



Plan for psykososialt kriseteam Rakkestad kommune

Saksnr. 19/2190

Journalnr. 19016/19

Arkiv G32

Dato 24.09.2019



Innhold

Del av overordnet beredskapsplan	3
Begrepsbruk	4
Psykososialt støtteapparat i kommunen.....	5
Funksjonen til psykososialt kriseteam.....	6
Ansvarsfordeling	6
1. Psykososialt kriseteam i Rakkestad kommune.....	6
Formål	6
Medlemmer	7
Opplæring, veiledning og øvelser.....	7
Møter	7
Debriefing/oppfølging.....	7
Evaluering	8
Taushetsplikt og opplysningsplikt	8
Dokumentasjon og journalføring.....	8
Godtgjøring/kompensasjon	9
Informasjon.....	9
Internkontroll	10
2. Varsling/utkalling/kontakt.....	10
Varsling fra legevakten	10
Kontakt på dagtid	10
Utkalling som del av kommunens beredskaps-/krisearbeid	10
3. Fremgangsmåte og oppfølging av tiltak	11
4. Referanser	12
5. Vedlegg	12
Vedlegg 1 – Psykososialt kriseteam i Rakkestad, brosjyre	13
Vedlegg 2 – Funksjonsbeskrivelse for psykososialt kriseteam	14
Vedlegg 3 – Legevaktens håndtering ved innmeldte behov for krisehjelp	15
Vedlegg 4 – Vurderingsskjema ved innmeldte behov, legevakten	19
Vedlegg 5 – Sjekkliste for psykososial oppfølging.....	22
Vedlegg 6 – «Når ulykken rammer», informasjonsfolder	24
Vedlegg 7 – «Sorg og krisereaksjoner hos barn», informasjonsfolder	27

Innledning

Rakkestad kommune har ansvar for å tilby et helhetlig og samordnet hjelpetilbud til alle personer som bor eller oppholder seg i kommunen. En integrert del av dette ansvaret, er å yte et koordinert tilbud av kommunale tjenester og psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer. I likhet med de fleste kommuner i Norge, har Rakkestad kommune opprettet et psykososialt kriseteam for å bidra til å oppfylle kommunens ansvar for psykososial oppfølging. Målsetting for teamet er å begrense omfanget og skadevirkningene av kriser, katastrofer og ulykker ved å:

- Yte psykologisk/emosjonell førstehjelp, og legge til rette for mestring, samhørighet og håp
- Sørge for rett oppfølging på rett sted til rett tid
- Aktivere nettverket (familie, venner, kollegaer og andre) til de som er rammet

Beredskapsarbeidet i Norge er basert på fire prinsipper

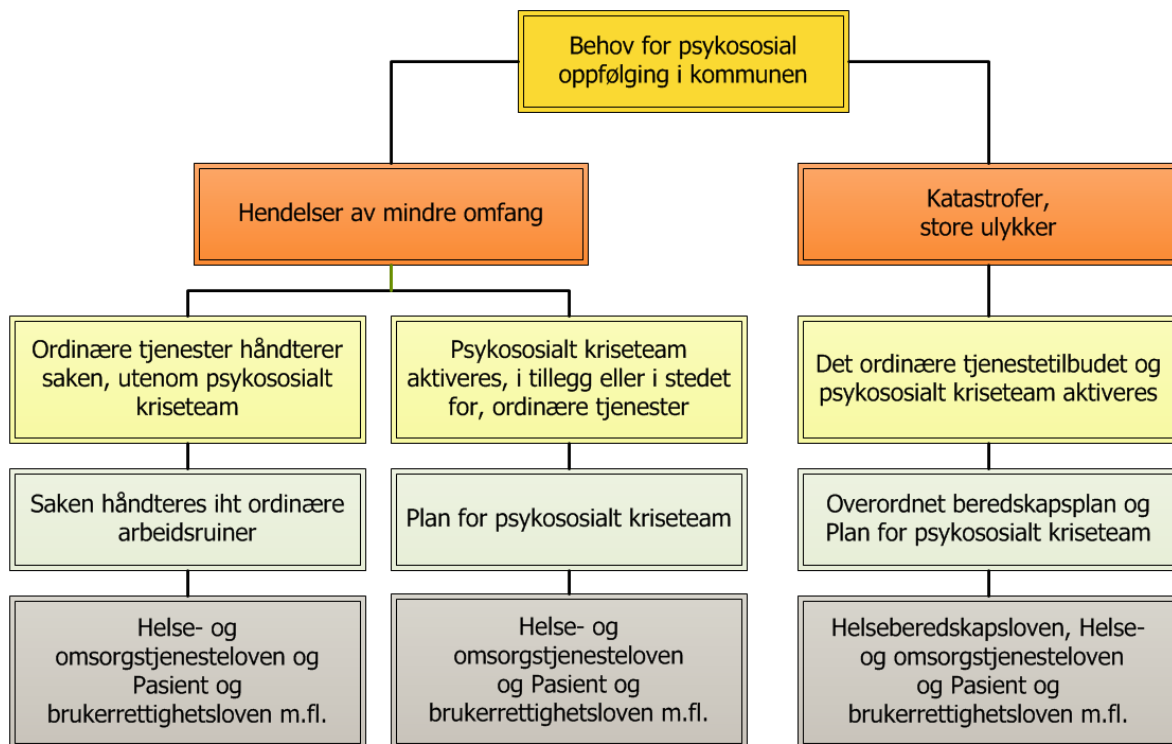
- ANSVAR – den virksomhet som har et daglig ansvar har også ansvar for beredskapsforberedelser og for den utøvende tjenesten
- LIKHET – det skal være størst mulig likhet mellom daglig organisering og organisering ved kriser, ulykker og katastrofer
- NÆRHET – kriser, ulykker og katastrofer skal organisatorisk håndteres på lavest mulig nivå. Den som har størst nærhet til krisen, vil vanligvis være den som har best forutsetninger for å forstå situasjonen og håndtere den
- SAMVIRKE – det skal sikres best mulig samvirke mellom relevante aktører og virksomheter i arbeidet med forebygging, beredskap og krisehåndtering

Del av overordnet beredskapsplan

Plan for psykososialt kriseteam er en delplan under kommunes overordnede beredskapsplan som beskriver tiltak ved større ulykker og hendelser. Planen er utarbeidet i tråd med føringer gitt i Helsedirektoratet *Veileder for psykososiale tiltak*, og er samordnet med Sarpsborg og Rakkestads legevakts prosedyrer.

Psykososialt kriseteam er en tverrfaglig sammensatt gruppe som har ansvar for tidlig innsats ved psykososial oppfølging. Psykososialt kriseteamene har i tillegg en oppgave i å medvirke til at rammede og berørte enkeltpersoner, familier og lokalsamfunn får tilbud om forsvarlig psykososial oppfølging og støtte fra det ordinære tjenesteapparatet i etterkant av kritiske hendelser.

Psykososialt kriseteam som del av psykososial oppfølging:



Figur fra Helsedirektoratets *Veileder for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer – Mestring, samørighet og håp*, lokalt tilpasset.

