



DANDERYDS Sjukhus

Namn på dokument Kamratstöd och avlastningssamtal		Dnr DS Version 3
Enhet: VO Akutkliniken		Urspr. version 120404
Fastställt/Gäller från: 2014-04-07	Fastställt av: Anna Färg Hagansbo	
Översyn/revision: 2015-04-06	Ansvarig: Pernilla Eidenberg, processledare kamratstöd	

Kamratstöd och avlastningssamtal

Samtliga anställda, både chefer och personal, skall vara väl informerade om hur kamratstöd/avlastningssamtal är organiserat och ha tillräcklig kunskap om krisstöd för att kunna planera och ordna detta på lämpligt sätt. (AFS 1999:7)

Detta ska vara en naturlig del i det vardagliga arbetet på avdelningen.

Mål med kamratstödet

- Lättillgängligt för alla.
- Stödande funktion för personalen vid tillfällen då någon behöver stöttning eller samtal efter en jobbig händelse. Genom att få sätta ord på tankar och känslor som upplevts kan händelsen lättare bearbetas.
- Förebygga utbrändhet genom bearbetning av omskakande händelser och situationer.

När ska man använda kamratstöd/ avlastningssamtal:

Exempel på situationer då behov av kamratstöd/ avlastningssamtal kan föreligga:

- När någon i personalgruppen önskar
- Allvarligt tillbud eller hotsituation som drabbat personal
- Allvarlig skada eller dödsfall i tjänsten
- Felbedömning eller felbehandling som leder till allvarliga konsekvenser
- Situationer som förorsakar extrem fysisk eller psykisk stress
- Stora olyckor eller katastrofer
- Vid skada eller omkommen anhörig till personal
- Traumatiskt omhändertagande av allvarligt skadad/omkommen patient
- Långvariga räddningsaktioner med misslyckat resultat

Samtalen kan ske i olika nivåer:

Nivå	Sammanhållare
Nivå 1: Kamratstödjande samtal, enskilt eller i grupp	kamratstödjare, enskild arbetstagare
Nivå 2: Avlastningssamtal, enskilt eller i grupp	kamratstödjare, enskild arbetstagare, chefsjuksköterska
Nivå 3: Debriefing, enskilt eller i grupp 1-3 dygn efter händelsen	chefsjuksköterska
Nivå 4: Kristerapi med extern resurs	chefssjuksköterska

Kamratstöd: Genom aktivt lyssnande och öppna frågor reducera känslomässig och psykisk stress. Mildra händelsens efterverkningar och främja återhämtningen.

Avlastningssamtal: Icke värderande samtal där fakta, tankar, känslor och intryck tas upp. Detta kan ske i grupp eller enskilt. Metoden syftar till att eliminera och lindra chockupplevelser och psykiska stressreaktioner efter omskakande uppdrag eller upplevelser där människor utsatts för psykiskt påfrestande situationer.

Det som sägs vid kamratstöd och avlastningssamtal stannar inom gruppen och avhandlas bara där.

Kamratstödjaren går under full sekretess i alla ärenden vad gäller avlastande samtal och kamratstöd. Man ska ha möjlighet att tala om sina upplevelser i ett öppet och förtroendefullt klimat. Den enskilde/ gruppen avgör om ytterligare samtal behövs.

Handlingsplan vid händelser där avlastningssamtal/ debriefing används**Målsättningen med avlastande samtal är att:**

- Undvika plågsamma efterreaktioner på det som hänt
- Tydliggöra händelseförloppet för att kunna undvika dömande attityder gentemot sig själv eller från arbetskamrater.
- Stärka den som varit utsatt genom stödet från gruppen.
- Förebygga att den som varit inblandad i en svår händelse inte orkar komma till arbetet.
-

När det inträffar traumatiska händelser, eller när någon uttrycker önskan, är det viktigt att samtliga inblandade får en möjlighet att gå igenom det inträffade. Det har stor betydelse för personer som varit inblandade i en svår händelse att man tillsammans går igenom det inträffade och att alla får en tydlig bild av vad som hänt.

Vem gör vad?

- Kamratstödjare, sjuksköterska med ledningsansvar, eller annan ansvarig person samlar alla snarast möjligt efter det inträffade för snabb genomgång av vad som hänt.
- Skriv ner **alla** som varit inblandade, glöm inte personal från annan enhet eller klinik, bifoga personnummer på inblandad patient.
- Kamratstödjaren eller motsvarande lämnar uppgifterna till närmaste chef.
- Chefsjuksköterskan ansvarar för att debriefingledare och inblandade kallas till avlastande samtal/ debriefing inom 1-3 dagar.

Handledare

Debriefingledaren på akuten kopplas in, förutsatt att hon/han inte själv är inblandad. Kontakta då sjukhuskyrkan eller företagshälsovården för extern konsultation.

Kamratstödjare

Den som är kamratstödjare på akuten är en person med god social kompetens med naturlig fallenhet för att vara en god kamrat, empatisk och lyssnande. Kamratstödjaren har i sin roll fått en heldag utbildning med inriktning på avlastande samtal, krisreaktioner och samtalsövningar. Genom regelbundna träffar med kamratstödsgruppen får också kamratstödjaren fortsatt stöd och samtalsövningar.