

Avlastningssamtal

Varför avlastningssamtal?

Utdrag ur Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd, SOSFS 2013:22:

Krisstöd

12 § Landstinget ska planera för att kunna erbjuda krisstöd till dem som har drabbats av eller riskerar att drabbas av psykisk ohälsa som en följd av en allvarlig händelse.

Allmänna råd 2013:22

Krisstöd kan innefatta ***avlastningssamtal***, psykologisk debriefing och psykosocialt omhändertagande.

Syftet med avlastningssamtal

- ✓ Kamratstöd
- ✓ Ventilera händelsen under opretentiösa former – ”utpustning”
- ✓ Lättnad innan man går hem
- ✓ Informera och informera sig

Tips på upplägg av ett avlastningssamtal

- ✓ Sitt ner på en **lugn och trivsam plats** där ni inte blir störda. Behövs dryck, filter?
- ✓ Starta alltid med att **berätta syftet** med varför ni samlats (för att få ventilerad händelsen, gemensamt fylla i varandras eventuella luckor om händelsen).
- ✓ Gå igenom **praktiska saker** som att tex att stänga av mobiler, att alla var och en laget runt ostört ska få tala till punkt, det som sägs stannar i rummet etc.
- ✓ **Presentationsrunda** om inte alla känner varandra.
- ✓ Starta samtalet med att gå laget runt med **första känslan/intryck** just nu. Här är det viktigt att säga att man inte måste prata och att om någon vill hellre vill prata enskilt efteråt istället är det okej, viktigt att ingen känner sig pressad att prata. Exempel på en inledande mening i avlastningssamtalet: *Vad är din känsla/ditt intryck av händelsen?*
- ✓ Avlastningssamtalet hålls i positiv ej anklagande anda. Avlastningssamtalet behöver **inte vara så detaljerat**.
- ✓ Informera om **vad man kan berätta hemma** om man har behov av att prata när man kommer hem (händelsen, den egna upplevelsen, inga personuppgifter eller annat som kan härleda).
- ✓ Uppmana om att ta ny kontakt vid **behov av mer stöd** efter avlastningssamtalet, vem kontaktas när?

Punkter att speciellt tänka på:

- ✓ Överdimensionerade reaktioner/psykiska och fysiska skador? = Akuten!
- ✓ Har annan personal varit inblandad i händelsen?
- ✓ Behövs hemtransport, är personen ensam hemma?
- ✓ Är det något som behövs diskutera vidare utifrån det som hänt, "lärdomar"?

Om kamratstöd/avlastningssamtal/ sjävläkning inte räcker.....

➤ **Hur går jag vidare då?**

Om man vid avlastningssamtalet eller en tid efter händelse märker eller får till sig att personalen har behov av mer stöd tas nästa steg enligt rutin i verksamheten, exempelvis kontakt med företagshälsovård eller vårdcentral för längre stöttning individuellt.

Vid frågor kontakta gärna:

Dina Jonsson

dina.jonsson@vgregion.se