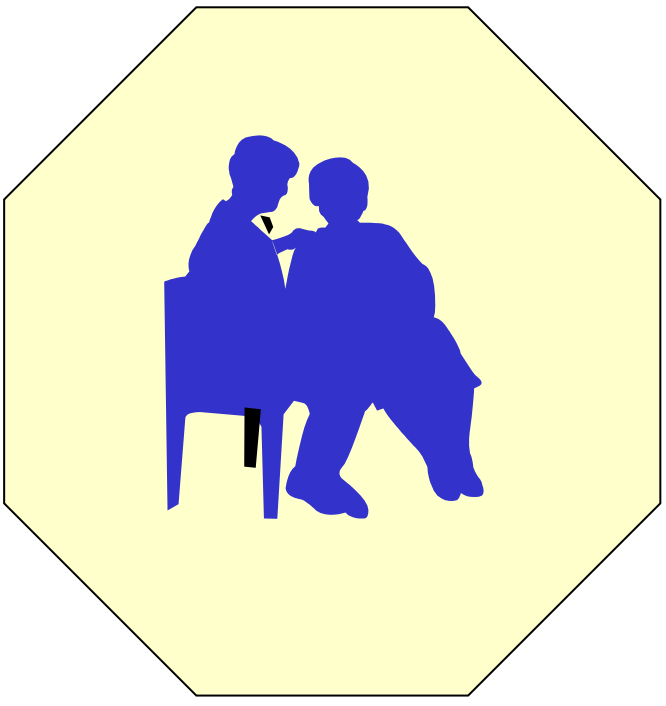
Revidert september 2019
Evalueres innen november 2020

SNÅSA KOMMUNE

RUTINEBESKRIVELSE FOR DET PSYKOSOSIALE KRISETEAMET, RÅDGIVNINGSGRUPPA OG BARN I KRISE GRUPPA

VED ULYKKER, KRISER OG KATASTROFER

Godkjent den 27.04.10 av Snåsa Formannskap SAK 94/10-10/515



Innholdsfortegnelse:

Emne Side:

1. Organisering rundt de kriserammede 3

2. Instruks for kriseteamet i Snåsa. 5

3. Instruks for rådgivningsgruppa 8

4. Instruks for Barn i krise-gruppa 9

5. Legevaktas ansvar 10

6. Instruks for medlem av kriseteamet før utrykning 11

7. Praktiske råd til kriseteamet 12

8. Praktisk støtte til pårørende 14

9. Sjekkliste over hvem som trenger hjelp i den akutte fasen 15

10. Kriseteamet i møte med de rammede 16
    - A Psykisk førstehjelp 16
    - B Informasjonsmøte med pårørende 18
    - C Uformell debrifing (psykologisk utluftning) 19

11. Lokalt mottak/forholdet til media 20

12. Kompetanse og opplæring

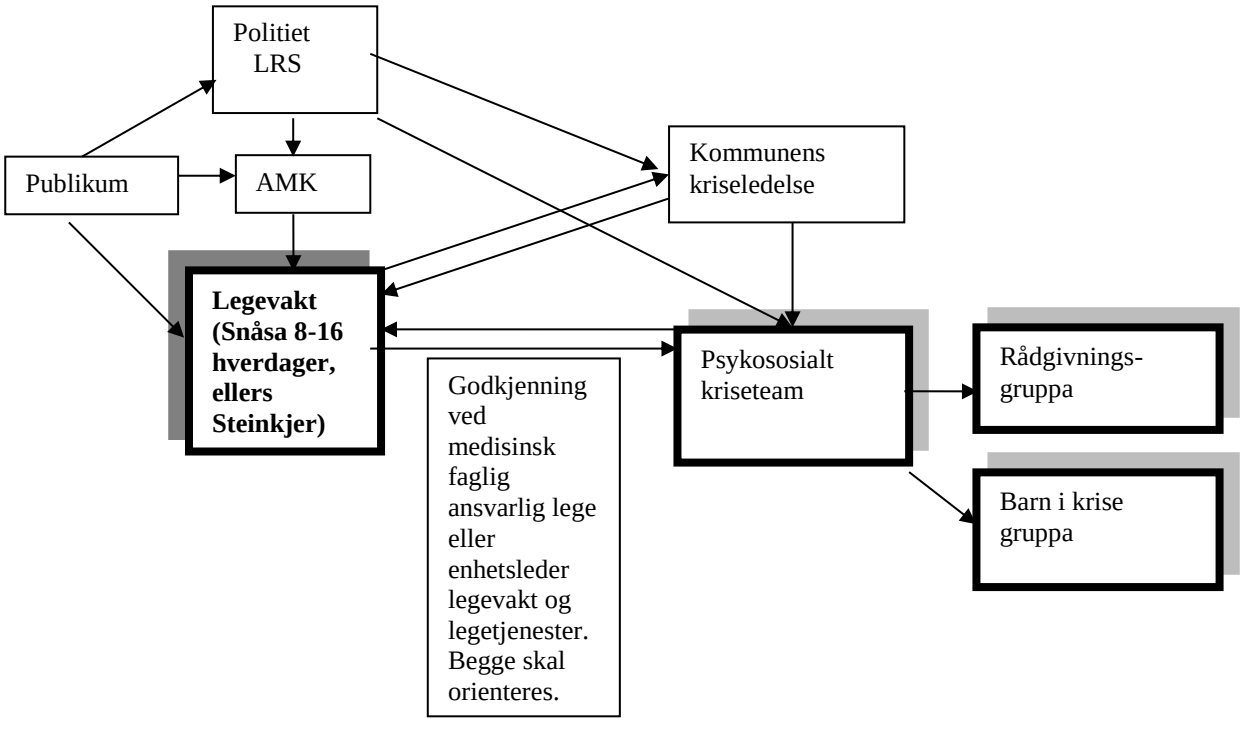
Vedlegg 1. Navneliste over medlemmer i kriseteamet
Vedlegg 2. Utrykningsoversikt
Vedlegg 3. Viktige telefonnummer
Vedlegg 4. Logg for løpende hendelser under krisehåndtering
Vedlegg 5. Mal for rapport til rådmann etter utført krisearbeid
Vedlegg 6. Informasjonsbrosjyre

1. ORGANISERING RUNDT DE KRISERAMMEDE

Hvem bistår de pårørende og rammede i akuttfasen ved kriser, katastrofer og ulykker?