Begrepsbruk

Potensielt traumatiserende hendelser

Med potensielt traumatiserende hendelser menes hendelser som kjennetegnes ved at de truer vår egen eller våre nærstående liv og helse. De kan, men behøver ikke, resultere i akutte og langsiktige konsekvenser for den eller de som rammes.

Kriser

Kriser eller krisesituasjoner forstås som dramatiske og potensielt traumatiserende hendelser som kan true eller svekke viktige funksjoner og verdier hos enkeltpersoner, familier eller lokalsamfunn. Dette kan f.eks. være plutselig barnedødsfall, selvmord, ulike typer ulykker og andre akutte situasjoner med eller uten dødsfall, voldtekt eller ran mv.

Ulykker

Ulykker defineres som en plutselig og tilfeldig hendelse som forårsaker større skade. De kan være potensielt traumatiserende når de rammer menneskers liv og helse.

Katastrofer

Med katastrofer menes uventede og potensielt traumatiserende hendelser av større omfang der mange personer rammes samtidig, og der antall rammede personer med hjelpebehov i

en periode overskrider de tilgjengelige ressursene som finnes i nærområdet til katastrofen. Her kan f.eks. transportulykker, naturkatastrofer, terror og massedrap inngå.

Psykososial

Psykososial kan benyttes som en fellesbetegnelse på forhold som omhandler psykologiske forhold av sosial betydning, og sosiale forhold av psykologisk betydning.

Psykososiale tiltak

Med psykososiale tiltak menes målrettede tiltak som settes inn etter potensielt traumatiserende hendelser for å bistå enkeltpersoner og/eller grupper eller lokalsamfunn. Eksempler på tiltak: kartlegge situasjon og behov, formidle informasjon til berørte og pårørende, gi hjelp til selvhjelp, praktisk bistand i akutfasen, og hjelp til å kople på nettverk og ordinære hjelpetjenester.

Psykososial oppfølging

Den psykososiale oppfølgingen har som mål å skape trygghet og dempe uro, samt fremme mestring, samhørighet og håp i en akutt fase. Brukermedvirkning og mobilisering av nettverk er sentralt. Man ønsker å hjelpe kriserammede tilbake til normal funksjon i arbeids-, familie- og samfunnsliv (normalisere livssituasjonen). På denne måten ønsker man å forebygge framtidige helseproblemer og/eller sosiale problemer og bidra til god livskvalitet på sikt.

Proaktiv psykososial oppfølging

Innebærer at kommunen aktivt henvender seg direkte til den/de rammede og tilbyr støtte og bistand i en tidlig fase. Proaktiviteten innebærer videre at det etter en tid tas ny kontakt dersom den rammede umiddelbart etter katastrofen ikke ønsker / ikke er i stand til å ta imot hjelp. Som en del av den proaktive oppfølgingen anbefales det at rammede får en fast, navngitt kontaktperson i kommunen som kan bidra til kontinuitet og helhetlig oppfølging.

Rammede

Begrepet rammede brukes om personer som direkte rammes av en krise eller katastrofe, og som eventuelt kan trenge psykososial hjelp. Begrepet vil kunne omfatte både overlevende, pårørende, etterlatte familiemedlemmer og nære venner.

Psykososialt støtteapparat i kommunen

En krise håndteres så nær som mulig der den oppstår, og med en organisasjonsstruktur som er så lik den ordinære som mulig. Det vil si at basistjenester og andre instanser som er i daglig/jevnlig kontakt med innbyggerne har et særskilt viktig ansvar for oppfølging av person-/familiekriser som berører brukerne deres. Dette gjelder:

- Barnehager og skoler
- Helsestasjon, skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom og jordmortjenesten
- Barnevernstjenesten
- Arbeidsplasser
- NAV
- Institusjoner som sykehjem og boliger som yter heldøgns helse- og omsorgstjenester

Ansatte i de ordinære helse- og omsorgstjenestene inkludert legevakt har, ved behov, ansvar for oppfølging av berørte ved og etter kriser, katastrofer og ulykker.

Det psykososiale kriseteamet er etablert for å bistå ved brå og uforutsette hendelser der det ordinære tjenesteapparatet ikke strekker til. Teamet trer inn i stedet for eller som et supplement til de ordinære tjenestene i kommunen.

Samhandling mellom ulike aktører er en forutsetning for god oppfølging, og det opprettes tverrfaglig ansvarsgrupper ved behov.

Funksjonen til psykososialt kriseteam

Det psykososiale kriseteamet, eller deler av teamet, kan aktiveres ved brå og uforutsette hendelser av mindre omfang (færre involverte) som kan virke traumatiserende for enkeltpersoner, familier og nettverk innen kommunen. Teamet trer inn som et supplement eller i stedet for det ordinære tjenesteapparatet, dersom dette ikke strekker til i situasjonen. Det psykososiale kriseteamet aktiveres vanligvis etter vurdering og varsling fra Sarpsborg og Rakkestad legevakt.

Ansvarsfordeling

Ansvarsfordeling mellom ordinære helse- og omsorgstjenester og psykososialt kriseteam utfra type hendelse/situasjon kan illustreres av matrisen nedenfor:

Ivaretas av de ordinære helse- og omsorgstjenestene:	Helse- og omsorgstjenestene vurderer om psykososialt kriseteam skal varsles ved:	Psykososialt kriseteam varsles alltid ved:
Vurdering av suicidale	Plutselig spedbarnsdød	Naturkatastrofer
Alvorlige somatiske sykdommer/diagnoser	Alvorlige og uventede hendelser inkludert dødsfall, spesielt der barn og unge er involvert	Store ulykker inkludert transportulykker
Psykisk lidelse og rusmisbruk	Selv mord	Storbranner
Pårørende, ved familiære belastninger i forbindelse med sykdom/lidelse/rus	Potensielt traumatiserende opplevelse av å være truet på livet (ulykker, gisseldrama)	Drap
	Når noen er savnet	

1. Psykososialt kriseteam i Rakkestad kommune

Formål

Psykososialt kriseteam i Rakkestad skal bidra til å oppfylle kommunens ansvar for psykososial oppfølging i samarbeid med de ordinære tjenestene. Målsetting for teamet er å begrense omfanget og skadevirkningen av kriser, katastrofer og ulykker. Psykososialt kriseteam arbeider først og fremst i akutfasen. Teamet gir psykososial førstehjelp og vurderer videre

hjelpebehov. Teamet skal i tillegg medvirke til at rammede og berørte enkeltpersoner, familier og lokalsamfunn får tilbud om forsvarlig psykososial oppfølging og støtte fra det ordinære tjenesteapparatet i etterkant av kritiske hendelser.

Medlemmer

Det psykososiale kriseteamet er en tverrfaglig sammensatt gruppe med helsefaglig, barnefaglig kompetanse, samt kompetanse på minoritetsproblematikk, krise-/sorgreaksjoner og kommunikasjon med mennesker i krise/sorg.

Medlemmer	Varamedlemmer
Kommunepsykolog, leder	Enhetsleder psykisk helsearbeid og rustjeneste
Kommunelegen, medisinskfaglig rådgiver	Lege (kommunelegens vara)
To ansatte fra psykisk helsearbeid og rustjeneste	
Helsesykepleier	
Soknediakon	

Andre instanser som barnehage, skole, barnevern og NAV, innkalles til samarbeid utfra behovene i den enkelte hendelse.

