

Kamratstöd i akut läge

Om en kollega är med om något jobbigt eller svårt finns det sätt för dig att ge stöd. Utgå från personens upplevelser och gör det du kan för att stötta. Här är några punkter till dig som är kamratstödjare:

Människor reagerar olika

Kom ihåg att människor reagerar olika i svåra situationer. En drabbad kan befinna sig i chock och reagera genom att verka frånvarande, förvirrad eller genom att visa starka känslor.

Trygga situationen

Gör det du kan för att personen eller personerna ska känna sig trygga. Försök exempelvis att hitta en trygg plats med behagligt ljus, och att själv behålla lugnet.

Varsamhet och lugn vid eventuell chock

Några nyckelord för vad som är viktigt om en person kan vara i chock är:

- Varsamhet
- Vila och lugn
- Värme
- Vätska (ej vid misstanke om inre kroppsskada)

Fråga och lyssna

Fråga om händelseförloppet och om personen har ont någonstans. Lyssna noga då det kan vara viktig information om personen blir medvetlös.

Var saklig

Om personen vill veta vad som har hänt och vill ha information ska du ge saklig och korrekt information. Var lyhörd för hur personen tar emot informationen.

Visa medkänsla

Hjälp personen med det den behöver. Visa att du finns där om personen vill få kontakt med närstående, behöver en hand eller dylikt.

Stabilisera personen

Säg och gör saker som stabiliserar personen. Exempelvis kan du gå igenom vad som hände, se till att personen är varm, berätta var ni är och vad som händer. Om du har en bild av vad som ska hända härnäst kan du bidra med den.

Bekräfta och normalisera

Visa att du förstår situationen och hur personen reagerar. Bekräfta personens upplevelser och normalisera reaktionerna.

Kamratstöd i akut läge

Var förberedd

Människor kan reagera väldigt olika, så var beredd på att både rädslor, ilska, förtvivlan eller andra känslor kan komma.

Avlasta personen

En person som har blivit utsatt för hot eller våld kan ibland skuldbelägga sig själv eller andra för vad som har hänt. Avlasta personen från skuld, och hjälp om möjligt personen att distansera sig från dessa tankar.

Gör en bedömning innan hemgång

Skicka inte hem någon som är i chock eller väldigt instabil. Detta gäller särskilt om personen lever ensam. Rådfråga andra och gör en bedömning.

Visa självmedkänsla

Ta hjälp om du själv tycker att situationen är svår. Be andra kollegor om stöd, eller prata med din chef eller skyddsombud. När fler hjälps åt känns det lättare.

Informera och dokumentera

Följ de interna rutinerna om sådana finns. Informera närmaste chef eller skyddsombud och ta ställning till om något behöver dokumenteras.

Stöd för detta steg finns i materialet *Hot på jobbet* under rubriken *Akut*:
partsradet.se/hotpajobbet/akut