Organisering av det psykososiale kriseteamet i Snåsa.

Organisasjonskartet viser hvem som kaller ut hvem i en krisesituasjon.



Definisjoner

«Med **kriser og katastrofer** menes dramatiske og traumatiske hendelser som påvirker enkeltmennesker og som normalt går utover det enkeltmennesket vanligvis takler alene eller ved hjelp av sosiale nettverk.»

(Dyregrov, 2002a)

«**Ulykker** forstås som uventede og potensielt traumatiserende hendelser som kan ramme menneskers liv og helse»

(veileder for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer)

Vurdering av saker til psykososialt kriseteam

SAKER TIL KRISETEAMET	**IKKE SAKER TIL KRISETEAMET**	**SAKER TIL VURDERING**
Store ulykker, transportulykker Storbranner Massedrap Naturkatastrofer (flom, ras, etc.)	Vurdering av suicidale Plutselig spedbarnsdød Alvorlige sykdommer/ diagnoser Aktuell psykiatrisk sykdom Berusede personer Rusmisbruk Pårørende av psykisk syke eller rusmisbrukere dersom familiære belastninger i for-bindelse med psykisk sykdom og/eller rus er årsak til oppfølgingsbehovet	Alvorlige og uventede hendelser, især de som rammer eller involverer barn og unge Selvpåført død eller død som kunne vært unngått, især blant barn og unge Persongrupper som har vært eksponert for traumatiserende sanseinntrykk eller opplevd å være truet på livet (drap, ulykker, gisseldrama, o.l.) Savnede eller pårørende til savnede

2. INSTRUKS FOR KRISETEAMET I SNÅSA

Hovedmål:
Befolkningen skal ved akutte, emosjonelle krisesituasjoner sikres adekvat hjelp, slik at risiko for varige psykososiale skader blir redusert mest mulig.

Kriseteamet består av fagfolk som har opplæring i å hjelpe mennesker som er i krisesituasjoner (se vedlegg 1 «Navneliste over medlemmer i kriseteamet»).

1. Kriseteamet har ikke vaktberedskap, men kan tilkalles dersom vakthavende lege finner det nødvendig. Kommunens kriseledelse/rådmann eller politi kan også utkalle kriseteamet når det anses nødvendig.

2. Ved varsling fra legevakt skal vakthavende lege/legevaktssykepleier få godkjenning av medisinsk faglig ansvarlig lege eller enhetsleder legevakt og legetjenester.

3. **Ved varsling fra legevakta**: De 8 første på navnelista blir varslet per SMS, med beskjed om å møte på Helsesenteret snarest. Tilbake-kontakt til legevakta avtales der. Det utpekes også en leder for kriseteamet for den aktuelle situasjonen utfra hvem som har anledning til å møte.
   Ved varsling fra andre instanser: Varsle etter oppsatt varslingsliste. Bør være en psykiatrisk sykepleier og ett eller to medlemmer til. Ved utkalling fortsetter man videre nedover lista til man får tak i nok personell.

4. Den som kaller ut kan komme med anbefaling om hvor mange som bør ut, men det skal alltid være minst to som drar ut og hvis mulig en person i tillegg som ”administrator”.

5. Vakthavende lege, kriseledelsen eller politi redegjør grundig for saken før medlemmene drar ut.

6. Ved varsling fra legevakt/AMK/politi direkte til kriseteam, skal leder for kriseteamet informere kommunens kriseledelse (ved rådmann/ordfører eller enhetsleder for familiesentralen) så snart som mulig om påbegynt oppdrag, og gi tilbakemelding underveis om situasjonen.

7. Kriseteamet skal ha øyeblikkelig hjelps-funksjon. Videre arbeid med oppfølging skal så snart som mulig ivaretas av det ordinære hjelpeapparatet i kommunen.

8. Fra kriseteamet får henvendelse til oppdraget er utført skal det føres logg. (Se vedlegg nr 4. Ligger også i krisekoffert)

9. Det skal sendes en skriftlig rapport til kommuneoverlegen og rådmann første virkedag, som en evaluering av utført oppdrag.

10. Kriseteamet samles første virkedag eller så raskt som mulig for informasjon og evaluering, og overføring til ordinært hjelpeapparat for videre oppfølging. Hvis behov innkalles evt. medlemmer fra rådgivningsgruppa og Barn i krise-gruppa.

11. Kriseteamet kontakter det ordinære hjelpeapparatet i kommunen og skisserer videre opplegg fremover. Oppgavene fordeles slik at det er tydelig hvem som har det videre ansvaret.

12. Medlemmene av kriseteamet har ikke vaktberedskap eller vaktgodtgjørelse. Ved utrykning utover ordinær arbeidstid avlønnes det etter gjeldende overtidsbestemmelser. Overtidstimene skal fortrinnsvis avspaseres.

MEDLEMMER I KRISETEAMET	Telefon jobb/privat
Siv Anita Aasum, psykiatrisk sykepleier	91 64 58 81 / 99 59 30 96
Ragnhild Moum Agle, Enhetsleder Familiesentralen/psyk.spl.	99 58 60 29 / 99 58 37 27
Unn Kristin Vedal, psykisk helsearbeider for barn og unge	99 54 11 25/ 90 07 80 31
Mari Riseth, spesialsykepleier rus	90 50 38 61 / 92 03 89 58
Tone Lise Opheim, helsesykepleier	91 85 30 87 / 99 58 48 10
Ester Brønstad, Kommunalsjef helse, pleie og omsorg	74 13 83 02 / 90 11 56 19
Ulf Seljelid, kommuneoverlege	74 13 83 50 / 92 63 31 00
Nina Kjenstadbakk-Steinkjer, kommunelege	74 13 83 50 / 95 21 76 10
Heidi Finstad Svarva, sykepleier	74 13 83 70 / 48 21 07 69
Kristin Nøstvold, kreftsykepleier	74 13 83 70 / 48 24 54 88

Hvis ingen av disse kan nås på telefon, bør en ringe **hjemmetjenesten i Snåsa kommune, telefon 74 13 83 70 / 41 60 85 12.** Hjemmetjenesten er bemannet hele døgnet. Hvis ikke sykepleier er på vakt i hjemmetjenesten, må de ansatte i hjemmetjenesten kalle ut sykepleier fra sykeheimen eller evt. bakvakt.