Rådmannen oppnevner nye medlemmer ved behov, i samarbeid med leder av det psykososiale kriseteamet.

Opplæring, veiledning og øvelser

Psykososialt kriseteam v/ leder har ansvar for opplæring, veiledning og øvelser for medlemmene. Psykososialt kriseteam skal delta i alle øvelser knyttet til kommunens beredskapsarbeid.

Tid til opplæring, veiledning og øvelser skal prioriteres av det enkelte medlems leder.

Møter

Psykososialt kriseteam møtes minimum fire ganger årlig, hyppigere ved behov. Møtetiden er 2 timer, og møtet består av to deler. Første del er ordinær møtetid med fastsatt agenda, inkludert evaluering av hendelser, og siste del benyttes til kompetanseheving. Ved årets slutt utarbeides det en årsrapport.

Debrifing/oppfølging

Leder for psykososialt kriseteam skal sørge for at teamet, og eventuelle tilleggs-/ressurspersoner, får nødvendig oppfølging etter aktiv innsats.

I enkelte tilfeller kan det være aktuelt med oppfølging av enkeltmedlemmer underveis eller umiddelbart etter avsluttet oppdrag. Ansatte i det ordinære hjelpeapparatet som trenger bistand etter å ha arbeidet med krisen, kan henvises til bedriftshelsetjenesten eller til den enkeltes fastlege.

Evaluering

Evaluering av hendelser benyttes til kompetanseheving av psykososialt kriseteam, og alle saker evalueres i neste ordinære møte i teamet. Det kan være aktuelt å gjennomføre en evaluering med andre enn teamets medlemmer som har deltatt i oppdraget.

Taushetsplikt og opplysningsplikt

Medlemmer av psykososialt kriseteam har taushetsplikt og opplysningsplikt iht. aktuelle lover.

Dokumentasjon og journalføring

I følge helsepersonelloven (kapittel 8) skal den som yter helsehjelp nedtegne eller registrere relevante og nødvendige opplysninger om pasienten og helsehjelpen i journal. Med helsehjelp menes enhver handling som har forebyggende, diagnostisk, behandlende, helsebevarende, rehabiliterende eller pleie- og omsorgsformål og som utføres av helsepersonell. I psykososialt kriseteam i Rakkestad kommune er det kun sognediakon som ikke er definert som helsepersonell etter loven. Som del av teamet og det kommunale helsetilbudet dette utgjør, sørges det for at sognediakonens relevante notater i forbindelse med utkalling av teamet, nedtegnes i journal av helsepersonell i teamet.

Når det psykososiale kriseteamet blir aktivert, føres det logg for hendelsen der det dokumenteres hvordan den aktuelle hendelsen håndteres av teamet, uten detaljerte opplysninger om involverte.

Loggføring

- «Loggføringsskjema» skal brukes ved alle hendelser der psykososialt kriseteam blir utkalt.
- Alle aktiverte medlemmer i teamet fører logg fortløpende under hendelsen eller så raskt som mulig.
- Informasjon gitt til grupper / i møter med direkte berørte skal føres i loggen.
- Etter hendelsen har leder ansvar for samlet loggføring.
- Loggføringsskjemaet er unntatt offentligheten.
- Loggføringsskjemaet skal arkiveres sammen med rapporten i ESA

Oversikt over Innkvartering

- «Innkvarteringsskjema» kan brukes ved behov som et praktisk hjelpemiddel for å kunne følge opp berørte.
- Innkvarteringsskjemaet skal hvis brukt arkiveres sammen med rapporten i ESA.

Journalføring

- Helsepersonell i psykososiale kriseteam har ansvar for journalføring på enkeltpersoner ved observasjoner, kartlegging og andre individuelle tiltak.

- Journalføring av ulykkestilfeller bør inneholde: angivelse av skadetidspunkt, vurdering av alvorlighetsgraden av hendelsen, akutte reaksjoner og psykisk status ved samtale/konsultasjoner.
- Det skal dokumenteres om det er gitt råd og informasjon til pasient og pårørende, og hovedinnholdet i dette.
- Det skal føres i pasientens journal om vedkommende har barn og hvordan de ivaretas.
- Tilgang på nettverksstøtte og behov for videre oppfølging skal dokumenteres.
- Dersom pårørende mottar helsehjelp opprettes egen journal for dem.
- Det bes om muntlig eller skriftlig samtykke til å oversende opplysninger til fastlege/legekontor. Dette journalføres og utføres av kontaktperson.
- Det dokumenteres i rapporten i ESA hvor man finner journalnotatene (journalssystem og dato).

Etter fullført oppdrag i psykososialt kriseteam, skriver den ansvarlige kontaktperson for de berørte, en rapport i kommunenes sak og arkivsystem (ESA). Se mal i ESA. Soknediakon har ikke tilgang på ESA, og overleverer sine dokumenter til leder i psykososialt kriseteam, som sørger for at det legges i ESA. Dokumenter som omhandler tematikk sensitiv informasjon, unntas offentlighet på journalpostnivå.

Leder for psykososialt kriseteam har ansvar for at rapport skrives etter fullført oppdrag. Leder har også ansvar for at det skrives referat fra møter, samt årsrapport. Årsrapporten sendes til alle enhetsledere i kommunen.

Godtgjøring/kompensasjon

Psykososialt kriseteam har ingen beredskapsvakt, og aktiveringen baseres seg på at man oppholder seg i området og har anledning til å rykke ut på kveld, helger og ferier. På dagtid er de fleste i ordinært arbeid i kommunen.

Følgende kompensasjon gis:

- Funksjonstillegg/ godtgjørelse for medlemmer i varslingsteamet
- Fristilling fra ordinært arbeid for å delta på møter/veiledning/kurs
- Avtale med nærmeste leder om hvert enkelt utkall utenfor arbeidstid kompenseres med avspasering eller overtidsbetaling.

Informasjon

Informasjon om det psykososiale kriseteamets faglige sammensetning, ansvar og funksjon, er tilgjengelig for innbyggerne på kommunens nettside. Det er også utarbeidet en informasjonsbrosjyre, *Psykososialt kriseteam i Rakkestad kommune*. (Vedlegg 1), som er å finne på servicekontoret, legekontor m.v.

Psykososialt kriseteam v/leder har ansvar for oppdatert informasjon på kommunens nettside om teamets sammensetning, ansvar og funksjon.

Internkontroll

Plan for psykososialt kriseteam med tilhørende skal ligge tilgjengelig for alle ansatte i kommunens elektroniske kvalitetssystem Qm+, samt i ESA.

Psykososialt kriseteam v/leder har ansvar for jevnlig gjennomgang og oppdatering av Det psykososiale teamets dokumenter.

2. Varsling/utkalling/kontakt

Varsling fra legevakten

Psykososialt kriseteamet varsles hovedsakelig fra Sarpsborg og Rakkestad legevakt. Legevakten vurderer til enhver tid hva de selv kan håndtere og i hvilke tilfeller øvrig helseberedskap må involveres. Vurdering gjennomføres iht. legevaktens prosedyre

Legevaktens håndtering av innmeldte behov for krisehjelp.

