

POSOM-gruppen – stöd i arbetet

Kartläggning av situationen

Nödvändiga åtgärder fastställs efter att följande punkter klarlagts:

1. Vad har hänt?
 - Olycka
 - Naturkatastrof
 - Teknisk katastrof
 - Omfattande svår sjukdom
 - Mord/själv mord
 - Annan händelse

2. Vilka är de drabbade?
 - Direkt drabbade/indirekt drabbade
 - Skadade eller dödas namn
 - Skadades tillstånd (fysiskt och psykiskt)
 - Vart skadade förts

3. Hur skedde det?
 - Var skedde det?
 - Hur skedde det?
 - Vilka var omständigheterna?

4. Vilken information har förmedlats?
 - Vidtagna åtgärder

5. Hur är situationen nu?

Att tänka på under pågående arbete i POSOM-gruppen

- Försök att hela tiden hålla resurspersonerna så informerade som möjligt om skeendet. Ovisshet skapar stress.
- Kontrollera regelbundet resurspersonernas tillstånd. Jämför det verbala svaret med vederbörandes kroppsspråk och prestationsnivå.
- Försök att rotera resurspersonerna mellan låg- och högstress uppgifter. Begränsa om möjligt passen vid högstress uppgifter till en timma per individ.
- Uppmana resurspersonerna att ta rast om effektiviteten sjunker. Låt vederbörande återgå om han eller hon vilar och förbättrar sin funktionsförmåga.

Åtgärder efter POSOM-arbete

Det är viktigt att samtliga personer som har varit engagerade i ett POSOM-arbete får möjlighet till en genomgång av det inträffade.

Genomgången delas in enligt följande:

- POSOM-gruppen samlas och går igenom händelsen, gör en sammanfattning av händelseförloppet samt utvärderar vad som fungerat och vad som kunde gjorts bättre.
- Den som är samordnare för resurspersonerna ur POSOM-gruppen samlar dessa och går kort igenom händelsen och meddelar att arbetet är avslutat.
- Samtliga resurspersoner återsamlas om någon/några dagar åter ihop av samordnare för att sammanfatta insatsen, ge relevant information och fånga upp reaktioner på insatsen.
- Om behov uppstår hos enskild person ska samtalskontakt erbjudas omgående. Kommunen ska stå för kostnaden.

Psykisk första-hjälpen

Vid en POSOM-händelse är det viktigt att du som resursperson är mån om att klimatet kring hjälpen präglas av **omsorg, förståelse, acceptans, stöd och lugn.**

- Säg vem du är och gör klart för den drabbade att din hjälp är menad som ett erbjudande.
- Lyssna till den drabbade mer än vad du pratar själv.
- Inrikta samtalet på den drabbades aktuella problem och symtom.
- Var ärlig gentemot den drabbade.
- Hjälp den drabbade att realistiskt se sin situation; låt den drabbade beskriva skeendet och korrigera uppenbara missuppfattningar eller förvrängningar.
- Hjälp den drabbade att acceptera att ta emot hjälp.
- Acceptera den drabbades känslor som de är och hjälp hen att fritt uttrycka känslor av sorg, smärta, skuld-känslor och ilska.
- Förmedla en positiv grundstämning och ge den drabbade hopp om att reaktionen kommer att gå över.
- Känn och acceptera din egen begränsning som hjälpare.

Håll i minnet fyra H

- Håll om.
- Häll i (vätska).
- Håll tyst (lyssnande hållning).
- Håll ut (detta är ett tålamodsprövande arbete).