NB! Den faginstans, som først blir involvert i en situasjon, har ansvar for å vurdere behovet for aktivering av kriseteamet. En skal vurdere situasjonen spesielt når barn er involvert. Ved varsling av krise drøftes det innad i kriseteamet hvem som skal intervenere, og hvilken tilnærming og omfang som vurderes som riktig i forhold til den spesifikke situasjonen. Prestetjenesten kan

være god å ha med fra begynnelsen. Sokneprest John Gunnar Krogstad ønsker å stille opp så fremt det er mulig. Kan kontaktes på tlf 47 28 08 46. Om han ikke skal bli med ut i første omgang, så bør han allikevel informeres. Det kan være aktuelt å ta kontakt med representanter for andre livssyn, så tidlig som mulig i prosessen.
Ved krise som omfatter personer med samisk tilhørighet/kulturbakgrunn kan det være aktuelt å benytte Samisk nasjonalt kompetansesenter – psykisk helsevern, Helse Finnmark for veiledning eller oppfølging av brukere. Tlf. 78 46 95 50

Se også vedlegg 1 som er en mer utfyllende telefonliste.

3. INSTRUKS FOR RÅDGIVNINGSGRUPPA I SNÅSA

Hovedmål:
Befolkningen skal ved emosjonelle krisesituasjoner sikres adekvat hjelp, slik at risiko for varige psykososiale skader blir redusert mest mulig.

Rådgivningsgruppa representerer ulike faggrupper og den består av barnevernsleder, kommuneoverlege, lensmann, NAV, sokneprest og psykiatrisk sykepleier.

Rådgivningsgruppa skal være ei ressursgruppe for kriseteamet og 1. linjetjenesten i Snåsa kommune.

Gruppa **er ikke** et kriseteam som stiller opp på stedet når noe skjer, men medlemmene i rådgivningsgruppa skal ved henvendelse også bistå enkeltpersoner som ønsker råd og oppfølging.

Kriseledelsen eller kriseteamet etablerer rådgivningsgruppa for krisesituasjoner når det ansees nødvendig.
Kriseledelsen eller kriseteamet kan ved behov innkalle rådgivningsgruppa eller medlemmer av denne til informasjon og evaluering.

Medlemmer i rådgivningsgruppa:

Siv Anita Aasum, leder av gruppa og psykiatrisk sykepleier	tlf 91 64 58 81.
Ulf Seljelid, kommuneoverlege	tlf 74 13 83 50
Arnstein Wagnild, lensmann	tlf 99 57 46 29
Brit Austli, NAV	tlf 73 41 99 53
John Gunnar Krogstad, sokneprest	tlf 47 28 08 46
Bente Jakobsen, barnevernsleder	tlf 48 14 61 85

4. INSTRUKS FOR BARN I KRISE-GRUPPA

Hovedmål:
Barn og unge som er i krisesituasjoner skal få tidlig, riktig og helhetlig hjelp, slik at risiko for varige psykososiale skader blir redusert mest mulig.

Barn i krise-gruppa består av barnevernsleder, helsesykepleier, psykisk helsearbeider for barn og unge, kommuneoverlege og lensmann.

Barn i krise-gruppa skal være en ressursgruppe for 1. linjetjenesten i Snåsa kommune. Ved mistanke om at barn/unge lider eller har opplevd overlast i en eller annen form, kan gruppens medlemmer gi råd og veiledning om hva som bør og kan gjøres for å rette på situasjonen som barnet eventuelt befinner seg i.

Med overlast menes:
- dramatiske hendelser i barnets nærhet
- når mange/flere barn er involvert i hendelser
- dødsfall i nærmeste familie og blant venner
- blir fysisk/psykisk mishandlet
- blir utsatt for seksuelle overgrep

Medlemmer Barn i krise-gruppa:

Bente Jakobsen, leder av gruppa og barnevernsleder	tlf 48 14 61 85
Tone Lise Opheim, helsesykepleier	tlf 91 85 30 87
Unn Kristin Vedal, psykisk helsearbeider for barn og unge	tlf 99 54 11 25
Ulf Seljelid, kommuneoverlege	tlf 74 13 83 50
Når det vurderes som aktuelt deltar:	
Arnstein Wagnild, lensmann	tlf 99 57 46 29

Dersom det er avdekket, eller er sterk grunn til å tro, at barn er blitt utsatt for vold eller seksuelle overgrep i hjemmet, skal det øyeblikkelig sendes bekymringsmelding til barneverntjenesten.

Barneverntjenesten har, hvis det er nødvendig for å sikre barn, myndighet til å fatte akuttvedtak om midlertidig omsorgsovertakelse og plassering utenfor hjemmet, anmelde forhold til politiet og rekvirere hjelp fra Barnehuset i Trondheim. **Vakttelefon barnevernstjenesten: 48 14 61 85 Utenom vanlig arbeidstid er det Barnevernsvakta : 40 42 91 38/48 95 55 99**

5. LEGEVAKTAS ANSVAR VED KRISESITUASJONER

Det er legevakt på Snåsa Helsesenter fra kl 08-15.30 på hverdager. Steinkjer legevakt har ansvaret fra kl 15.30-08 på hverdagene, i helgene og i høytider.

Vakthavende lege/legevaktsykepleier skal:

1. Vurdere om det er behov for utkalling av kriseteamet.

2. Få godkjenning av medisinsk faglig ansvarlig lege eller enhetsleder legevakt og legetjenester før utkalling finner sted.

3. Varsle kriseteamet via SMS. Det går da ut til de 8 første på varslingslista. De får beskjed om å møte på Helsesenteret snarest. Der avtales det hvem som skal ta tilbake-kontakt med legevakta.

4. Hvis legevakta ikke hører noe fra kriseteamet innen 30 minutter, foretas ny varsling ved å ringe enkeltmedlemmer i kriseteamet etter oppsatt varslingsliste.

5. Redegjøre grundig for saken til teamet før kriseteamet skal ut, eventuelt komme med anbefaling på hvor mange som bør dra ut.

6. INSTRUKS FOR MEDLEM AV KRISETEAMET FØR UTRYKNING

1. Melding om behov for utrykning mottas fra legevakta, kommunens kriseledelse eller politiet.

2. Det skal aldri være mindre enn 2 fra kriseteamet på hvert oppdrag. Hvis mulig skal det være en "administrator" i tillegg. Den er ikke med ut, men kan ta telefoner, innhente mer informasjon og kvalitetssikre den fortløpende osv.

