

Oppfølging av berørte for kriseteam

Hovedmål

- Skape trygghet og dempe uro på et trygt sted.
 - Korrekt informasjon gir mindre uro.
- Bidra til at berørte raskest mulig for tilbake følelse av mestring og kontroll

Informasjon

- Bruk politi, ambulanse eller brann for gjennomgang av hendelsen for å sikre mest mulig fakta, og minst mulig fantasi hos de berørte.
 - Vakthavende brannsjef i Kongsberg tlf: 48166560
 - Politi 112
 - Ambulanse 113.
- Ved pågående hendelse gi jevnlig oppdateringer, selv om det ikke er noe nytt.
- De berørte skal informeres før opplysninger går ut i media.

Inndeling av berørte i grupper når det er aktuelt

- De som er evakuert fra hendelsen
- Pårørende som ikke kjenner tilstand til sine
 - Viktig med jevnlig oppdateringer om status i arbeidet
- Pårørende som har blitt gjenforent med sine
- Pårørende som har fått bekreftet død.

Ved samling av større grupper for å gi informasjon

- Er pårørende orientert?
- Hva har pårørende gitt tillatelse til å informere om?
- Hvem opprettholder kontakten med pårørende?
- Egnede lokaler, og tilgang dit
- Oppmøte tid?
- Pynting, protokoll, lys, bilde, mat, drikke.

Viktig å huske

- Alle reagerer på en eller annen måte både psykisk og kroppslig etter en katastrofe
- Det er normalt og sunt å reagere.
- Det er ingen riktig måte å reagere på.
- Det tar tid å komme gjennom, og det kan gå flere år. Det nytter ikke å presse seg raskt gjennom, eller unngå å tenke på dette.

Hvem må undersøkes av fastlege

- Sterke og akutte stressreaksjoner med realitetsbrist.
- Manglende bedring av psykiske ettervirkninger etter 4 uker.
- Ved isolering, økende angst, depressive symptomer, økt søvnløshet etter 2-4 uker.
- Barn som endrer atferd, økt søvnevansker og mareritt, ikke tør være alene, ikke vil være med venner, vanskelig på skolen, uklare kroppslige symptomer.
- Dersom berørte også tidligere har vært utsatt for alvorlige traumer.
- Utvikles nytt rusmisbruk, eller forsterket tidligere misbruk.
- Når man ikke får tilbake daglig funksjon.

Generelle råd til berørte

- Aktiv bruk av sosiale nettverk
 - Mobilisere eget nettverk, og sikre at ingen er alene første døgn.
 - Fortell de nærmeste hvordan man har det.
 - Pasientens nettverk blir bedre når de informeres om hva pasienten trenger, og deres rolle. Pasienten er best til å fortelle hva den ønsker av oppfølging.
- Viktig med følelse av reel eller opplevd kontroll og mestring.
 - Styrke overbevisning om at man kan påvirke sin situasjon gjennom handling.
 - Gi dem troen på at handlingen vil gi et bra resultat.
 - Avspenningsteknikker, distraksjon, dempe plagsomme tanker.
 - Dette kan være å lage mat i starten, eller koke kaffe.
- Normalisere reaksjoner til den enkelte, og info om normale reaksjoner.
- Stimulere håp
 - Positiv forventning til at ting blir bedre
 - Informasjon om hvordan andre har kommet gjennom tidligere.
- Info om oppfølging av barn, som kan oppleve omsorgssvikt fordi foreldrene er i sorg.
- Unngå rus og beroligende medikamenter i akutfasen.
- Gi praktisk bistand
- Helst ikke sove de første timene fordi det kan forsterke minnet.
- Info om presse og digitale medier
- Unngå isolering, og raskest mulig tilbake til vanlig funksjon og hverdagsrytme.
- Familien kan gå i utakt i sorgprosessen som gir vanskelig samarbeid
- Viktig med samhørighet og håp
 - Ritualer som lystenning, åpen kirke, minnemarkering, markering på ulykkesstedet.
 - Barn trenger god forklaring i forkant av ritualene
- Skap rammer for de første dagene – tidlig tilbake til rutinene.
- Vurder hvordan syning skal gjennomføres ved stor skade på pasienten
- Informasjon om hvem de kan kontakte videre, og samtykke til å viderefremidle kontaktinfo.

Huskeliste for oppfølging av barn etter krise

- Barn s 70 i veilederen for kriseteam
- Hovedsakelig de samme reaksjonene.
- Kan ofte virke uberørt.
- Hyppigere skifte mellom de ulike følelsetilstandene.
- Reaksjonene påvirkes i stor grad av foreldrene.
- Vil ofte ikke sove alene.
- Kan gi tilbakefall i funksjoner, slik at de begynner med sengevæting igjen.
- Kan gi konsentrasjonsproblemer og dårlig skoleprestasjon over tid.
- Barn hjelpes ofte best ved god omsorg til deres omsorgspersoner slik at de blir i stand til å ivareta barna.

- Hvordan oppfatter barna hendelsen, og hvordan påvirker de voksnes atferd barna.
 - Barna må forstå hendelsen, og få bort misoppfattelser.
- Sorg og savn kan vedvare lenge, men de andre reaksjonene blir bedre over noen uker.
- Blant ungdom er det flere som får depresjon og selvmordstanker
- Søvn, sosial funksjon og hvordan de håndterer skole er viktige barometre på ungdoms funksjonsnivå.

- Ungdom søker mer sosial støtte blant venner enn foreldre.
- Barn og unge må ha foresatte eller andre voksne rundt seg, og unngå adskillelse.
- Barn uten foresatt må være sammen med en trygg voksen.
- Barns trygghet fremmes gjennom daglige rutiner. Viktig med tidlig retur til barnehage og skole, og unngå isolering
- Kan inkluderes i rituelle handlinger, men må forberedes.
 - De trenger støtte underveis, og mulighet for å få svar på spørsmål underveis og etterpå.
 - De trenger forklaring på hva som skjer, og informasjon som gjør at de forstår egne og andres reaksjoner.
- Trygge og rolige voksne gir trygge barn.