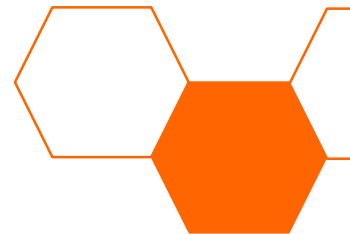


KAMRATSTÖD
FÖR
AMBULANS-
SJUKVÅRDEN
I SKÅNE



VARFÖR SKA VI HA KAMRATSTÖD?

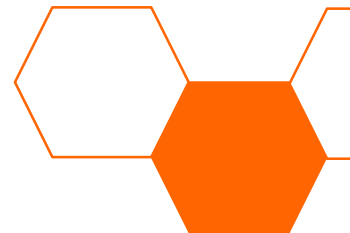
Ur Arbetarskyddsstyrelsens
föreskrifter AFS:1999:07 går
följande att läsa.

5 § På varje arbetsställe skall finnas den beredskap och de rutiner för första hjälpen och krisstöd som behövs med hänsyn till verksamhetens art, omfattning och särskilda risker.

7 § Chefer och arbetsledande personal skall ha tillräckliga kunskaper om krisstöd för att kunna planera och ordna detta på lämpligt sätt.

I anslutning till en allvarlig händelse kan s.k. "avlastningssamtal" vara av avgörande betydelse för återhämtning och för att normalisera situationen.

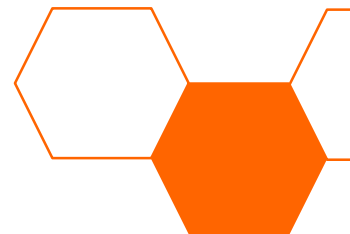
Ett omhändertagande i den akuta situationen är av stor betydelse för att mildra stressreaktioner och förebygga framtida sjukdomstillstånd.



KAMRATSTÖD

Totalt finns det 12 medarbetare som har tilläggstjänst som kamratstödjare.

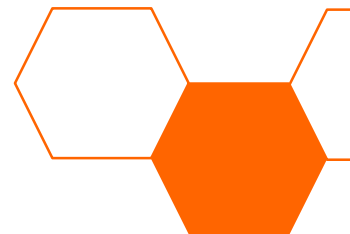
Dessa är fördelade i hela Skåne med samtliga ambulansentreprenörer.



ÄR JAG TVINGAD ATT DELTA?

Under arbetstid är du skyldig om arbetsgivaren säger att du ska.

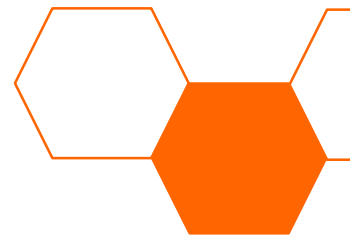
Är du fri är det ditt eget val.



MÅSTE JAG PRATA UNDER SAMTALEN?

Ingen kommer att tvingas att prata.

Om du inte känner att du behöver
samtalet, tänk på att det du tillför
kan vara till hjälp för dina kamrater.



VARFÖR SKA VI HA KAMRATSTÖDSSAMTAL?

Ibland inträffar händelser som kan vara svåra att bearbeta.

Att prata om händelsen på ett organiserat sätt kan ofta räcka för att det ska kännas bättre.

Det blir svårt att gå vidare då händelsen finns kvar i minnet och skapar obehag.

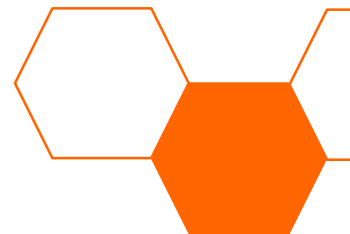


Forskning har visat att avlastande samtal minskar stressen som i sig kan leda till PTSD

(Post Traumatiskt Stress Syndrom).

Alla behöver inte drabbas men för en del blir till sist ryggsäcken för tung att bära.

Ett avlastande samtal med våra kamratstödjare innebär att man lättar på bördan, stärker gruppen och förkortar återhämtningen.



Reaktion

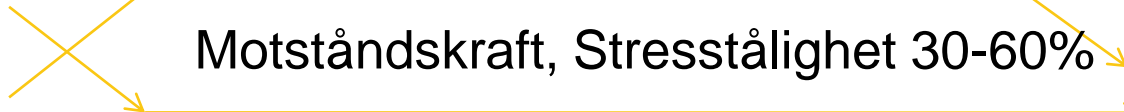


Kroniska
Besvär 5-30%
(tex.PTSD)

Senare besvär 0-15%

Återhämtning 15-25%

Motståndskraft, Stresstålighet 30-60%



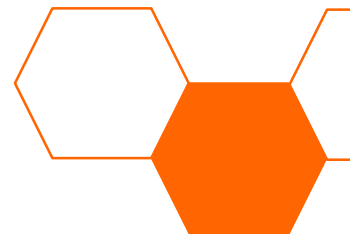
Tid



VAD ÄR KAMRATSTÖD?