3. **Ved utkalling fra Legevakten** vil de varsle de 9 første på lista per SMS. De vil da få beskjed om å møte på Helsesenteret snarest. Tilbake-kontakt til legevakta avtales der. Det utpekes også en leder for kriseteamet for den aktuelle situasjonen utfra hvem som har anledning til å møte.
   For varsling fra andre instanser: Varsle etter oppsatt varslingsliste. Bør være en psykiatrisk sykepleier og ett eller to medlemmer til. Ved utkalling fortsetter man videre nedover lista til man får tak i nok personell.

4. Kriseteamet møtes i lokalene til Tjeneste for psykisk helse og rus, 2. etasje i nyfløya på Helsesenteret. Her står også krisekofferten på møterommet.

5. Legevakta, kommunenes kriseledelse eller politiet redegjør grundig for saken til teamet før de drar ut. Informasjon må kvalitetssikres fortløpende.

6. Kriseteamet vurderer behov for å ta kontakt med andre samarbeidspartnere. Prestetjenesten kan være god å ha med fra begynnelsen. Sokneprest John Gunnar Krogstad ønsker å stille opp så fremt det er mulig. Kan kontaktes på tlf 47 28 08 46. Om han ikke skal bli med ut i første omgang, så bør han allikevel informeres. Opplysninger om hvem som er vakthavende prest, er på tlf. 74 14 57 00. Det kan være aktuelt å ta kontakt med representanter for andre livssyn, så tidlig som mulig i prosessen. Ved krise som omfatter personer med samisk tilhørighet/kulturbakgrunn kan det være aktuelt å ta kontakt med prest i sørsamisk område, Einar Bondevik, tlf. 47 45 39 02. (Han holder til i Mo i Rana)

7. Ved varsling fra legevakt/politi direkte til kriseteam, skal leder for kriseteamet informere kommunens kriseledelse (ved rådmann/ordfører eller enhetsleder for Familiesentralen) så snart som mulig om påbegynt oppdrag, og gi tilbakemelding underveis om situasjonene.

8. Fra kriseteamet får henvendelse til oppdraget er utført skal det føres logg. (Se vedlegg nr 4. Ligger også i krisekofferten)

7. Praktiske råd til kriseteamet - momenter å tenke over.

1. Sørg for at dere får så god informasjon som mulig fra legevakt, politi, kriseledelsen, før dere starter. Kvalitetssikre informasjonen dere får! Bruk god tid til planlegging sammen. Gå gjennom opplegget dere ønsker å gjennomføre. Skaff oversikt over situasjonen og familiemedlemmer. Tegn gjerne oversiktskart. Skal lege være med? Trenger vi en ekstra person til å ordne praktiske ting? Skal prestetjenesten være med, evt. representanter for andre livssyn?

2. Så langt det er mulig, tilstrebe at lege er med den første timen. Legen har førstehåndskjennskap til problemet, og han kan vurdere om det trengs spesielle tiltak, og det vil nesten alltid komme opp en del medisinske spørsmål som kun lege kan gi svar på.

3. Bli enig på forhånd hvem av dere fra kriseteamet som skal være leder i møtet, og den utvalgte tar ansvar for hele opplegget og opptrer som leder og kontaktperson overfor pårørende og overfor enhetsleder Familiesentralen. Som leder må du være synlig og tydelig. Prestetjenesten er et supplement til teamet om ønskelig, men skal ikke innta lederrollen.

4. Klargjør for servering av kaffe/te og litt å bite i. Bli enig om hvem av dere som kjøper det.

5. Vurder hvor teamet skal møte de berørte. I de situasjoner det er naturlig med et pårørende-senter samles de pårørende for en uformell gjennomgang av situasjonen når dere har fått nok informasjon og oversikt. Snåsa helsesenter og Kløvertunet er et nøytralt sted for alle parter, og det å være her gir ro til å sette ord på tanker og følelser. Hjemme er det lett at pårørende lager seg aktiviteter eller stikker seg bort, noe som kan forstyrre sorgbearbeidelsesprosessen. Ønsker pårørende bestemt å samles hjemme, så vær lydhør for det.

6. Presenter dere på en imøtekommende måte, rolig og omsorgsfullt.

7. Si litt om at kriseteamet er et tilbud fra kommunen til de som er i akutt krise, og sett en dagsorden for hva møtet er tenkt å være.

8. Unngå å la pårørende lete etter syndebukk(er) i denne fasen.

9. I denne fase er det pårørende som skal fortelle om sin tanker, følelser, vurderinger og reaksjoner i forhold til krisen. Vær rolig, lytt til det som sies, la dem snakke. Din oppgave er mer å sette i gang om de går i stå. Ikke alle greier snakke om det vanskelige med en gang, så la dem få tid. Det er også ok å sitte der uten å si noe, bare være stille.

10. Forbered deg på å orientere om de vanligste krisereaksjonene. Lever ut skriftlig brosjyre om temaet i tillegg. Det er så lett for pårørende i sin situasjon å glemme hva som ble sagt.

11. Det kommer sikkert spørsmål om hvordan fortelle barn dette, eller spørsmål om hva må vi ordne fremover av praktiske gjøremål, samt spørsmål rundt begravelse, syning, minnestund. Egen skriftlig brosjyre finnes om begravelse. Tenk gjennom hva du vil svare på slike spørsmål.

12. Det er viktig å huske at også barn er pårørende, og at oppfølging av barn i krise til dels krever andre metoder og annen kompetanse enn det som det er behov for i arbeidet med voksne. Det er viktig å observere om barn blir "sett" og får forsvarlig omsorg i situasjonen. Barns reaksjoner er som en "av/på-knapp". Du bør være tilstede når de er "innkoblet". Da er de intense og gråter ofte mye, rett etterpå kan de snakke om dagligdagse ting som om ingenting er skjedd, og da er de heller ikke interessert i å snakke om det som har hendt. Hvis du ikke føler deg kompetent til å snakke med barn i krise, så kontakt raskt helsesøster eller barnevern, som er trenet og har fagkompetanse på dette feltet.

13. Gi pårørende navn og telefonnummer hvor de kan nå dere i kriseteamet(lommefolder).

14. Sørg for at pårørende får nok mat, drikke, søvn og frisk luft. En liten tur på verandaen for å klarne hjernen er nyttig og viktig. Mat smaker ikke, men påvirk dem til å spise litt likevel. For mye kaffe og røyk forstyrrer bearbeidelsesprosessen. Hjelp pårørende til å mestre enkle ting selv, ikke overta i velmenende omsorg.

