

Resurspersoner – stöd i arbetet

POSOM - Psykiskt Och Socialt Omhändertagande

Målet för det psykiska och sociala omhändertagandet av drabbade människor och deras anhöriga eller andra närstående vid stora olyckor och katastrofer är att ge stöd i den aktuella situationen och förebygga psykisk ohälsa på sikt.

I ett akutläge kan det även vara nödvändigt att initiera praktiska insatser i form av hjälp med inkvartering, mat, kläder och dylikt.

De arbetsuppgifter som kan bli aktuella vid en POSOM-händelse fördelas av POSOM-gruppen.

Den som själv är berörd, direkt eller indirekt, av aktuell händelse ska inte delta i POSOM-arbetet.

Organisationsuppgifter för resurspersoner

- Utse en informationsansvarig som under arbetets gång för kontinuerlig dialog med POSOM-gruppen samt dokumenterar arbetet.
- Utse en samordningsansvarig för resurspersonerna.
- Övriga resurspersoner arbetar med de drabbade.
- Säkerställ att platsen där resurspersonerna arbetar är tryggad från obehöriga och konfliktskapande situationer. (exempelvis media, grupper/individer med uppenbart olika inställning till det inträffade mm)
- Alla resurspersoner ska bära namnskylt/armbindel eller reflexväst.

Att tänka på under pågående arbete

- Utveckla ett ”kontrollsystem” med kollegorna i resursgruppen. Kom överens om att hålla ett öga på varandras sätt att fungera. Observera trötthets- och stressymptom. Berätta för varandra hur de kan se signaler på att du är kraftigt stressad.
- Uppmuntra varandra. Lyssna på varandras känslubeskrivningar. Ta inte vrede personligt. Undvik att kritisera varandra.
- Om lång väntan uppstår försök hitta någon aktivitet. Om möjlighet finns ta en promenad.
- Kom ihåg att dricka och äta regelbundet.
- Ta en paus när du märker att din effektivitet sjunker eller om du blir tillsagd att göra det.

Skydda de drabbade mot onödig stress

- Håll undan alla journalister.
- Håll undan hjälpsamma men överaktiva personer.
- Var uppmärksam på individer och grupper där risk för konflikt föreligger.

Grundläggande förhållningssätt

- En psykisk krisreaktion är inte någon psykisk sjukdom utan en naturlig, övergående reaktion.
- En krisreaktion är utlöst av en yttre händelse, inte på grund av tillkortakommanden hos individen.
- Den drabbade själv har resurser och huvudansvar för sin återhämtning. Vi kan bistå med stöd, information och kunskap.
- Det egna sociala nätverket, familj, vänner och arbetskamrater, är minst lika viktigt som det professionella stödet.

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).