Alla är vi kamratstödjare.

Det handlar om att vi bryr oss om varandra och är uppmärksamma på hur vi mår.

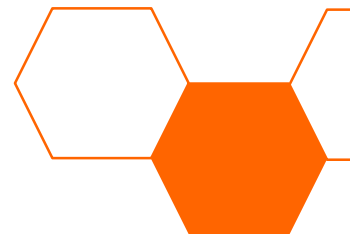


SPECIELLA HÄNDELSE



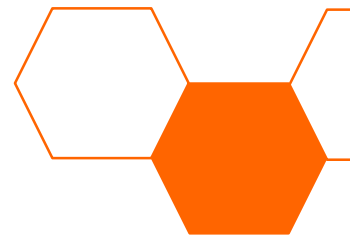
Vi är alla olika, vilket innebär att vi reagerar olika på samma händelse.

Tänk på att studerande och nyanställda kanske inte klarar lika mycket intryck.



VAD GÖR VI NÄR NÅGON MEDARBETARE INTE MÅR BRA?

Du kan när som helst ta kontakt med din driftchef/jour som i sin tur kontaktar kamratstödet. Dessa har en inställelsetid på mellan 2- 48 timmar. Ofta kan de infinna sig tidigare.



ÄR VI AMATÖRPSYKOLOGER?

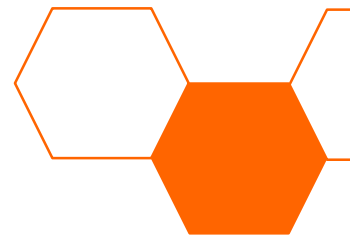


Svar nej.

Kärt barn har många namn, de flesta har säkert hört om defusing och debriefing.

Vi har gått utbildningar i att hålla avlastningssamtal.

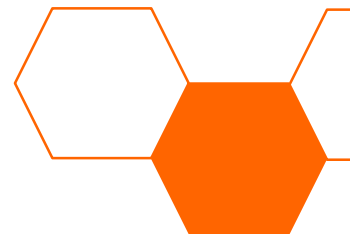
Det är precis vad det är, ett avlastande samtal.



VAD HÄNDER NÄR KAMRATSTÖDET INTE RÄCKER TILL?

Vi har möjligheten att anlita professionell extern hjälp till de som har behov av detta.

(Det betyder inte att man inte passar för jobbet, det kan i stället innebära att man växer som människa).



VAD HÄNDER NÄR JAG RAPPORTERAR OM EN HÄNDELSE?

Din driftjour gör en bedömning tillsammans med dig om kamratstödet ska kallas in för ett avlastande samtal.

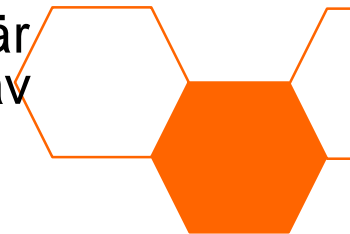
Gör ni en gemensam bedömning att inte kalla in juren skriver driftchefen en rapport som går till den regionala samordnaren för kamratstödet.

Han/Hon har möjligheten att kontakta kamratstödjare på din arbetsplats som då har möjlighet att göra en uppföljning.



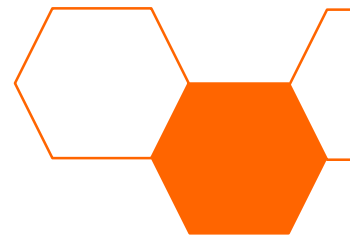
HÄNDELSE R DÄR DRIFTSJOURERN ALLTID SKALL KONTAKTAS

- Allvarliga tillbud eller hotsituationer i tjänsten.
- Riskfyllda situationer.
- Nära identifikation med anhörig eller starka anhörigreaktioner
- Felbedömning eller felbehandling som leder till allvarliga konsekvenser.
- Situationer som förorsakar extrem psykisk eller fysisk stress.
- Nära identifikation med anhörig eller starka anhörigreaktioner
- Tragiska dödsfall samt långvarig räddningsaktion eller aktion med misslyckat resultat.
- Uppdrag där svårt sjuka/skadade eller avlidna barn är inblandade.
- Uppdrag som får stor massmedial uppmärksamhet.
- Händelser där någon i personalgruppen uttrycker en önskan eller ett behov av kamratstöd.
- Övriga händelser som kan ge starka reaktioner och/eller där någon i personalgruppen uttrycker en önskan eller behov av kamratstöd. (t.ex. anmälningsfall(Lex Maria), kallade som rättegångsvittne, stöd för studerande som varit med).



KAMRATSTÖDET ÄR TILL FÖR DIG

En rättighet. En förmån.
Till för oss alla.
Tveka inte att kontakta oss.



KONTAKTPERSONER

Göran Andersson

Samordnare kamratstöd

goran.andersson@skane.se

0733926067

Håkan Lindhardt

Samordnare kamratstöd

hakan.lindhardt@skane.se

0730304328