Når legevakten finner det nødvendig å varsle psykososialt kriseteamet:

- Det sendes ut SMS til Psykososialt kriseteam via anropsgruppe i ICCS.
- Medlemmene ringer legevakten så raskt som mulig og gir tilbakemelding om mulighet for deltagelse i det enkelte oppdrag. Dette noteres på eget skjema av sykepleier hos legevakten, slik at også psykososialt kriseteams leder får oversikt over dette. Dette er viktig da det underveis i et oppdrag kan dukke opp behov for flere hjelpere.
- Ved ivaretatt oppdrag, sendes det ut ny SMS via anropsgruppen i ICCS om dette.
- Ved store kriser/katastrofer, varsles kriseteamets leder og nestleder på telefon i tillegg til ordinær varsling av kriseteamet.

Medlemmer av psykososialt kriseteam skal aldri reise ut på oppdrag alene.

Kontakt på dagtid

Psykososialt kriseteam kan kontaktes direkte på dagtid for råd og veiledning. Alle henvendelser skal gå gjennom Rakkestad kommunes servicekontor.

Utkalling som del av kommunens beredskaps-/krisearbeid

Psykososialt kriseteam utkalles også ved store hendelser, katastrofer og øvelser av ordfører, rådmann, legevakt eller politi, jf. Overordnet beredskapsplan for Rakkestad kommune. Kommunelegen, som er medisinskfaglig rådgiver i psykososialt kriseteam, er en del av kommunens kriseledelse.

3. Fremgangsmåte og oppfølging av tiltak

Psykososialt kriseteam møter mennesker i varierende grad av krise og sorg. Omsorg og organisering i akutfasen vil oftest være den viktigste oppgaven. Psykososialt kriseteam skal også kunne gi informasjon om hvilke tilbud som finnes i det ordinære hjelpeapparatet, og opprette kontakt med disse ved behov.

Medlemmer av psykososialt kriseteam skal aldri reise ut på oppdrag alene.

Viktige intervensjonsprinsipper

- Skape trygghet og dempe mental og kroppslig uro
- Bidra til mestring, samhörighet og håp
- Ivareta brukermedvirkning
- Aktiv bruk av sosiale nettverk, selvhjelpsgruppe og støttegrupper

Fremgangsmåte:

1. Få oversikt over situasjonen, og hva som er det akutte behovet.
2. Navn, adresse og telefon registreres til de som har behov for hjelp. Ansvar: Den/de som får ansvar for oppdraget.
3. Ved behov for oppfølging av flere personer, fordeles ansvaret for oppfølging på medlemmene i psykososialt kriseteam.
4. Tilby emosjonell/psykologisk førstehjelp.
5. Vurder lokaliteter.
6. Etabler et godt samarbeid med det ordinære hjelpeapparatet. Det er en målsetting at rammede får en fast, navngitt kontaktperson i kommunen som kan bidra til kontinuitet og helhetlig oppfølging
7. Ved behov kontaktes spesialisthelsetjenesten og hjelpeapparatet i andre kommuner.
8. Del ut informasjonsfolderen «Når ulykken rammer» (vedlegg 6) og, hvis barn er involvert, «Sorg og krisereaksjoner hos barn» (vedlegg 7).
9. Den som er ansvarlig for krisehjelpen, følger opp med telefon til de berørte påfølgende dag.
10. Behov for videre oppfølging kartlegges, men uavhengig av dette kontaktes de berørte på nytt 2 uker etter hendelsen. Alle kontaktes i tillegg etter 2 måneder, og det vurderes da om de berørte også skal kontaktes etter 6 måneder.
11. Informasjon om hendelsesforløpet ved ulykker og katastrofer er politiets oppgave.
12. Mediehenveler henvises til Rakkestad kommunes informasjonssjef.

4. Referanser

- [Helse- og omsorgstjenesteloven](#)
- [Pasient – og brukerrettighetsloven](#)
- [Helseberedskapsloven](#)
- [Helsepersonelloven](#)
- [Pasientjournalforskriften](#)
- [Mestring, samhörighet og håp. Helsedirektoratets veileder for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og kriser.](#)
- [Psykososiale kriseteam. Når krisen rammer, - helsekompetanse.no](#)
- [Etter selvmordet. Helsedirektoratets veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord](#)

5. Vedlegg

Vedlegg 1 – Psykososialt kriseteam i Rakkestad, brosjyre

Vedlegg 2 – Funksjonsbeskrivelse for psykososialt kriseteam

Vedlegg 3 – Legevaktens håndtering ved innmeldte behov for krisehjelp

Vedlegg 4 – Vurderingsskjema ved innmeldte behov hos legevakten

Vedlegg 5 – Sjekkliste for psykososial oppfølging

Vedlegg 6 – «Når ulykken rammer», informasjonsfolder

Vedlegg 7 – «Sorg og krisereaksjoner hos barn», informasjonsfolder

Vedlegg 1 – Psykososialt kriseteam i Rakkestad, brosjyre

September 2019

Kontakt

Dersom du er berørt av en alvorlig krise, ulykke eller katastrofe som går ut over det du makter selv, kan du få hjelp av det psykososiale kriseteamet.

Det er til vanlig Sarpsborg og Rakkestad legevakt som kontakter det psykososiale kriseteamet.

På dagtid, kan psykososialt kriseteam kontaktes ved å ringe Rakkestad kommunes servicekontor, tlf. 69 22 55 00.



Viktige telefonnummer

Ambulans: 113
Brann: 110
Politi: 112

Sarpsborg og Rakkestad legevakt: 116117

Politi: 02800

Andre relevante instanser:

- Mental helse www.mentalhelse.no
Døgnaåpen hjelpetelefon: 116123
- Alarmtelefon for barn og unge www.116111.no Tlf. 116111
- Kors på halsen – Røde Kors samtaletilbud for alle opp til 18 år: Tlf. 800 333 21
www.korspaahalsen.rodekors.no
- Kirkens SOS www.kirkens-sos.no
Døgnaåpen hjelpetelefon: 22 40 00 40
- Landsdekkende telefon for utsette for incest og seksuelt misbrukte www.incest80057000.no Tlf. 800 57 000
- Nasjonal veiviser ved vold og overgrep www.dinutvei.no
- LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord www.leve.no
- Klinikk for krisepsykologi www.krisepsykologi.no



Rakkestad kommune



Psykososialt kriseteam i Rakkestad

Denne brosjyren skal være til hjelp når kriser og ulykker rammer. Her gis det informasjon om kommunens psykososiale kriseteam, om vanlige krisereaksjoner, viktige telefonnummer og andre ressurser.



Rakkestad kommunes psykososiale kriseteam gir omsorg og støtte ved ulykker og kriser.

Når ulykker og kriser inntreffer, finnes ofte den beste hjelpen i nærmiljøet; familie, venner, kolleger, naboer o.a., samt i det ordinære hjelpeapparatet. Psykososialt kriseteam er supplement til dette.

Teamet et fagteam som yter psykososial førstehjelp og samtaler for vurdering av hjelpebehov. Teamet informerer om relevante støttetilbud og formidler kontakt med det faste behandlingsapparatet.

