID KRISSTÖD

Dnr 02/000552 181

---

9. Olyckor eller sjukdomar som uppstått i arbetet ska anmälas till Försäkringskassan. Blanketter finns att hämta på Försäkringskassans hemsida [www.fk.se](http://www.fk.se)
10. Allvarliga händelser och olyckor ska följas av åtgärder för att hindra att de sker igen.

### Råd vid bemötande av personer i kris:

- Var inte rädd att säga fel saker. Du behöver inte säga så mycket.
- Lyssna är ofta bättre än tala. Var delaktig
- Låt gärna bli kommentarer som "Du kommer snart över det". Säg istället att du förstår hur det känns. Respektera smärtan och sorgen. Var inte rädd för gråt.
- Erbjud gärna praktisk hjälp
- Visa att du finns, men låt den som sörjer bestämma hur er kontakt ska vara. Kom ihåg att det är vanligt att en person som befinner sig i kris isolerar sig.
- Erbjud dig att ställa upp och lyssna om du känner att du vill. Flera gånger.
- Hör av dig då och då och fråga hur det är

### Råd till dig som varit med om en krissituation:

- Var inte ensam
- Tala med dina familjemedlemmar eller vänner
- Uträtta de vardagliga sysslorna
- Ät på regelbundna tider
- Drick inte alkohol

### Hit kan du vända dig för att få hjälp

Om du har frågor eller behöver hjälp och stöd ska du i första hand vända dig till din arbetsledare, ditt arbetsplatsombud eller närmaste chef. Om inte någon av dessa kan hjälpa i situationen kan man vända sig till någon av följande instanser:

#### Förvaltningschef

Finns på respektive förvaltning

#### Personalchef

Anders Ericsson

Söderköpings kommun

Telefon: 0121-181 36



**POLICY OCH HANDLINGSPLAN VID KRISSTÖD**

Dnr 02/000552 181

---

**Företagshälsovården Kusthälsan**

Sjöhuset

Valdemarsvik

Telefon: 0123-515 40