

# Nettverksamling for psykososiale kriseteam

Molde 24 september 2014

Ingrid Olavsdotter Nesland

# Mitt utgangspunkt

- Det er i kommunen folk bur
- Det er i kommunen folk lever sine liv, har sine relasjonar eller er utan relasjonar
- Det er i kommunen dei høyrer til, det er der dei skal bli sett
- Det er der dei opplever / gjennomlever sine kriser
- Det er i kommunen hjelpa skal vere
- Det er i kommunen at kompetansen i kommunale kriseteam skal utviklast
- Dei som arbeider i kommunen må vite at annan hjelp er tilgjengeleg om det trengst

# Kven er ramma?

- Definisjon av traume: "Ei ytre hending som utgjer ein trussel mot psykisk eller fysisk integrasjon eller vitne til at nær person vert utsatt for dette"
- Etter terroren er difor dei som var direkte involvert, men også familiane deira inkludert i dei som er eksponert for ei traumatisk hending

# Begrepsavklaring

- Kriser og katastrofer
  - dramatiske og traumatiserende hendinger som påvirker enkeltmenneske eller grupper, og som normalt går utover det enkeltmennesket takler åleine eller ved hjelp av det sosiale nettverket  
(td traumatiske dødsfall, enkeltulykker/store ulykker, trusselsituasjonar, vald, terror, tilskodarsituasjon)

# Kva er eit traume?

- *Sjølve hendinga*
- *Reaksjonen* (fysisk, kjenslemessig, kognitivt) inneber smerte, frykt, hjelpeløyse, skrekk
- *Overveldelse* – personen sine naturlege meistringsstrategiar strekk ikkje til
- *Etterverknader* personen opplever negative konsekvensar av hendinga

# Det psykologiske traumet

- Særleg belastande, skremmande, eller på annan måte katastrofale hendingar som overgår det ein måtte rekne med å oppleve i livet og der normalt psykisk friske personar vil reagere med sterke reaksjonar eller symptom
- Hendinga involverer alvorleg trussel mot eige eller andre sitt liv, helse eller personleg integritet

# Det psykologiske traumet

- Hendinga vert som regel opplevd å liggje utanfor eige meistringspotensiale, og gjev som regel oppleving av intens frykt, avmakt eller fortviling
- Inneber vidare psykologiske, kroppslege og atferdsmessige sterke symptom som i seg sjølv ofte skaper fortviling og angst
- Personen opplever negative psykiske reaksjonar etter traumet

# Vondskapen - ein ekstra dimensjon

- Dei som vart utsatt for hendingane 22. juli 2011 vart utsatt for målbevisst vondskap
- Dette gjev ein ekstra dimensjon som kan gjere den psykologiske tilhelinga tyngre
- Denne tilleggsdimensjonen: dette som gjer personleg vondt, ein er personleg mål for vondskap, gjer at belastninga vert større



# Traumatisk krise

- ”En traumatisk krise er definert som en situasjon der en person sin psykiske og fysiske eksistens, sosiale identitet og trygghet eller grunnleggende livsmulighet er truet”  
(J. Cullberg)

# Kriser

- Når vi er kommet opp i en livssituasjon hvor våre tidligere erfaringer ikke strekker til for å forstå og beherske den aktuelle situasjonen (Cullberg)

# Kriser

- Ei krise er ein sjanse til å gripe livet

# Fasar i kriseforløpet ( Cullberg)

- Sjokkfasen
- Reaksjonsfasen
- Bearbeidingsfasen
- Nyorienteringsfasen

# Psykologisk traumatisering

- Det er auka sannsynlegheit for seinfylgjer når:
  - hendinga er overraskande
  - når ein er fanga og det ikkje er mulighatar for flukt
  - når ein er utsatt for utmattelse over tid
  - traumet inkluderer fysiske overgrep eller skade

# Reaksjon på krisehendinger

- Avhengig av sårbarhetsfaktorer
- Kva type hending står ein overfor
- Grad av oppfylgjing etter krisehending

# Kva ser vi etter når vi skal hjelpe?

- Reaksjonar som vil take si tid
  - sorg, tristhet, slitenhet, sinne etc
- Reaksjonar som må stoppast
  - Posttraumatiske stress – symptom (PTSD)
- Særleg risiko: Depresjon og PTSD
- Ha auga for komplisert sorg / traumatisk sorg