Psykososialt kriseteam har medlemmer fra legetjeneste, psykisk helsearbeid og rustjeneste og NAV samt psykolog og diakon. Andre instanser kan innkalles ved behov.

Hele, eller enkeltpersoner i det psykososiale kriseteamet, kan bli utkalt når det oppstår:

- en ulykke, brå og uventet død, eller alvorlig sykdom
- en krisesituasjon der det kan være ønskelig å drøfte situasjonen tverrfaglig/ tverretattlig med samtykke fra pårørende eller den kriserammede

Hva er en krise?

En krise er en dramatisk og potensielt traumatiserende hendelse som kan true eller svekke funksjoner og verdier hos enkeltpersoner, familier eller lokalsamfunn.

Reaksjoner ved kriser

Det er normalt å få fysiske og psykiske reaksjoner ved sterke påkjenninger. Reaksjonene kan være ulike fra person til person, både i styrke og uttrykksform.

Vanlige reaksjoner er:

- sjokk, forvirring, fornektning, en følelse av at det er uvirkelig, hukommelsessvikt
- tristhet, frykt, sinne, maktesløshet, selvbepreidelse
- kroppslige reaksjoner som hjertebank, hyperventilering, svetting, frostanfall, skjelving, kvalme og svimmelhet
- tilbaketrekking, isolering eller hyperaktivitet

Oftest trenger en ikke behandling for slike reaksjoner, men for noen kan de bli for voldsomme og langvarige.

Noen enkle råd og mestringstips

Snakk med noen du har tillit til. Det er viktig at du ikke sitter alene med tankene og følelsene dine rundt det som har skjedd.

Felleskap motvirker ensomhet og maktesløshet. Vær sammen med de som er berørt av samme hendelse, eller som er viktige for deg. Ta spesielt vare på barna som er berørt.

Fysiske aktiviteter bidrar til å avreagere negative følelser og minske bekymringer.

Unngå bruk av legemiddel og rusmiddel. Midlene kan gjøre krisehandteringen vanskeligere og er ikke anbefalt. Snakk med legen i tilsnittelfelle.

Ved å ta opp igjen vanlige rutiner, kan en få tilbake en viss grad av trygghet og normalisering.

De fleste har nytte av å komme raskt tilbake til sin vante rytme og normale arbeidssituasjon.

Vedlegg 2 – Funksjonsbeskrivelse for psykososialt kriseteam



RAKKESTAD KOMMUNE

Funksjonsbeskrivelse for medlemmer av psykososialt kriseteam

Det forventes av et medlem i psykososialt kriseteam at en:

- setter seg godt inn i planen for det psykososiale kriseteamet
- deltar på møter i det psykososiale kriseteamet
- gir tilbakemelding til legevakten og leder så snart som mulig når en ser at en har mottatt SMS om oppdrag og rykker ut på oppdrag, etter avtale med legevakt
- deltar på obligatorisk opplæring/kurs og annen kursing/opplæring/øvelser ved behov/mulighet
- ivaretar taushetsplikt i forhold til informasjon en får som medlem i kriseteamet
- deltar på debriefing/evaluering


Kvalifikasjoner/kompetansekrav:

- interesse for og kunnskap om sorg- og kriseberedskap
- medmenneskelige egenskaper, sosial- og omsorgskompetanse
- løsningsorientert – kunne løse praktiske problemstillinger for de som er i krisen – kunne videreformidle kontakt med hjelpeapparatet, andre pårørende mv.
- fleksibilitet
- gode samarbeidsevner

Oppdraget medfører:

- funksjonstillegg/godtgjørelse for å stå på varslingslisten
- fristilling fra ordinært arbeid for å delta på møter/kurs/øvelser
- avtale med nærmeste leder om hvert enkelt utkall utenfor arbeidstid kompenseres med avspasering eller eventuelt overtidsbetaling

Vedlegg 3 – Legevaktens håndtering ved innmeldte behov for krisehjelp

 Sarpsborg kommune  Rakkestad kommune	Sarpsborg og Rakkestad legevakts håndtering ved innmeldt behov for krisehjelp		
	Godkjent dato: 10.09.19	Gjelder fra: 20.09.19	Godkjent av: Hilde Skyvulstad
	Utarbeidet av/faglig ansvarlig: Heidi Brodal	Utskriftsdato: 27.09.2019	Side 15 av 30 Nivå: 3

Formål

Sikre at mennesker i Sarpsborg og Rakkestad som er i akutt krise pga. traumatisk hendelse får nødvendig psykososial hjelp i den akutte fasen og nødvendig oppfølging i tiden etterpå.

Gjelder for

Alle ansatte ved Legevakten

Lovgrunnlag

Helsepersonell loven, Pasientrettighetsloven, Helse- og omsorgstjenesteloven

Generelt

Hver enkelt henvendelse med forespørsel/behov for krisehjelp må vurderes spesielt. Innmeldt behov for krisehjelp kan komme fra flere instanser, fra berørte selv, fra pårørende, politi, ambulanse AMK osv. For å sikre god tilnærming til oppdraget skal behovet for hjelp og støtte kartlegges og avklares. Det skal alltid vurderes hva som er den mest hensiktsmessige tilnærming i en enhver situasjon.

Eget skjema for registrering av opplysninger er utarbeidet, se kriseperm.

Ved hendelser av mindre omfang der enkeltpersoner er involvert som for eksempel tilfeldige vitner til ulykker, reaksjoner flere dager etter hendelsen, voldutsatte, vold i nære relasjoner er det naturlig at pasient møter på legevakt for samtale med sykepleier og/ eller lege. Legevakten må da ta ansvar for nødvendig oppfølging, koble inn det ordinære hjelpeapparatet som fastlege, vaktprest, hjemmetjeneste mv og avklare dette med pasienten. (Kriseteamets prosedyre nivå 1)

Ved hendelser som omhandler alvorlig trussel, alvorlig skade eller tap av liv som ved ulykker av ulike slag, suicid, ran eller der det er barn er rammet eller blant de etterlatte, er det naturlig å varsle/ innkalle kommunens kriseteam. (Kriseteamets prosedyre nivå 2).

Ved store ulykker/ katastrofer, tar kriseteamets ledelse over hele koordineringen av oppdraget.

Legevaktslege, fastlege, prest og andre kommunale tjenester er støtte for kriseteamet og legevaktens ansatte under oppdraget. Det kan være aktuelt at prest og lege/ bakvakts lege følger med kriseteamet ut til de berørte eller er i beredskap og tiltrer ved behov. Dette må avklares ut i fra omfang og antall berørte.

Prestene har vakttjeneste og kan kontaktes hele døgnet.

Sarpsborg dagtid (0900-1500): Kirkekontoret 69 11 68 00 eller prost Kari Mangrud Alvsvåg 414 11 412

Rakkestad dagtid (0900-1430): Rakkestad sokn: 69 22 60 60 ved sokneprest Svein Olav Nicolaisen, eller soknediakon Laila Bjerkehagen Andresen (977 20 723)

Nasjonal beredskapstelefon: Ettermiddag/natt fra 1500-0900, samt helger og høytider: 22 88 14 85.