15. Bruk utstyr som ligger i krisekofferten:

    - Planverk i ringperm
        - Instruks for kriseteamet.
        - Instruks for rådgivningsgruppa.
        - Instruks for barn i krise-gruppa.
        - Informasjonsbrosjyrer, lommefolder med telefonnr.
        - Viktige telefonnummer. (barnehage, skoler)

    - Utstyr for merking av hjelpepersonell, navneskilt ved bruk av pårørendesenter.
    - Utstyr for merking av lokalt pårørendesenter.
    - Logg for kriseteamet.
    - Avtaler med aktuelle huseiere, eventuelt hvor er nøklene.
    - Hygieneartikler.
    - Skrivesaker, tusjer.
    - Leker, spill og kosedyr.
    - Flippoverark for bruk til beskjeder, informasjon etc.
    - Lokal telefonkatalog.
    - Paracet.

8. Praktisk støtte til pårørende fra kriseteamet.

Hvorfor oppfølging?
- For å forebygge et ugunstig sorgforløp, en uhensiktsmessig bearbeidelse av sorgen og potensiale for en sykdomsutvikling.
- For å forebygge egen selvdestruktiv atferd p.g.a. ubearbeidede opplevelser.

Identifiser psykologiske fenomen og behov som
- Regresjon (går tilbake i modenhet)
- Behov for å lesse skylden over på andre.
- Behov for å forsvare seg. Vi er i slike tilfeller mottakskontainere for disse følelsene.
- Behov for å finne svar. Hjelp til å rydde og sortere. Hva går det an å svare på og hva ikke. Politiet svarer på spesielle spørsmål rundt sitt arbeid, hjelp dem til å komme i kontakt med politiet eller for den saks skyld lege.
- Gi hjelp til egenaktivitet. Hjelp dem i gang, men la dem gjøre mest selv.

DAG 0 - selve ulykkesdagens oppgaver.

1. Realitetsorienter - snakk om det som faktisk har skjedd
2. Orientere om stressreaksjoner
3. Sikre mat, drikke, søvn og luft

Dag 1 - dagen derpå oppgaver.

1 Realitetsorienter (ikke press på selv om benektning, bare gjenta og gjenta det som faktisk har hendt. Vær klar og konkret)
2 Orientering om stressreaksjoner.
3 Sikre mat, drikke, søvn og luft.
4 Knytt kontakter til nærmeste familie, kollegaer, naboer o.s.v.
5 Fremskaffe informasjoner.

9. Her er en enkel ”sjekkliste” over hvem som trenger hjelp i den akutte fasen:

1. Tilskadekomne og andre personer som var direkte involvert.
   Husk de som ikke har kommet alvorlig fysisk til skade, de kan få alvorlige psykiske reaksjoner likevel, fordi de har opplevd trussel mot eget liv.
   Spesiell oppmerksomhet må vies personer som evt. kan ha begått feil som førte til ulykken eller økte omfanget av den.

2. Etterlatte ved dødsulykker og selvmord.
   Dette er en gruppe som vil kreve spesiell støtte.
   Tenk på: God info, besøk hendelsessted, kontakt med ledelse redningsarbeid, politi, evnt ledelse bedrift der ulykken har hendt, syning av den døde, organisering av minnestund, behov for å treffe andre som har opplevd dødsulykke/selvmord, samarbeid med prest.

3. Ved ulykke: Husk arbeidskamerater eller andre som ikke var direkte involvert i ulykken, men som var i umiddelbar nærhet og var vitne til det som skjedde.
   Disse har ofte vært involvert i hjelpearbeidet i startfasen. Eller – å være passiv tilskuer uten å kunne gjøre noe, er en sterk belastning.

4. Pårørende til andre involverte i ulykken.
   Har de ventet lenge på info, har de fått info via media og TV?
   OBS!! Slike påkjenninger er det viktig å være klar over.

5. Rednings – og innsatspersonell.
   Store belastninger får de ved langvarig innsats, spesielt sterke inntrykk, innsatsen mislykkes, en kollega omkommer, noen av deres nære familie eller venner er av de skadde/omkomne.

6. Andre grupper
   Tilskuere, tilfeldig forbipasserende.
   Obs! Skadestedsledelsen, ledelsen i en bedrift, personer som har informasjonsansvar, ansatte ved sentralbord legevakt, AMK, de som ringer til pårørende.

Den vanskelige jobben er å avgrense hvem kriseteamet skal konsentrere seg om og ikke i denne fasen. Kriseteamet skal ha hovedfokus rundt de nærmeste pårørende, mens andre i kommunen får oppgaven med å ta seg av andre involverte.

10. Kriseteamet i møte med de rammede.

Kriseteamets oppgaver:

A. Gi psykisk førstehjelp
B. Gi god og korrekt informasjon
C. Foreta uformell debrifing.

A: Psykisk førstehjelp, hva gjør vi?

Hvordan kan man hjelpe i akuttfasen?

For at du skal være best mulig i stand til å organisere, informere og gi psykisk førstehjelp er dette viktig:

1. Oversikt.

Hjelperen må:

- Være forberedt
- Være orientert
- Ha oversikt
- Være oppdatert

- Vær så godt forberedt og orientert om ulykken/selvmordet, omfaget og hendelsforløpet som mulig.
- Må vite antall skadde, hvilke skader, hvor mange evt. omkomne.
- Ved selvmord må vi vite hvor det har skjedd.
- At du har oversikt og innsikt i situasjonen, gir de utsatte trygghet
- Sørg for at du har mulighet for kontinuerlig oppdatert informasjon

2. Aktiv holdning

Hjelperen må:

- være aktiv
- være oppsøkende
- være praktisk
- være umiddelbar
- være tilgjengelig

Prøv tidlig å hjelpe til at den rammede får en følelse av kontroll og mestring.
Vær villig til å løse den rammedes praktiske problemer i akuttsituasjonen.

3. Gi "NOK": Nærhet – Omsorg – Kontakt

- Vær nærværende. Ved ulykke legg forholdene til rette for nødvendig kroppslig undersøkelse, hent varm drikke, og ulltepper.
- Snakk med og berolige den rammede, evt. Hold rundt personen. Det gir trøst og trygghet og hjelp til å samle seg.
- Vær åpen for følelser, forvirringer og reaksjoner som måtte komme
- En stemme som formidler ro, fatning og innlevelse er viktigere enn ordene som sies.