# Posttraumatisk stressliding

- Personen har opplevd eller har vore vitne til ei traumatisk hending
- Hendinga involverer død eller trussel om død, alvorleg skade eller trussel mot eigen eller andre sin fysiske integritet
- Personen sin reaksjon involverer intens frykt eller hjelpeløyse



# Tre hovudtyper av reaksjonar

- Påtrengjande minne / tilbakevendande gjenopplevingar av traumet, vonde draumar, opplever at det skjer på nytt – både dag og natt
- Unngåing av tankar, kjensler, samtalar relatert til traumet, unngåing av traumepåminningar, hugser ikkje detaljar, begrensa kjensleregister
- Auka aktivering: svevnevanskar, irritabilitet, sinneutbrot, konsentrasjonsvanskar, konstant alarmberedskap

# Risikofaktorar for PTSD

- Tidlegare traumer
- Tidlegare psykiske vanskar
- Alder
- Sterke psykiske reaksjonar under og umiddelbart etter hendinga
- Type traume – opplevd livstrussel
- Manglande sosial støtte
- Negative hendingar i etterkant av traumet

# Psykososial oppfølging

- Dette er ein heilhetleg og behovsrelatert hjelp til menneske etter ein akutt oppstått krise- eller katastrofesituasjon
- Hjelpa kan vere av psykologisk, medisinsk, sosial, pedagogisk, økonomisk eller religiøs karakter

# Målretta proaktiv oppfølging

- Målsetjinga ved alt arbeid er å hindre at mennesket utvikler alvorleg psykisk liding etter traumatiske hendingar
- Alle menneske har lik verdi, og alle har krav på same tilbodet om hjelp
- Alle menneske er ulike og dei vil vere i behov av ulike tiltak – det er ”skreddersaum”

# Tidleg intervensjon / Psykologisk fyrstehjelp

- Tidleg intervensjon - rett etter eller ei fyrste vekene etter ei alvorleg hending
- Målet er å oppretthalde eller hjelpe til med normalisering av dagleglivet og gjennom det førebyggje posttraumatisk stress
- I dag føreligg det ingen evidensbaserte metodar
- Det er imidlertid brei enighet om nokre generelle retningslinjer basert på kva ein veit om kva som fører til eit positivt utfall etter stressande hendingar

# Akutte reaksjonar etter traumer

- Sjokk, nummenhet, oppleving av at det som hender, er uverkeleg
- Sterke kjenslemessige reaksjonar
- Forskyva tidsoppleving
- Kombinasjon av generelt nedsatt oppmerksamhet, minne og det at ein heilt klart hugser detaljar
- Somatiske / fysiske reaksjonar

# Reaksjonar i dagar etter hendinga

- "Tankekøyr" – kaotiske tankar om hendinga som kverner utan stans
- Oppleving av kaos
- Framleis nummenhet – når den slepp taket kjem sterke emosjonelle reaksjonar som angst, fortvilelse og sinne
- Uro
- Nedsatt konsentrasjon
- Grubling og skuldkjensle - kan vere skuldkjensle for å ha overlevd
- Gjenoppleving av sanseintrykk

# Akutt og tidleg fase: grunnleggjande element

- Auke oppleving av trygghet
- Skape ro / redusere overveldande emosjonar
- Fremme oppleving av meistring
- Fremme kjensle av å høyre til
- Gjev håp



# Oppleveling av trygghet

- Bring folk i reell trygghet så raskt som mogeleg
- Sei dei er trygge, men ikkje gjev falsk trygghet
- Opplevd trygghet er noko anna enn reell trygghet
- Nokre gonger er det mogeleg berre å skape relativ trygghet
- Mange traumatiserte kan kjenne seg utrygge i objektivt trygge situasjonar
- Å kjenne seg trygg er ei grunnleggjande føresetnad for all psykisk utvikling

# Oppleveling av trygghet

- Bring familien saman – vurder om dei kan vere til hjelp, eller om dei sjølv er ramma slik at dei treng hjelp for eigen del
- Trygghet vert skapt i og vert oppretthalde i relasjonar
- Oppmuntre til begrensing av media
- Gjev sakleg informasjon om hendinga og kva som skal skje vidare
- Anbefale til ikkje å snakke om sjølve hendinga – demping av aktivering er det viktigaste tidleg etterpå