Fremgangsmåte

- Legevakten koordinerer kriseoppdrag som meldes inn til legevakten
- Avklar hvor de berørte befinner seg, Rakkestad har eget kriseteam - se egen prosedyre i kriseperm.
- Legevakten sikrer nødvendige opplysninger, (fyll ut skjema i kriseperm)
 - Hvem melder /navn og telefonnummer.
 - Skaff oversikt over hendelsen, antall rammede, hendelsesforløp – hva har skjedd, status nå.
 - Kontaktperson berørte eller pårørende/ navn og telefonnummer
 - Behov for tolk
 - Navn/personalia på forulykket/ skadd person/ personer
 - Hvor mange har behov for krisehjelp:
 - Er det barn blant de som trenger oppfølging? (antall/alder)
 - Hva slags relasjon har de hjelpetrengende? (F.eks. nær familie, kollegaer)
 - Hvor er de hjelpetrengende/ adresse?
 - Er det ressursperson på stedet eller som kan kontaktes for å ivareta de involverte fram til kriseteamet er på plass.
 - Er det behov for psykososial støtte så raskt som mulig eller kan dette planlegges neste dag/ virkedag?

Avklar med politiet og eventuelt andre nødetater hva de har foretatt seg i saken.

Det avklares om kriseteamet skal varsles eller om oppdraget skal løses av legevakten med støtte av ordinært hjelpeapparat.

Oppdraget løses på Nivå 1

- Der kriseteamet ikke blir involvert men oppdraget er løst fra legevakten, skal nødvendig logg (journal) føres og oppfølging avklares.
- De berørte får tilbud om at legevakts sykepleier ringer dem for å høre status 2-3 dager etter konsultasjonen på legevakten. Legevaktoperatør som koordinerer oppdraget fra legevakten har ansvar for å avklare hvem fra legevakten som kontakter de berørte i ettertid og når.
- Pårørende informeres om at epikrise sendes fastlege der legevaktslege har vært involvert.

- Dersom de berørte sier nei til psykososial oppfølging, skal det tilbys ny kontakt etter 1-2 dager. Legevakts-operatøren som har koordineringsansvar for oppdraget skal journalføre og sikre at dette følges opp.
- Se prosedyren omsorgsberedskap på legevakt for gjennomføring av samtale med de berørte.
- Berørte får alltid tilbud om å ta ny kontakt med legevakten ved forverring eller endring av situasjonen.
- Dersom de berørte har behov for videre oppfølging etter 2-3 dager, kontaktes fastlege.
- Konferer med kriseteamets leder dersom det vurderes et behov for oppfølging utover fastlege.
- Utfylt vurderingsskjema fra hendelsen legges til Teamleder/ stedfortreder ved fravær.

Oppdraget løses på nivå 2

- Legevakten varsler kommunens kriseteam via SDS og anropsgruppe på ICCS, for Rakkestad gjelder egen prosedyre – se kriseperm.

SARPSBORG	RAKKESTAD
Medlemmene kan møte på legevakten for oppdatert informasjon og identifikasjonskort samt vest, eller treffes på oppdragsstedet om det er mer naturlig.	Medlemmene møter på Familiesenteret for oppdatert informasjon, vester og identifikasjonskort. Om det er mer hensiktsmessig å møte på oppdragsstedet eller på legevakten vurderes fra tilfelle til tilfelle.

- Medlemmer fra kriseteamet som etter hvert melder seg informeres om oppdraget. De kan møte på legevakten for oppdatert informasjon og identifikasjonskort samt vest, eller treffes på oppdragsstedet om det er mer naturlig. Medlemmer som melder seg etter at nok antall hjelpere er på plass informeres om at oppdraget er ivaretatt.
- Informer de berørte/ etterlatt om at hjelpere er på vei, hvem som kommer og når de eventuelt kan være framme.
- Kriseteamet tar heretter over oppdraget og følger Kriseteamets rutiner og prosedyre for håndtering av oppdraget, loggføring og oppfølging av de involverte i ettertid.
- Der legevakten har koordinert oppdraget, gir kriseteamet også en kort tilbakemelding til legevakt etter samtalen med de involverte.

Oppdraget løses på Nivå 3

Dette er stor krise/ katastrofe – flere nødetater er oftest involvert.

- Teamleder og enhetsleder varsles
- Kriseteamets leder og nesteleder varsles på telefon
- Legevakten varsler kriseteamet via SDS og anropsgruppe på ICCS
- Kommunens beredskapsplaner kan være gjeldende
- Det vurderes om legevaktens ansatte skal varsles etter katastrofeliste

- Legevakten er kontaktsted ved katastrofeberedskap på SØK, ved melding om katastrofeberedskap på kveld/natt skal teamleder og enhetsleder kontaktes. Kommunesjef kontaktes dersom det ikke oppnås kontakt med teamleder eller enhetsleder.
MERK: Ved melding om katastrofeberedskap skal også Rakkestad kommune kontaktes og informeres på tlf: 95 00 24 30

Dokumentreferanser

Helsedirektoratets veileder, mestring, samhörighet og håp.

Plan for psykososialt kriseteam i Rakkestad kommune

Plan for Kriseteamet i Sarpsborg kommune


Overordnet beredskapsplan Rakkestad kommune

Beredskapsplan for Sarpsborg kommune, Delplan helse og sosial

Vedlegg

Internkontroll

Vedlegg 4 – Vurderingsskjema ved innmeldte behov, legevakten

 Sarpsborg kommune	Vurderingsskjema ved innmeldt behov for krisehjelp til Sarpsborg og Rakkestad legevakt		
	Godkjent dato: 14.03.2017	Gjelder fra: Klikk her for å skrive inn en dato.	Godkjent av: Rød, Lene Simensen
	Utarbeidet av/faglig ansvarlig: Heidi Brodal [Revideres av]	Sider: 30	Utskriftsdato: 27.09.2019

Opplysninger som danner grunnlag for vurdering av nødvendig oppfølging.

Dato for innmeldt oppdrag/ dagens dato:.....

Hvilken kommune.

Sarpsborg..... Rakkestad.....

Navn og relasjon på melder: Tlf:

Kontaktperson for de berørte: Tlf.....

Hva har skjedd og når:.....

.....

.....

Antall skadde/ omkomne:

	<i>Navn på skadet/omkommet</i>	<i>Fødselsdato:</i>
1		
2		

3		
4		
5		

Hvor mange har behov for krisehjelp:

Er det behov for tolk.....Aktuelt språk.....

Er det barn blant de som trenger oppfølging? (antall/alder).....

Hva slags relasjon har de hjelpetrengende? (F. eks. nær familie, kolleger).....

Hvor er de hjelpetrengende?

Er det ressurspersoner tilstede/ kan kontaktes som kan ivareta de involverte?.....

Navn/tlf. nummer.....

.....

Vurdering av legevakts-sykepleier:

1. Kan dette håndteres av legevakten? Kalle inn bakvakt og/ eller prest?
2. Skal kriseteamets omsorgsgruppe kontaktes? Ved oppdrag utenfor legevakten, ved barn involvert, suicid, alvorlig skade eller ulykke, ran osv..
3. Ved katastrofe eller mange personer involverte kontaktes kriseteamets ledergruppe.