4. Atferdskontroll:

Hjelperen må:
- Være bestemt
- Være effektiv
- Være vennlig
- Være grensesettende

I denne akuttfasen kan noen personer reagere unormalt
De kan benekte situasjonen eller foreliggende fare, eller de kan bli rammet av panikk eller sterk aggresjon. Dette kan gi en farlig smitteeffekt og føre til ytterligere kaos og panikk. Slik atferd må stoppes med bestemt, effektiv og ærlig ledelse som viser at en har oversikt og kontroll. Fysisk grensesetting kan bli nødvendig. Prøv om du kan komme til målet med å holde den som er urolig tett inntil deg og snakk rolig til ham.

Noen få kan få akutt psykose, med vrangforestillinger, hallusinasjoner, høre stemmer se syner eller oppleve forvirringstilstander hvor de ikke skjønner hva som skjer. Hvor de er, eller hva som foregår. Disse må da få lege-kyndig behandling.

Beroligende midler og alkohol "sjalter ut" vårt psykologiske apparat som skal bearbeide hendelsen. Det advares derfor sterkt mot bruk av dette. Beroligende midler bør ikke brukes i akutt fase.

5. Akseptering

Hjelperen må
- akseptere
- godta følelser
- formidle håp
- være naturlig optimistisk

- Formidle at det er naturlig å reagere sterkt på en slik sterk unaturlig opplevelse. Det er ikke reaksjonene som er unaturlige. Hjelpepersonell må godta følelsene som kommer med støtte og medfølelse, uten overdreven medlidenhet.
- Legg forholdene til rette for at rammede kan få kontakt/nærhet med familie, ens kjære og nærmeste.
- Gi deg tid og vær aktivt lyttende. Fortell at alle følelsesreaksjoner er normale, selv om de er vonde og skremmende. Gi aksept for at det er naturlig og normalt å reagere sterkt følelsesmessig. Formidle en positiv optimisme. Ikke finn syndebukker.

B: Informasjonsmøtet med pårørende

Vi anbefaler at de rammede samles til et **informasjonsmøte samme dag**.
Finn helst et nøytralt sted, f.eks Helsesentret eller Kløvertunet eller annet egnet sted, avhengig av antallet som forventes å komme.

Informasjonsmøtet tar for seg:

1. Her gis det konkret informasjon om det en kjenner til vedrørende ulykkesforløpet, og om mulige årsaker.

2. Viktig å ikke åpne for diskusjon om hvem som har ansvaret for ulykken, dvs. for å finne "syndebukker".

3. De enkelte involverte bør få anledning til å snakke om sine følelsesmessige opplevelser rundt det de nettopp har opplevd.

4. Informer muntlig og skriftlig (se eget informasjonsskriv) om de mest vanlige psykiske reaksjonene i forbindelse med ulykker/katastrofer/sterke opplevelser.

5. De berørte bør få råd om hvordan de kan ta videre kontakt med hjelpeapparatet, kriseteamet eller andre berørte dersom de skulle få behov for det. Gi dem informasjon om navn og nummer muntlig og skriftlig.

Ved større katastrofer/ulykker er det sterkt behov for "treffpunkter" – for å snakke sammen. En bør derfor opprette det, slik at de involverte kan snakke sammen videre med en fagperson.

Ved større ulykker blir det opprettet informasjonskontor for overlevende, skadde og pårørende. **Informasjonsleder er ordfører/rådmann**, og skal ta seg av informasjon utad til pårørende, samt holde pressekonferanser overfor media.

C Psykologisk ”utlufting” (uformell debrifing) for personalet.

1. Den første samtalen bør skje umiddelbart etter avsluttet innsats, og skal innbefatte alle som har vært involvert i ulykken

2. En bør samles i sine respektive grupper for å snakke sammen om det som en har gjennomgått.

3. Det viktigste med møtet er at gruppa får anledning til å dele sine umiddelbare opplevelser og erfaringer før de skiller lag., enkelt og greit få snakke ut om det de umiddelbart har på hjertet.

4. De involverte bør få god og korrekt informasjon om vanlige og normale stressreaksjoner både muntlig og skriftlig (se egen brosjyre).

6. Observer og sil ut ”risikopersoner”, og følg dem opp etterpå.

7. Det er en fordel å ha lege (eventuelt prest) med på dette møtet.

8. Sørg for at ingen reiser hjem til tomt hus og blir overlatt til seg selv.

9. Dere bør også advare mot at det brukes beroligende medisiner eller alkohol i denne fasen

11. Lokalt mottak

Evakuerte- og pårørendesenter vil etableres etter retningslinjer fra LRS (lokal redningssentral) eller kommunal kriseledelse ved ordfører/rådmann. Kommunen har en egen Plan for evakuerte- og pårørendesenter (EPS).
Det må tas hensyn til de ulike kategorier av pårørende og andre grupper som vil ha tilhold på sentret og de behov de vil ha.
Aktuelle steder kan være Snåsa helsesenter, Kløvertunet..

12. Kompetanse og opplæring

Snåsa kommune har et Psykososialt kriseteam med medlemmer som har deltatt i mange år og som har fått en god del erfaring. Nye medlemmer får en gjennomgang av rutinene med leder for teamet. I tillegg er det sterkt anbefalt at en tar et e-læringskurs som heter «Når krisen rammer – å arbeide i psykososiale kriseteam». Det finnes også andre e-læringskurs som kan være nyttige i møtet med mennesker i krise: «Selvmord og selvmordsrisikovurdering», «Volds- og overgrepshåndtering» og «Vold i nære relasjoner».
Årlig blir det gjennomført et felles møte for det Psykososiale kriseteamet, Rådgivningsgruppa og Barn i krise-gruppa. I tillegg etterstreber en å få til et årlig fagmøte sammen med Steinkjer kommune.
Det vurderes fortløpende om det er aktuelle kurs innenfor området som medlemmene kan delta på, slik som VIVAT (førstehjelp ved selvmordsfare) og en del kurs i regi av RVTS (Ressurssenter for vold og traumatisk stress).

Forholdet til massemedia

Informasjon til massemedia skal i et større ulykkes-/katastrofetilfelle ivaretas ved LRS (lokal redningssentral) eller kommunal kriseledelse ved ordfører/rådmann.
Kriseteamet eller kommunens helsepersonell **skal ikke gi informasjon til media**. Deres oppgave vil heller være **å beskytte pasienter mot media**.

Kommuneoverlegen eller medisinskfaglig ansvarlig kan ved behov forestå særskilt informasjon på vegne av Legevakta. (herunder også kriseteamet).
Kommuneoverlegen tar seg av den faglige informasjon til pressen.

Vedlegg 1.

Navneliste over medlemmer i kriseteamet for kriserammede (POSOM)

NAVN	Mob privat	Mob jobb	Tlf jobb	Tittel	Arbeidsted
Siv Anita Aasum	**99593096**	**91645881**	**74138288**	**Psykiatrisk sykepleier**	**Tjeneste for psykisk helse og rus**
Ragnhild Moum Agle	**99583727**	**99586029**	**73138305**	**Enhetsleder/Psyk.spl.**	**Familiesentralen/Psykisk helse og rus**
Unn Kristin Vedal	**90078031**	**99541125**	**74138285**	**Psykisk helsearbeider for barn og unge**	**Tjeneste for psykisk helse og rus**
Mari Riseth	**92038958**	**90503861**	**74138287**	**Spesialsykepleier rus**	**Tjeneste for psykisk helse og rus**
Tone Lise Opheim	**99584810**	**91853087**	**74138356**	**Helsesykepleier**	**Helsestasjon**
Ester Brønstad	**90115619**		**74138302**	**Kommunalsjef helse, pleie og omsorg**	**Familiesentralen**
Ulf Seljelid	**92633100**		**74138350**	**Kommuneoverlege**	**Snåsa helsesenter**
Nina Kjenstadbakk-Steinkjer	**95217610**		**74138350**	**Kommunelege**	**Snåsa helsesenter**
Heidi Finstad Svarva	**48210769**		**74138370**	**Sykepleier**	**Hjemmetjenesten**
Kristin Nøstvold	**48245488**		**74138370**	**Kreft sykepleier**	**Hjemmetjenesten**

Hvis mulig kall ut en psykiatrisk sykepleier. I tillegg skal det alltid kalles ut en til. Vurder også om en skal kalles ut som administrator.

Hvis ingen av disse kan nås på telefon, bør en ringe hjemmetjenesten i Snåsa kommune, telefon 74 13 83 70 / 41 60 85 12. Hjemmetjenesten er bemannet hele døgnet. Hvis ikke sykepleier er på vakt i hjemmetjenesten, må de ansatte i hjemmetjenesten kalle ut sykepleier fra sykeheimen eller evt. bakvakt.

Prestetjenesten kan være god å ha med fra begynnelsen. **Sokneprest John Gunnar Krogstad** ønsker å stille opp så fremt det er mulig, **tlf. 47 28 08 46**. Menighetskontoret tlf. 74 12 70 80. Opplysning om hvem som er vakthavende prest, er på tlf. 74 14 57 00. Vakttelefon i prostiet tlf. 48 16 25 75. Ved krise som omfatter personer med samisk tilhørighet/kulturbakgrunn kan det være aktuelt å ta kontakt med prest i sørsamisk område, Einar Bondevik, tlf.47 45 39 02. (Han holder til i Mo i Rana)

Ved forandringer i navneliste, meld fra til enhetsleder Legevakt 74 16 93 83 eller mobil 91 30 99 06/92 83 95 75.

Vedlegg 2.

Utrykningsoversikt:

De som har vært ute på oppdrag, noteres på oversiktsarket slik at de evt. kan utelates ved neste utkalling.

Navn	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato	Dato
Siv Anita Aasum											
Ragnhild Moum Agle											
Unn Kristin Vedal											
Tone Lise Opheim											
Ester Brønstad											
Mari Riseth											
Ulf Seljelid											
Nina Kjenstadbakk-Steinkjer											
Heidi Finstad Svarva											
Kristin Nøstvold											

Vedlegg 3

Viktige telefonnummer

Navn	Telefon
SKOLER	
Kommunalsjef oppvekst Åge Eriksen	74 13 82 31/41 40 89 87
Snåsa skole, enhetleder/rektor Sissel Dyrstad	74 12 70 00/95 76 88 38
Snåsa skole, assisterende rektor	74 12 70 06
Snåsa skole, sekretær	74 12 70 02
Åarjel saemiej skuvle, enhetsleder/rektor Hans Lindberg	74 12 70 35/97 97 83 88
Åarjel saemiej skuvle, arbeidsrom	74 12 70 37
Snåsa Montessoriskole	74 15 29 00
Snåsa Montessoriskole v/ rektor Kåre Mathias Brøndbo	47 64 21 58
Grong videregående skole	74 11 37 00
Grong videregående skole v/ rektor Anne Birgitte S. Sklet	48 05 47 76
Steinkjer videregående skole	74 17 61 00

Steinkjer vg.skole v/rektor Bente Renate Gudesen Svenning	97 96 11 55
Inderøy videregående skole	74 17 47 00
Inderøy videregående skole v/konst. rektor Petter Skjervold	98 45 87 15
Olav Duun videregående skole	74 17 55 00
Olav Duun vg.skole v/ rektor Steinar Lio	95 05 71 12
BARNEHAGER	
Snåsa barnehage, avd. Breide	74 12 70 27/74 12 70 28
Snåsa barnehage, avd. Breide v/enhetsleder/styrer Anita Kjensteberg	74 12 70 25/ 97 07 82 08
Snåsa barnehage, avd. Vinjebakken	74 12 70 59
Snåsa barnehage, avd. Vinjebakken v/ styrer Ingunn Småli	74 12 70 64/93 28 94 76
Åarjel saemiej maanagierte	74 12 70 38
Åarjel saemiej maanagierte v/ enhetsleder/styrer Hans Lindberg	97 97 83 88
Snåsa Montessoribarnehage	74 15 25 48
Snåsa Montessoribarnehage v/ styrer Kåre Mathias Brøndbo	47 64 21 58
Lillemarka familiebarnehage v/ Laila Saur	95 05 40 47