# Skape ro / redusere stress

- Informasjon om normale stressreaksjonar  
( normalisere / ikkje bagatellisere)
- Deira tankar og kjensler er ikkje farlege
- Ver varsam med å oppmuntre folk til emosjonelt uttrykk i tidleg fase – vent med verbale uttrykk for emosjonar
- Einesamtalar er ikkje tilrådeleg
- Lære enkel stresshandtering (pusteøvingar etc)
- Ver respektfull overfor dei som ikkje vil snakke
- Oppfordre til ikkje å sove dei fyrste timane etter ei traumatisk hending (i alle fall dei fyrste seks timane)
- Oppfordre til positive aktivitetar

# Fremme oppleving av meistring

- Ha fokus på den kriseramma sin eigen meistringsevne
- Gjev ei oppleving av påverknad og kontroll
- Tak opp att vanlege kvardagsaktivitetar – dette fører til oppleving av at verkeleggheten er regelmessig og at ein har kontroll på eigen situasjon

# Fremme tilhørighet – sosial støtte

- Samle familien
- Fremme sosial støtte
- Identifiser negativ støtte (skuld, tak deg saman, mangel på forståing)
- Informasjon om stressreaksjonar – ein kan oppleve og reagere ting ulikt
- Er det nokon som mangler naturleg sosial støtte, bygg opp under formalisert støtte

# Håp

- Formidle håp
- Ei optimistisk haldning fremmer betring
- Etter kriser / katastrofer kan ein få eit forandra syn på verda: tankar om forkorta framtid, verda er ikkje trygg og god (katastrofetankar)
- "Håp er det stoff livet vårt er laga av" (ukjent)

# Håp

- Håpet om at det igjen kan vere mogeleg å få eit godt liv, kan vere ei viktig drivkraft i det å kome vidare
- Sorg tek tid, og ein treng å vite at tida er ein ven, at livet kan på nytt fyllast med meining og glede
- Sjokket kan i starten verne og ein kan kjenne at etter ei tid vert ting verre, det er viktig å vite at dette er normalt
- Vi skal også anerkjenne at håpet kan vere vanskeleg å tenkje på når dei vonde kjenslene er dominerande

# Mogelege traumereaksjonar på lang sikt

- Nedstemthet, depresjon, angst og sorg
- Svevnvanskar og mareritt
- Trøytthet og utmattelse
- Mindre uthalden
- Konsentrasjonsvanskar, ein hugser dårlegare
- Dårlig kontroll av sinne
- Oppleving av å "vere på sida" av vener og nettverk forøvrig



# Traumereaksjonar og sorg

- Mange av dei som opplevde terrorren på nært hald, har også mista nokon som stod dei nær, dette gjeld også foreldre og sysken
- Sorg og traumereaksjonar kan forsterke kvarandre, i begge kan det inngå skuldkjensle og grubling
- Sorg er ein prosess som tek tid og som krev mykje energi

# Kva er sorg

- Sorg beskriv dei kjenslemessige prosessane som oppstår hjå menneske som opplever tap
- Sorg er eit begrep som samlar alle tankar, kjensler og reaksjonar vi har når vi opplever å misse noko som har stor verdi for oss
- Sorg er prisen vi betaler for å ha vore glade i nokon – kjærleiken sin pris

# Sorg

- Det finst ikkje ein rett eller gal måte å sørgje på. Sorg er ulikt frå person til person
- Sorg er ikkje tidsbegrensa
- Nokre er triste lenge, andre er ikkje triste i det heile tatt
- Nokon reagerer sterkt like etter dødsfallet og lite seinare, medan det for andre er omvendt
- Ein veksler mellom å forhalde seg til tapet, og å unngå det
- Dei sørgjande må evne å gå nær det som er hendt, og å "melde seg på livet" att
- Kva er tapt for den enkelte

# Viktig å hugse

- At vi alle har stor motstandsdykighet når det gjeld å handtere store belastningar – sjølv om vi alle treng ulik tid
- Det er ei tid for alt – for sorg og for glede
- Kven vil du vere i framtida – det kan vere viktig å unngå ein varig identitet som offer

Takk for oppmerksomheten