

## 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 fastlegen eller 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

**Ambulanse: 113**

**Brann: 110**

**Politi: 112/ 02800**

**Sarpsborg og Rakkestad legevakt: 116 117**

### Andre relevante instanser:

- Fastlegen din
- Helsestasjon/skolehelsetjeneste:  
tlf. 990 84 252
- Psykisk helsearbeid og rustjeneste:  
tlf. 69 22 55 00
- Rakkestad sokn (Den norske kirke): tlf. 69226060 kan formidle kontakt med prest/diakon, sorg og omsorg (sorggrupper), samt andre religiøse trossamfunn
- Mental helse  
Døgnåpen hjelpetelefon:  
tlf. 116 123 [www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)
- Alarmtelefonen for barn og unge:  
tlf. 116 111 [www.116111.no](http://www.116111.no)
- Kors på halsen – Røde Kors samtaletilbud for alle opp til 18 år: tlf. 800 333 21  
[www.korspaahalsen.no](http://www.korspaahalsen.no)
- Kirkens SOS, døgnåpen hjelpetelefon:  
tlf. 22 40 00 40 [www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no)
- Nasjonal veiviser ved vold og overgrep  
[www.dinutvei.no](http://www.dinutvei.no)
- Forebygging av selvmord  
<https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/selvordstanker-og-selvord/>
- LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord [www.leve.no](http://www.leve.no)
- Klinikk for krisepsykologi  
[www.krisepsykologi.no](http://www.krisepsykologi.no)



Rakkestad kommune



## Når det verste skjer

Denne brosjyren kan være til hjelp når kriser og ulykker rammer.

Her gis det informasjon om: kommunens psykososiale kriseteam, vanlige krisereaksjoner, råd og tips, 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: blant familie, venner, kolleger, naboer og andre, samt i det ordinære hjelpeapparatet. Psykososialt kriseteam er supplement til dette.

Teamet 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 psykisk helsearbeid og rustjeneste, samt psykolog, lege, helsesykepleier og diakon/prest. Andre instanser kan innkalles ved behov.

Det psykososiale kriseteamet kan bli utkalt i forbindelse med:

- Brå barnedødsfall
- Selvmord
- Brå og uventet død knyttet til ulykker og drap
- Brå og uventet trussel med fare for liv og helse knyttet til ulykker, overgrep eller vold
- Vitne til dramatiske hendelser knyttet til ulykker, overgrep eller vold
- Leteaksjon etter savnede

## 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:

- Uvirkelighetsfølelse: Sjokk, forvirring, fornektning, hukommelsessvikt
- Følelsesutbrudd: Tristhet, frykt, sinne, maktesløshet, selvbredidelse
- Kroppslige reaksjoner som hjertebank, press i brystet, hyperventilering, spenninger i kroppen, svetting, skjelving, kvalme, svimmelhet, hyperaktivitet, kraftløshet, mageplager eller hodepine.
- Søvnproblemer: innsovningsproblemer, oppvåkninger i løpet av natten eller tidlig på morgenen uten å være uthvilt. Urolig drømmer kan også medvirke til en mangelfull søvn. Slike søvnvansker vil naturlig nok tappe en for krefter.
- Noen får sterkt behov for å være sammen med sine nærmeste, mens andre får behov for å være alene, og kan isolere seg.

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

## Noen enkle råd og mestringstips

### **Aksepter dine reaksjoner.**

Følelsene dine vil trolig endre seg flere ganger i tiden fremover.

### **Snakk med noen** du har tillit til.

Å sette ord på dine indre opplevelser under og etter hendelsen, i tillegg til å snakke om det som faktisk skjedde, kan hjelpe deg til å sortere tanker og følelser. Noen ganger er det godt å snakke med andre enn sine nærmeste, og ved alvorlige eller langvarige reaksjoner er det viktig å kontakte fagfolk.

**Fellesskap** motvirker ensomhet og maktesløshet. Vær sammen med andre berørte eller mennesker som er viktige for deg. Ta spesielt vare på barna som er berørt.

**Fysiske aktiviteter** kan dempe bekymring og uro, gi opplevelse av mestring og bidra til å avreagere negative følelser. Gjør det som av erfaring gir deg gode opplevelser. Ta vare på kroppens behov for sunn mat og nok hvile.

**Oppretthold dine vanlige rutiner** så godt som mulig. Om du er i arbeid så ikke vent lenge med å gå tilbake på jobb. Still imidlertid mindre krav til deg selv og din arbeidskapasitet en tid fremover.

### **Unngå bruk av legemiddel og rusmiddel.**

Midlene kan gjøre krisehåndteringen vanskeligere og er ikke anbefalt. Snakk med legen i tilstilfelle.