Registrering av tilbakemelding fra kriseteamet etter varsel om krise-oppdrag fra legevakten

Navn	Kan nå	Kan ikke	Kan senere	Merknad (tidspunkt, telefonnr)

Signatur ansvarlig sykepleier/ legevakt.....

Hvordan løses oppdraget/ ansvarlige fagpersoner som tar over oppdraget.

.....

- Ansvarlig fagperson har ansvar for:**
 Tilbakemelding til legevakten etter at oppdraget er ferdig
 Liste over involverte personer.
 Hvordan følges de involverte opp framover?
 Rapport til kriseteamets leder

Vedlegg 5 – Sjekkliste for psykososial oppfølging

SJEKKLISTE FOR PSYKOSOSIAL OPPFØLGING

Vær oppmerksom på at tiltak vil variere ut fra hendelsens alvorlighetsgrad og omfang. Prioritering av rekkefølge og gjennomføring må alltid vurderes i forhold til den særskilte hendelsen. Flere tiltak gjennomføres ofte parallelt.

Kartleggings- og planleggingsfasen:

- skaffe oversikt over hendelsen; antall rammede, hendelsesforløp, status
- vurdere hendelsen; om det foreligger behov for umiddelbar innsats
- varsle/innkalle kriseteamet iht. vedtatte retningslinjer og vurdere behovet for innkalling av ekstra personell for krisehåndtering
- skaffe oversikt over behovet for tolk
- gi tilbakemelding til initiativtaker om hvordan kriseteamet vil følge opp hendelsen
- etablere løpende kontakt med kommunens kriseledelse, dersom aktuelt
- ta kontakt med kriserammede og vurdere hva som er hensiktsmessig støtte i første fase (proaktiv tilnærming)
- vurdere behov for å kalle inn frivillige organisasjoner
- opprette logg for hendelsen, kontakter og tiltak

Akutfasen – tiltak og koordinering:

- avklare ansvarsfordeling og oppgavefordeling
- vurdere behov for proaktiv oppfølging
- sikre ivaretagelse av barn og unge
- fordele og avklare ansvar for ulike psykososiale tiltak og sette opp vaktlistene (ivareta personellens behov for pauser, støtte og avlastning)
- koordinere og kontrollere tiltak
- sikre tydelig merking av personell som synliggjør identitet, rolle/ansvarsområde
- sørge for gode rapporteringsrutiner og samarbeid mellom de ulike aktørene i hjelpearbeidet
- ta kontakt med kriserammede på ny
- kartlegge og ev. mobilisere kriserammedes sosiale nettverk
- gjøre behovsvurderinger av støttebehov
- vurdere behovet for et senter for evakuerte og pårørende (politiets ansvar)
- holde overlevende og etterlatte adskilt når dette er hensiktsmessig
- vurdere behov for opprettelse av pårørendetelefon (politiets og kommunens ansvar)
- informasjon på eget nettsted sammen med politiet og kriseledelsen
- sikre løpende dialog mellom personell for å avdekke nødvendige justeringer
- håndtere eventuell presse
- gi informasjon om hendelsen og mediehåndteringsråd til rammede og berørte (Ved dødsfall er det politiet som har ansvar for å overbringe dødsbudskapet)
- regelmessig gjennomgang av logg – status melding

Oppfølgingsfasen – overgang fra akuttfasen til videre oppfølging:

- planlegge oppfølging av de kriserammede etter akuttfasen og vurdere behov for videre proaktiv oppfølging
- vurdere behovet for en kontaktperson som følger opp over tid
- overføre de kriserammede til de ordinære hjelpeinstansene i kommunen, ev. vurdere henvisning til spesialisthelsetjenesten ved alvorlig funksjonstap i akuttfasen
- sikre at tiltak, videre henvisning og anbefalinger blir fulgt opp i det ordinære tjenesteapparatet
- avslutte og evaluere det akutte hjelpearbeidet, inkludert gjennomgang av hjelpepersonnellets/kriseteamets arbeid
- ivaretagelse av kriseteamets medlemmer
- ivaretagelse av eventuelle frivillige

Vedlegg 6 – «Når ulykken rammer», informasjonsfolder



RAKKESTAD KOMMUNE

Når ulykken rammer

RAKKESTAD
mangfold og samhold



Akutthjelp

Gjennom et livsløp vil de aller fleste av oss oppleve å komme i kontakt med kriser som alvorlige ulykker, sykdom og død. Når det akutte skjer er det viktig med rask hjelp. Legevakten (116 117) og politiet (112) har vakt døgnnet rundt og videreformidler til andre hvis det trengs.

De fleste kommer gjennom krisene på en god måte og erfaring har vist at informasjon om vanlige reaksjoner i slike situasjoner gjør det lettere å akseptere og godta dem. Det kan være gunstig at familien og arbeidskollegaer også har kjennskap til hvordan man kan reagere i slike sammenhenger. Noen vil trenge ekstra støtte og en skal ikke vente med å ta kontakt med hjelpeapparatet hvis reaksjonene blir omfattende og vedvarende. For noen vil krisen kunne medføre et psykisk problem.

Mennesker reagerer forskjellig når de opplever en akutt krise. Reaksjonene kan variere fra lette til svært sterke. Det er viktig at en er klar over at dette som oftest er normale reaksjoner på en alvorlig hendelse i en persons liv.

Tegn og symptomer

Angst er en slik reaksjon, og kan bli svært sterk når en gjenopplever intenst det som hendte. Angsten medfører gjerne plagsom rastløshet og kan også gi seg kroppslige utslag.

Kroppslige plager kan være skjelvinger, svetting, hodepine, hjerteklapp, press i brystet, kvalme, brekninger, mageplager, kraftløshet, svimmelhet eller spenninger i kroppen.

Søvnproblemer, både innsovningsproblemer og problemer med å våkne opp i løpet av natten. Drømmer kan også medvirke til en urolig søvn, og en kan våkne tidlig uten å føle seg uthvilt. Slike søvnvansker vil naturlig nok tappe en for krefter.

Følelsesutbrudd som angst, sinne, gråt og latter kan komme i anfall. Noen får sterkt behov for å være sammen med sine nærmeste, mens andre får behov for å være alene.

Fortvilelse og grubling. Noen vil bebreide seg selv i urimelig grad og får skyldfølelse for f.eks. å ha overlevd mens kamerater er omkommet. En gir seg selv ikke lov til å føle glede og lettelse ved selv å være i live. Mange opplever manglende evne til å føle lyst eller glede.

Videre hjelp

Samtale. Noen ganger kan du ha behov for å snakke med andre enn de nærmeste. Helsepersonell, prester og diakoner kan være gode samtalepartnere for mennesker i sorg og krise. De vil også kunne gi praktiske råd i forbindelse med sorg og gravferd. Kirken har en egen krisetelefon for mennesker i krise; Kirkens SOS.

Arbeid. For de aller fleste er det en fordel å komme tilbake til arbeid og den vante rytmen. Still imidlertid mindre krav til deg selv og din arbeidskapasitet en tid framover.

Unngå bruk av alkohol. Selv om det kan oppleves at alkohol lindrer, er det ikke til hjelp i en krisesituasjon. Sorg er en naturlig prosess som hører livet til og må gjennomleves.