ANDRE	
Snåsa menighetskontor	74 12 70 80
Sokneprest John Gunnar Krogstad	47 28 08 46
Snåsa menighetskontor v/ kirkeverge Møyfrid Skavlan	95 05 38 72
Vakttelefon prostiet	48 16 25 75
Prest i sørsamisk område, Einar Bondevik	47 45 39 02
Rådmann Roy-Bjarne Hemmingsen	74 13 82 04 / 95 26 33 94
Ordfører Tone Våg	74 13 82 05 / 99 58 26 58
Kommunalsjef helse, pleie og omsorg Ester Brønstad	74 13 83 02 / 90 11 56 19
Samisk nasjonalt kompetansesenter – psykisk helsevern (SANKS)	78 46 95 50
Lensmann Arnstein Wagnild	99 57 46 29
Politiets operasjonssentral	73 89 90 90
Indre Namdal barneverntjeneste Barnevernsleder Bente Jakobsen	91 00 29 90 48 14 61 85
Hjemmetjenesten i Snåsa	74 13 83 70 / 41 60 85 12
HumanEtisk forbund Nord-Trøndelag	73 80 64 80 (9-15 mandag-torsdag)
Tolketjeneste: tolk@heroeurope.com	51 51 74 90/ akutt 02541

VEDLEGG 4

SNÅSA KOMMUNE

LOGG FOR LØPENDE HENDELSER UNDER KRISEHÅNDTERING

DATO	KL	HENDELSE	MERKNAD	SIGN.

VEDLEGG 5

RAPPORT TIL RÅDMANN ETTER UTFØRT KRISEARBEID

BESKRIVELSE AV HENDELSE:

HVA ER UTFØR:

HVEM HAR DET VIDERE ANSVARET:

ER NOEN FRA RÅDGIVNINGSGRUPPA/BARN I KRISE-GRUPPA INFORMERT:

Snåsa, den ……

Kopi til kommunelegene

Kjære medmenneske!

Vi forstår at du eller dere nå har tunge og vanskelige dager. Derfor har vi lyst til å fortelle om "Psykososialt kriseteam", "Rådgivningsgruppa" og "Barn i krise- gruppa" i Snåsa kommune. Kanskje kan vi være til hjelp i en krevende tid.

Det psykososiale kriseteamet:
Består av fagfolk som har opplæring i å hjelpe mennesker i krisesituasjoner. Har øyeblikkelig hjelp funksjon og gir psykisk og sosial omsorg til menneske som har vært involvert i ulykker, kriser eller katastrofer. Teamet kalles ut av legevakt, kommunens kriseledelse eller politi. Vi har ansvar for å sette dere i kontakt med det ordinære tjenesteapparatet ved behov for mer langvarig oppfølging.

Rådgivningsgruppa:
Rådgivningsgruppa representerer ulike faggrupper. Består av psykiatrisk sykepleier, kommuneoverlege, lensmann, NAV, barnevernsleder og sokneprest. Rådgivningsgruppa er en ressursgruppe for kriseteamet og det ordinære tjenesteapparatet i kommunen. Gruppa **er ikke** et kriseteam som stiller opp på stedet når noe skjer.

Barn i krise-gruppa:
Ved mistanke om at barn/unge lider eller har opplevd overlast i en eller annen form, kan gruppens medlemmer gi råd og veiledning om hva som bør og kan gjøres for å rette på situasjonen som barnet eventuelt befinner seg i. Gruppa består av barnevernsleder, helsesykepleier, kommuneoverlege, psykisk helsearbeider for barn og unge og evt. lensmann.

Før eller siden vil vel alle oppleve sykdom, krise, lidelse og død, - at det rammer oss selv eller noen som står oss nær. Nå er det du som har det verst. Det er lov å ha det vondt, og det er lov å vise det. Kanskje strever du med vanskelige spørsmål om hvordan og hvorfor det vonde skjedde, eller hvordan framtida nå vil bli? Kanskje er smertene, fysisk eller psykisk, verst? Eller den bunnløse tomheten, lengselen eller savnet? Eller andre følelser?

Vi tror ikke at det beste er "å ta seg sammen", - at livet må gå videre nesten som om ingenting har hendt. Det har hendt noe som forandrer livet. Det er viktig og riktig å kjenne på det som er vondt og finne en vei å gå videre.

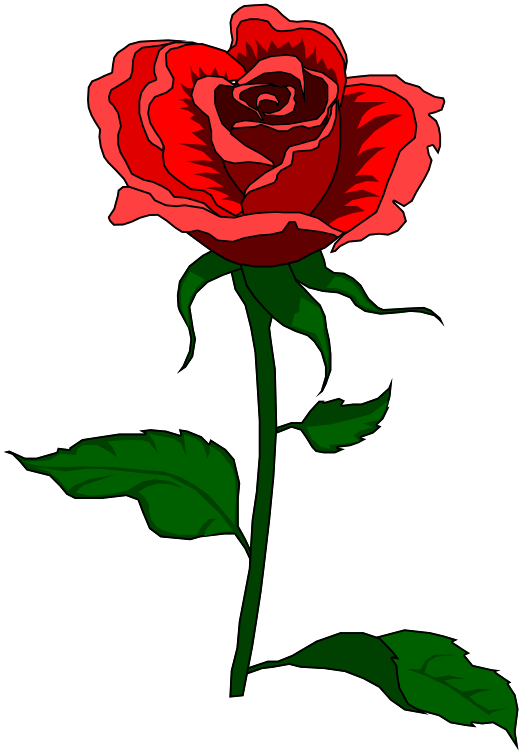
Det er godt dersom du har familie, venner og naboer å støtte deg til. Ikke vær redd for å be om hjelp, - de aller fleste vil bli glade for å bli spurt.

Føler du behov for å prate med noen,
ta kontakt med:

TJENESTE FOR PSYKISK HELSE OG RUS	74 13 82 88/74 13 82 85/ 74 13 82 87
SNÅSA HELSESENTER	74 13 83 50
HELSESTASJON	74 13 83 56
NAV	55 55 33 33
INDRE NAMDAL BARNEVERN	91 00 29 90/48 14 61 85
MENIGHETSKONTORET	74 12 70 80
HUMANETISK FORBUND	48 60 62 28

<u>Utenom vanlig arbeidstid</u>

LEGEVAKT	116 117
POLITI	74 12 10 00
BARNEVERNSVAKT (Helger fra fredag kl. 18.00 til søndag kl. 24.00)	40 42 91 38/48 95 55 99



KJÆRE MEDMENNESKE

Som formidler videre

PSYKOSOSIAL KRISEHJELP