

Kontakt

POSOM-krisgruppen larmas vid en större händelse av SOS-alarm, räddningstjänsten, polisen eller kommunens krisledningsnämnd. Exempelvis vid olyckor med tåg eller buss, våldshandlingar som drabbar större grupp, större arbetsplatsolycka eller olycka vid transport av farligt gods.

Vid en stor olycka eller katastrof leder och organiserar kommunens krisledningsgrupp hjälparbetet och då är POSOM en mycket viktig resurs.

VID ÖVRIGA KRISER I T EX FAMILJEN KAN MAN KONTAKTA:

- Socialtjänsten i Laxå kommun
- Jourhavande medmänniska
- Jourhavande präst
- Akutpsykiatri, Landstinget



POSOM - KRISGRUPP

Vad är POSOM

POSOM står för Psykiskt Och Socialt Omhändertagande.

POSOM är en extra resurs i vår kommun vid oväntade och akuta större olyckor och katastrofer med många drabbade.

POSOM försöker i akuta situationer stödja och därigenom förebygga psykisk ohälsa på lång sikt.

I **POSOM** ingår representanter från kommunen, landstinget, kyrkan och frivilliga resurspersoner.

Alla i POSOM har tystnadsplikt.

Detta hjälper POSOM till med

- Upprätta ett informations- och stödcentrum för anhöriga och vänner vid t ex större olyckor
- Vara stöd till enskilda drabbade och till familjer
- Erbjud praktisk hjälp vid krissituationer
- Erbjud människor stöd att få kontakt med andra resurser i samhället för hjälp på längre sikt.

POSOM stöd vid en oväntad större händelse

I samband med olyckor, dödsfall och andra liknande plötsliga händelser blir vi utsatta för starka intryck och känslomässiga påfrestningar. En del upplever olika efterverkningar lång tid efteråt.

Oftast är det bäst att få stöd av anhöriga, men det är inte alltid de finns till hands. Skadade vid olyckor kommer i regel snabbt till sjukhus medan andra kan få vänta länge på både information och hjälp. Hur man reagerar vid en plötslig händelse varierar från person till person och också från situation till situation.

Det kan vara viktigt att få stöd och träffa andra som varit med om liknande händelser för att känna samhörighet.

Ju snabbare vi gör en hjälpinsats för den drabbade, desto större och bättre blir effekten för den drabbade att komma tillbaka.

Olika krisreaktioner

I samband med att en olycka eller katastrof inträffar reagerar vi som människor på olika sätt. Vi har ett inbyggt försvar för att orka igenom det svåra som hänt.

Vår verklighetsuppfattning kan minska, tidsupplevelser ändras, vårt konstruktiva tänkande begränsas. Vi kan bli överaktiva, få panik, bli apatiska, förvirrade, förnekande, kaos inuti – lugn på ytan.

Om de första reaktionerna avtar går de sannolikt över av sig själv.

Vi kan reagera med kroppsliga symtom. Vi kan förneka det som inträffat, leta syndabockar, bli frånvarande, få ångestfyllda återupplevelser, sömnproblem, mardrömmar eller tvångstankar.

Alla människor bearbetar inte sorg. Att intellektuellt förstå vad som hänt minskar ofta känslan av hot.

De flesta börjar efter en tid att fungera som tidigare. Gamla kontakter återupptas, den sociala isoleringen bryts, självkänslan återupprättas.

Om vi efter en tid inte fått tillbaka känslan av säkerhet och hopp, och fortsätter att isolera oss kan vi behöva professionell hjälp att komma ur krisen. Den stödperson du träffat i POSOM kan hjälpa till med det.