

# Psykososial krisehåndtering

Redningskonferansen 2015

Gardermoen 21. september 2015

Spesialrådgiver Grete Kvalheim

# Definisjon av krise

Selv om hver krise er unik, vil det alltid finnes fellestrekk:

- Katastrofen kommer overraskende
- Mangel på kontroll
- Mange aktører involvert
- Man er under tidspress
- Normale rutiner for håndtering fungerer ikke
- Det hersker forvirring og usikkerhet
- Mangel på informasjon
- Stor interesse og pågang fra pårørende, media og utenforstående

# Krisens årsak

Kriser deles inn etter årsak:



**Mennesker har blitt skadet eller har omkommet.**

Miljøet har blitt skadet eller truet.

Materielle verdier som bygg eller anlegg er skadet eller truet.

Media - omdømmet er skadet eller truet.

# Traumer

Traumer kan oppstå både rent fysisk og psykologisk, eller i kombinasjon. Et traume medfører alltid at vi utsettes for forskjellige sanseinntrykk, som lukter, lyder og synsinntrykk.

Det skilles mellom to hovedtyper kriser:

- Traumatiske kriser som oppstår helt brått og uforutsett uten at man er forberedt.
- Livskriser som alle kan møte, for eksempel pubertet, skilsmisse og alderdom.

# Psykiske traumer: Trusseltraume

## Katastrofepsykiatrien definerer gjerne tre hovedtyper traumer

Et trusseltraume kan oppstå når vi blir utsatt for trussel mot eget liv og helse i forbindelse med en ulykke, voldshandling, plutselig livstruende sykdom o.l.

# Psykiske traumer: Tapstraume

Atskillelse fra en som står oss nær eller ved tap av noe som er viktig for vår funksjon eller vårt selvbilde.

Dette kan være død i nær familie, tap av venner, skilsmisse, tap av viktige kroppsfunksjoner, osv.

Felles for tapstraumene er at vi opplever en sorgreaksjon.

# Psykiske traumer: Konflikttraume

Et konflikttraume kan oppstå hvis man må redde seg selv uten at en klarer å redde andre.

Medfører ofte skyld- og skamfølelse for at en ikke håndterte situasjonen.

# Eksempel på konflikttraume

Stavanger 21. august 2010

Tre søsken, alle med hjertestans,  
hentet opp fra 11 meters dyp av  
dykkere etter mer enn 20 min.

Sjåføren kom seg opp ved egen hjelp.



# Krisen rammer mange

- De skadde
- Alle som er direkte involvert i hendelsen og deres pårørende
- Passasjerer, gjester, kunder og samarbeidspartnere
- Kollegaer som skulle ha vært på jobb, som hadde byttet vakt, osv.
- Etterlatte ved dødsfall
- Pårørende til andre som var involvert i hendelsen
- Redningsmannskaper
- Frivillige hjelpemannskaper
- Vitner, tilskuere (NB! Facebook)

# Pårørende

Hvem er de pårørende?

# Hva er god pårørendeomsorg?

- Mobiliser sosialt nettverk
- Få, men gode hjelpere er bedre enn mange overfladiske
- Håndgripelig hjelp – lage mat, handle, passe barna
- Ikke gi viktige opplysninger i denne perioden, det når ofte ikke inn
- Skriv ned beskjeder
- Skaff varme og kalde drikker og lett mat
- Forhindre at viktige avgjørelser tas

# Hva er god pårørendeomsorg?

- Ikke gi løfter du ikke kan stå inne for
- Ikke diskuter skyldspørsmål eller let etter syndebukker
- Bruk åpne spørsmål som kan få i gang en samtale
- Vær medmenneskelig, lytt og vær åpen for fysisk kontakt
- En trygg persons nærvær er angstdempende
- Barna skal ha spesielt vern

# Pårørendetelefon

- Gi aksept og forståelse for de reaksjonene som kommer, som sinne, gråt, fortvilelse og aggressivitet.
- Vær forberedt. En person som er i sjokk, kan ha sterke fantasier om den pårørendes skader eller død.
- Ikke gi falske forhåpninger ved å bagatellisere eller si at «det går nok greit». Akkurat det vet vi ingen ting om.

# Pårørendesenter

- Opprettes på en rekke forskjellige steder, avhengig av hva som har skjedd og hvor.
- Som oftest vil de pårørende bli samlet på et hotell der det er god plass og lett å skaffe mat og drikke. Der kan de pårørende blant annet skjermes fra journalister og andre nysgjerrige tilskuere.

# Media

De pårørende skal beskyttes mot media.

# Omdømme bygges med atferd

Germanwings 24. mars 2015

To dager etter at Flight 4U9525 styrtet i de Franske Alper:

- Kaptein Frank Woiton som hadde fri, meldte seg frivillig
- Stod i døren og håndhilste på hver og en
- Busser med mørke vinduer og gardiner
- De pårørende ble godt skjermet



# Asker og Bærum brannvesen

## «Rollen som medmenneske»

Bevisstgjøring av utrykningsmannskaper

Uke 9 - 2015

Ved kollegastøttegruppen



# Mål

Å bevisstgjøre oss selv rollen som medmenneske, og ha grunnlag for å kunne yte omsorg (skjerme, informere og snakke med) involverte personer som er redde og bekymret i en akutfase.

Dette er ren omsorg og medmenneskelighet, og ikke noen form for bearbeiding av sterke opplevelser.



# Debrief for tilfeldige hjelpere

- Den ufrivillig frivillige

Vakttelefon 46 90 23 45