Fysisk aktivitet og opprettholdelse av tidligere fritidsaktiviteter er viktig. Driv ellers den aktiviteten du av erfaring opplever som meningsfull og hjelper deg best.

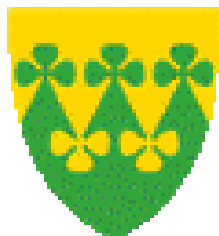
Informasjonen er hentet fra Sarpsborg kommunes informasjon «Når ulykken rammer»

Forslag til instanser som kan bidra med hjelp eller formidle kontakt videre:

- Fastlegen din
- Legevakt 116 117
- Brannvesen 110, politi 112 eller ambulanse 113 (i en akutt situasjon)
- Rakkestad Familiesenter, 69225500
 - Helsestasjon/skolehelsetjeneste, 99084252, E-post: rakkestad.helsestasjon@rakkestad.kommune.no
 - Psykisk helsearbeid og rustjeneste, 69225500
- Sorg og omsorg – sorggrupper. Koordinator Jan Mathisen, tlf. 41440210. E-post: diakonjan@gmail.com
- Kirkens SOS Tlf.: 22 40 00 40
- Prest/diakon ved menighetskontoret i Rakkestad: 69 22 60 60
- Barnevernsvakta: 91 38 92 93/ 116 111/ 02800 (Mandag – fredag kl. 1600-0800. Hele døgnet i helger og helligdager)

Kontaktperson/avtale:

**Vedlegg 7 – «Sorg og krisereaksjoner hos barn»,
informasjonsfolder**



RAKKESTAD KOMMUNE

Sorg og krisereaksjoner hos barn



RAKKESTAD
mangfold og samhold

Sorgreaksjoner hos barn

Hvert barn sørger på sin måte. Barn vil derfor vise ulike reaksjoner når noen dør. Barn kan både sørge og gjøre andre ting samtidig. De kan leke og tulle, samtidig som de har med seg en liten ting i hånden fra den som er død. Sorgen knyttes ofte til konkrete hendelser i hverdagen. Det kan komme tanker og spørsmål i situasjoner hvor det ikke passer så godt.

Barn sørger ofte med kroppen sin. Sorg er ikke noe man blir ferdig med i løpet av en bestemt periode. Savn og smerte ved sorg kan ikke måles og kan gjøre seg gjeldende i ulike faser i livet.

Tegn på sorgreaksjoner hos barn

Sterk frykt for å bli adskilt fra nære voksne

"Klenging". Redd for å være alene, spesielt om natten. Mareritt og søvnproblemer.

Fornekning

Barn kan i lang tid tenke, snakke og handle som om den døde fortsatt lever.

Tilbaketrekning

Isolerer seg, er triste, vil ikke delta i lek etc. En del større barn prøver å skåne de voksne.

Sinne og oppmerksomhetskrevende adferd

Et naturlig uttrykk for hjelpeløshet og protest i møte med det som har skjedd.

Skyld og selvbekreftelser

Kan gruble på eller bekymre seg for at noe de har sagt, tenkt eller gjort har forårsaket dødsfallet eller reaksjoner hos andre nære personer.

Kroppslige plager

Både tanker, følelser og kropp preges av at sorg er et krevende arbeid. Kan få utslag som hodepine, magesmerter, sengevæting og lignende.

Vanskeligheter på skolen

Kan ha nedsatt konsentrasjon og innlæringsevne over lang tid.

Hvordan kan vi hjelpe barn i sorg og krise?

Åpen og sannferdig kommunikasjon

Ikke vent med å fortelle barn om dødsfallet. Vær et sted der det er ro og barnet føler seg

trygg. Gi ærlig informasjon om det som har skjedd på et språk barnet forstår. Bruk ordet død, ikke reise, søvn el.lign. Det vil bare forvirre barnet. Fortell om det som skal skje framover; om eventuell syning (se den døde) og begravelse.

Sitt hos barnet etterpå og svar på spørsmål hvis du kan. Vær ærlig med barnet også når du ikke vet svaret på det de spør om. Barn har ofte svært konkrete spørsmål. Godta barnets reaksjoner eller fravær av reaksjoner. Frata barnet eventuell skyldfølelse.

Gjør tapet virkelig

La barnet delta i syningsseremoni og begravelse. Ikke skjul dine egne tårer og følelser; barn trenger å lære at sorg, savn og lengsel hører livet til, og at det er tillatt å gråte og vise følelser. Ha minner fremme, lag album, se på bilder, film etc. Ta med barna på besøk på kirkegården.

Gi barna tid til tankemessig mestring av sine opplevelser

Ta tid til å snakke med barnet om det som er vanskelig, og lytt til barnets tanker og oppfatninger av det som skjedde. Spørsmål må besvares selv om barnet har spurt om det samme mange ganger.

La barnet få tegne og leke om det som skjedde, og uttrykke det de føler på sitt «eget "språk"». Større barn kan ha nytte av å skrive ned det de tenker og føler, som dagbok eller dikt.

Forutsigbarhet i hjem, skole og barnehage

Trygghet skapes ved at barn får vite hva som skal skje i hverdagen. Det å komme tilbake til vanlige hverdagsrutiner så snart som mulig er ofte godt. La barna raskt få komme tilbake til skole og barnehage.

Frykt for død

Etter et dødsfall kan barn bli redde for at de selv eller noen andre nære også kan dø. Dette kan dempes ved at man snakker med barna om det de er redd for og forsikrer dem om at foreldre eller andre voksne som er glad i dem alltid vil være der.

Skyldfølelser

Noen barn kan få skyldfølelse for det som har skjedd. Dette kan dempes ved at man lytter til barnet og tar barnets tanker på alvor når man forteller om det som har skjedd.

Alle trenger noen å snakke med ... når en står midt oppe i krise og sorg! Selv om det kan være vanskelig, er det viktig å ha noen å dele tanker og følelser omkring det som har skjedd med. Noen ganger kan en ha behov for å snakke med andre i tillegg til de nærmeste. Det kan også være spesielle ting knyttet til barnas situasjon eller reaksjoner som det kan være godt å drøfte eller snakke med noen utenforstående om.

Informasjonen er hentet fra Sarpsborg kommunes informasjon
«Sorg og krisereaksjoner hos barn»

Forslag til instanser som kan bidra med hjelp eller formidle kontakt videre:

- Fastlegen din
- Legevakt 116 117
- Brannvesen 110, politi 112 eller ambulanse 113 (i en akutt situasjon)
- Rakkestad Familiesenter, 69225500
 - Helsestasjon/skolehelsetjeneste, 99084252, E-post: rakkestad.helsestasjon@rakkestad.kommune.no
 - Psykisk helsearbeid og rustjeneste, 69225500
- Sorg og omsorg – sorggrupper. Koordinator Jan Mathisen, tlf. 41440210. E-post: diakonjan@gmail.com
- Kirkens SOS Tlf.: 22 40 00 40
- Prest/diakon ved menighetskontoret i Rakkestad: 69 22 60 60
- Barnevernsvakta: 91 38 92 93/ 116 111/ 02800 (Mandag – fredag kl. 1600-0800. Hele døgnet i helger og helligdager)

Kontaktperson/avtale: