

Krisearbeid – i og etter krisen

Aust og Vest – Agder
28.-29.09.2016

Seniorrådgiver
Torstein Garcia de Presno



Kriser og krisereaksjoner

- Dramatiske, uvanlige og potensielt traumatiserende hendelser
- Normale reaksjoner på ”uvanlige” hendelser

Hvordan forstå krisereaksjoner?

- Kriseteori
- Traumeforståelse
- Nevrobiologisk forståelse

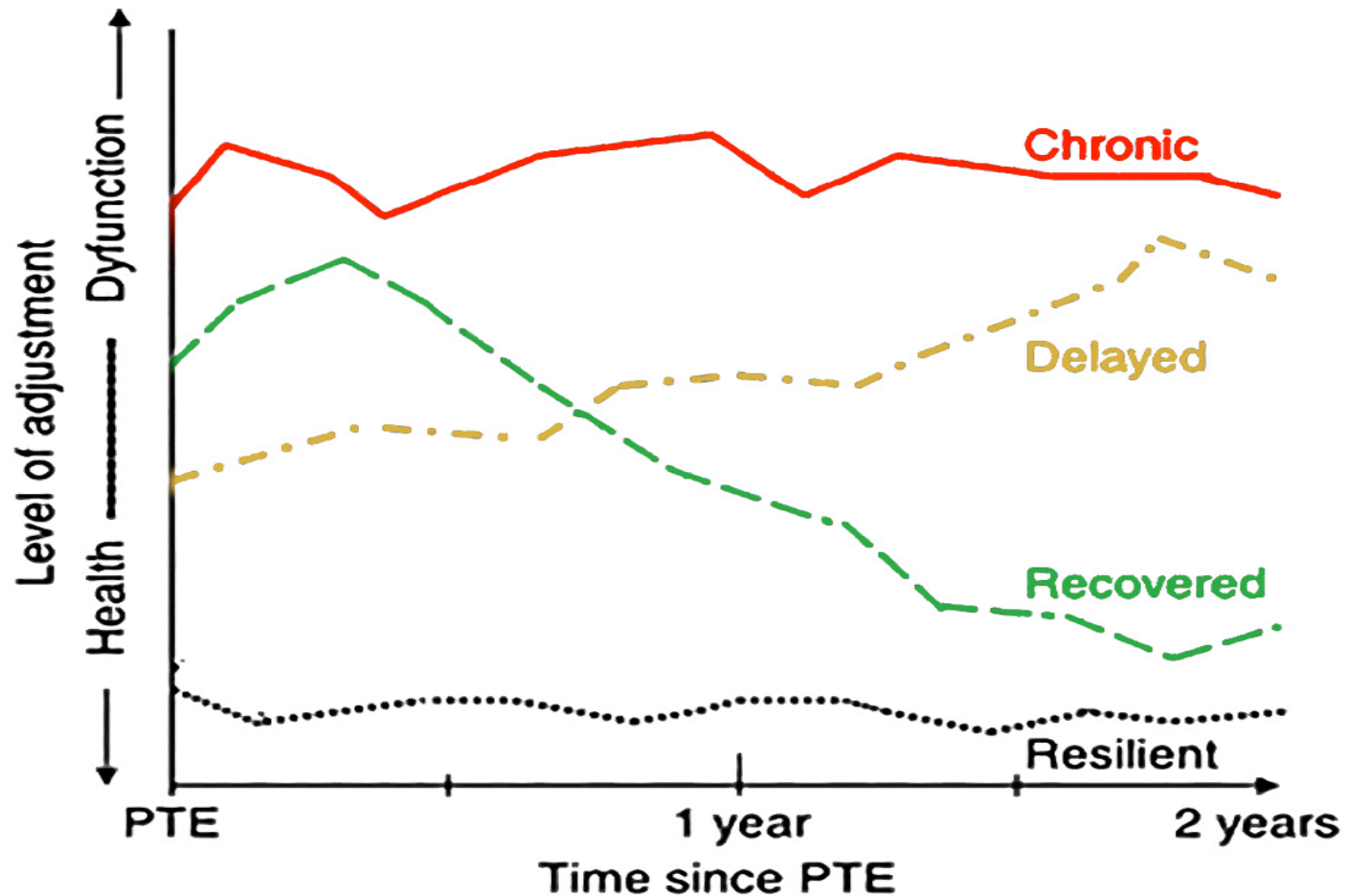
Kriseteori - litt historikk

- Cullbergs fire faser
- Sjokkfasen
- Reaksjonsfasen
- Bearbeidingsfasen
- Nyorienteringsfasen

Kriseteori

- Bonanno og Mancini`s fire mønstre
- Et kronisk dysfunksjonelt mønster
- Et mønster med forsinkede reaksjoner
- Et bedringsmønster
- Et mønster med resiliens

Krisereaksjoner



Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 511-535.

Umiddelbare reaksjoner i kriser

- Sjokk
- Sterke følelser
- Kroppslige reaksjoner

Reaksjoner over tid

- Angst
- Selvbebreidelse og bebreidelse
- Søvn- og konsentrasjonsvansker
- Sosial tilbaketrekking
- Tankekjør
- Kroppslige reaksjoner

Grad av reaksjoner – risiko-faktorer

- **Kjønn**
- **Lav alder**
- **Sosial status og støtte – utenforskap I forkant**
- **Lav utdanning**
- **Tidligere psykisk lidelse**
- **Å være forelder**
- **Livsbelastninger før hendelsen**
- **Intensitet under hendelsen**
- **Nærhet til hendelsen**
- **Varighet av hendelsen**
- **Psykologiske faktorer**
- **Dårlige mestringsstrategier**

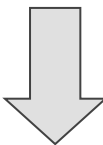
Traumeforståelse

« En traumatisk belastning er en opplevelse som er overveldende og utenfor det vanlige begrepsapparatet»

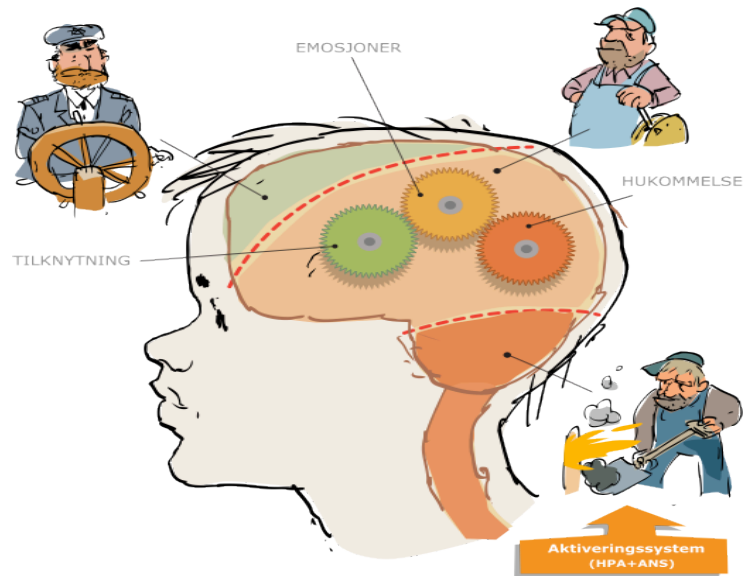
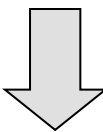
Traumatiske hendelser

- innebærer en overveldende psykisk påkjenning
- utløser en sterk overlevelsesreaksjon i nervesystemet vårt, nærmere bestemt i stress- respons systemet

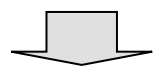
Komplekse traumer



Hjernens organisering og utvikling



Single-event traume



Gjenopplevelse av traumet

Unngåelse, Nummenhet, følelsesmessig avflatning, og distanse til andre mennesker

Økt kroppslig aktivering; søvnvansker, irritabilitet, Sinneutbrudd, konsentrasjonsvansker, overdreven Vaktksomhet, skvettenhet, økt reaksjonsberedskap

Neurobiologisk forståelse

- Hvordan fungerer hjernen vår under stress?

Smart

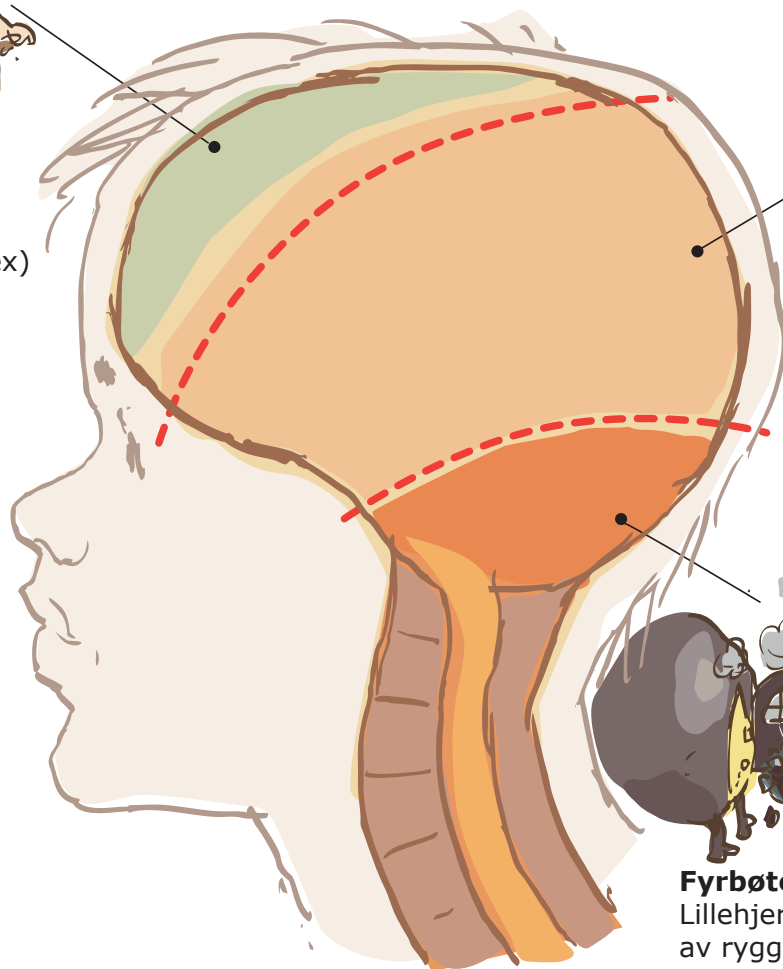
Langsom



Kaptein
(Prefrontal Cortex)
Den tenkende
hjernen



Maskinist
(Det limbiske
system)
Følelseshjernen

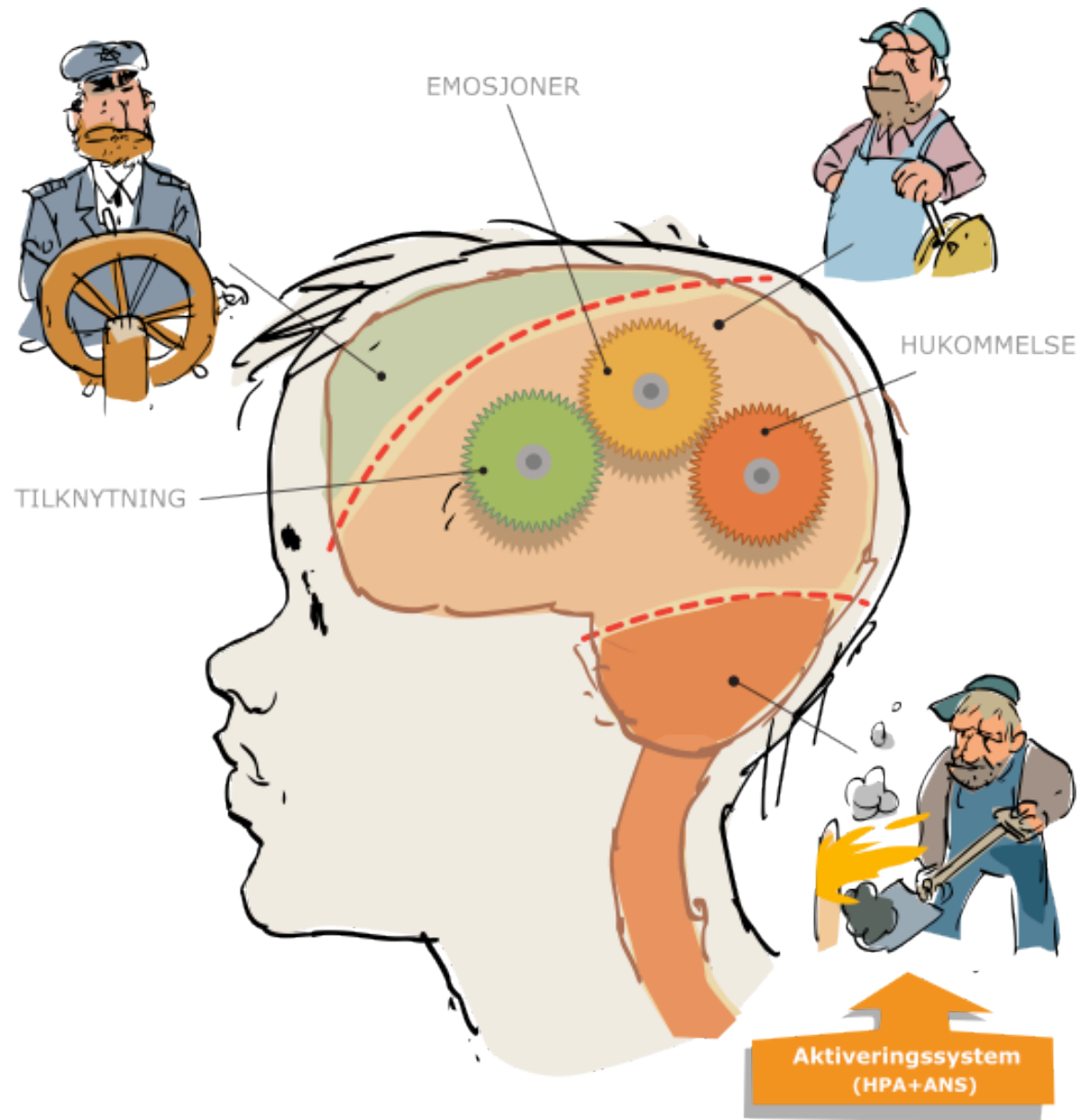


«Dum»

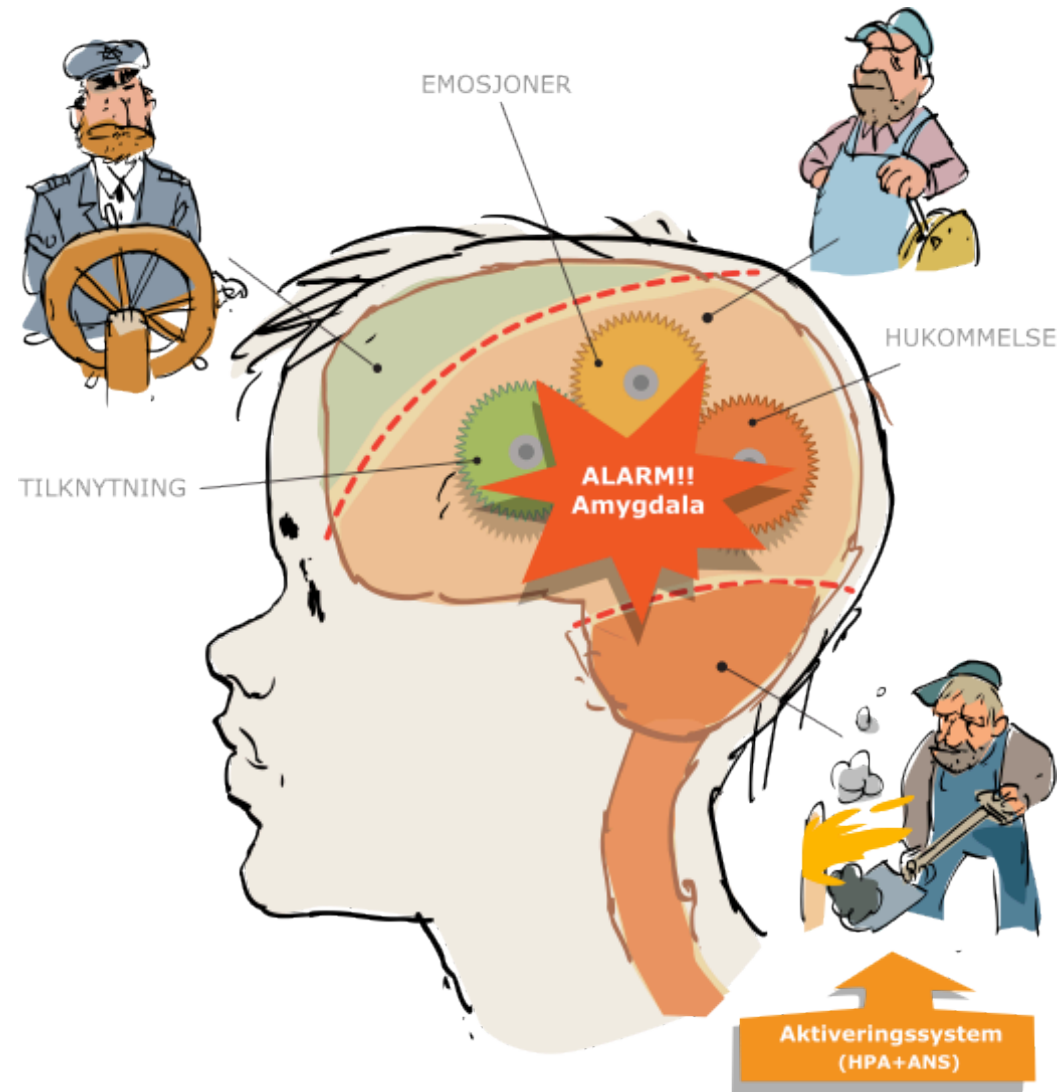
Rask



Fyrbøter
Lillehjernen, øvre del
av ryggmargen
Den autonome,
selvstyrte hjernen



Stress-respons





Stress-respons systemet

Hallo! Jeg sitter jo trygt her på forelesing på Scandic Dyreparken. Det var visst bare ett litt sært pedagogisk virkemiddel!

Falsk alarm!



Erfaringer fra tidligere i livet tilsier at slanger ikke utgjør noen trussel så lenge de er på film



TILKNYTNING

EMOSJONER

HUKOMMELSE

ALARM!!
Amygdala



Aktiveringssystem
(HPA+ANS)

Vi reagerer instinktivt ved fare

Da
sloss vi



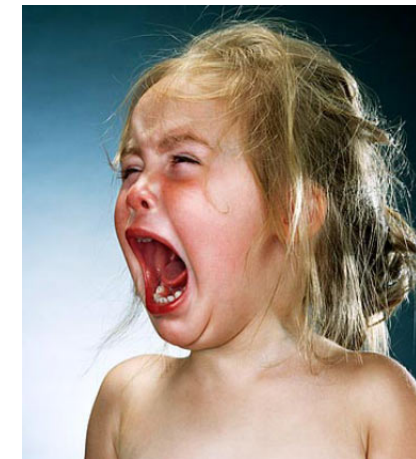
Eller
løper



Eller overgir
oss

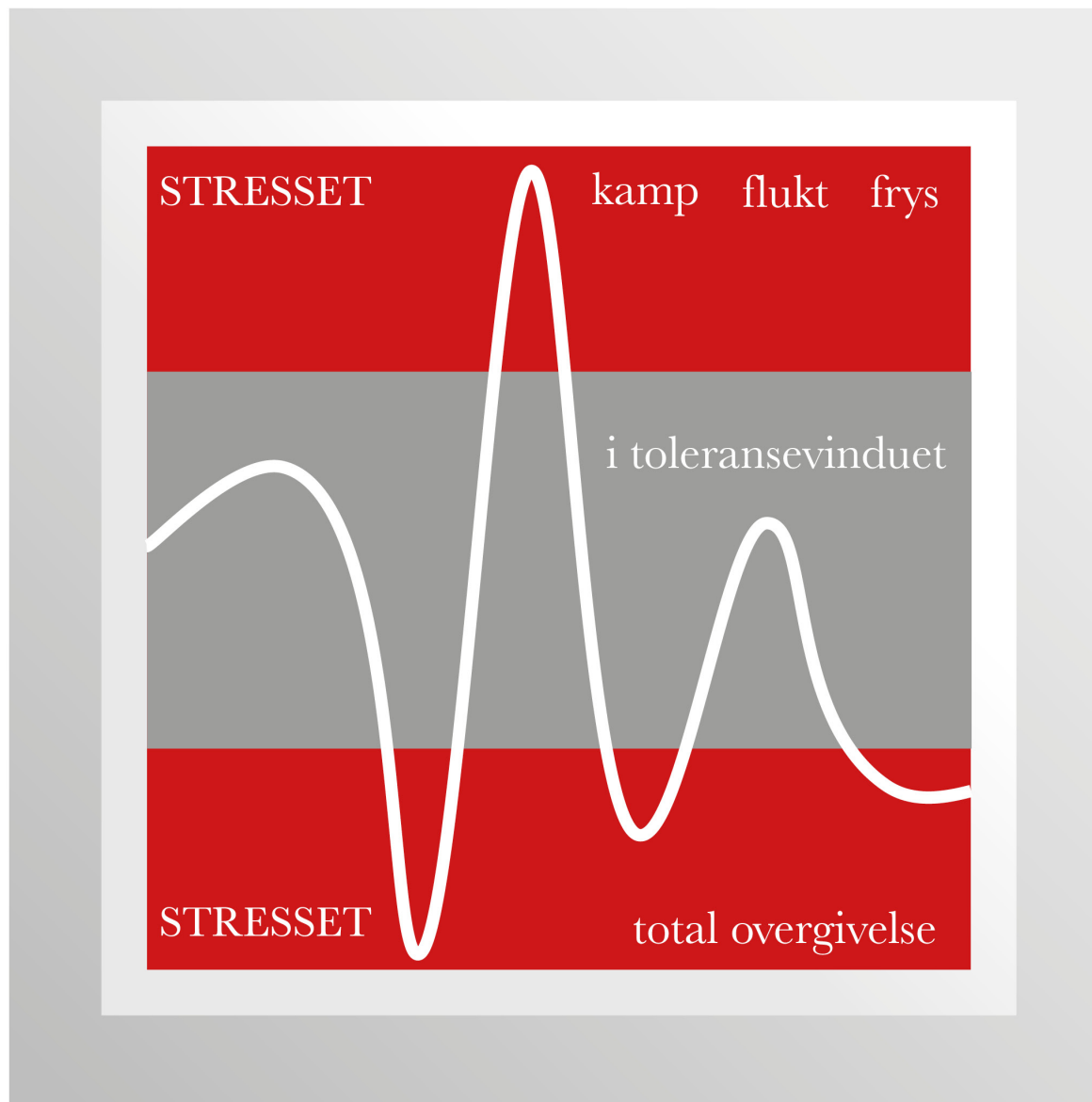


Eller
skriker
på hjelp



Eller stivner

Toleransevinduet



AKTIV FORSVARSRESPONS

(Hyperaktivering)

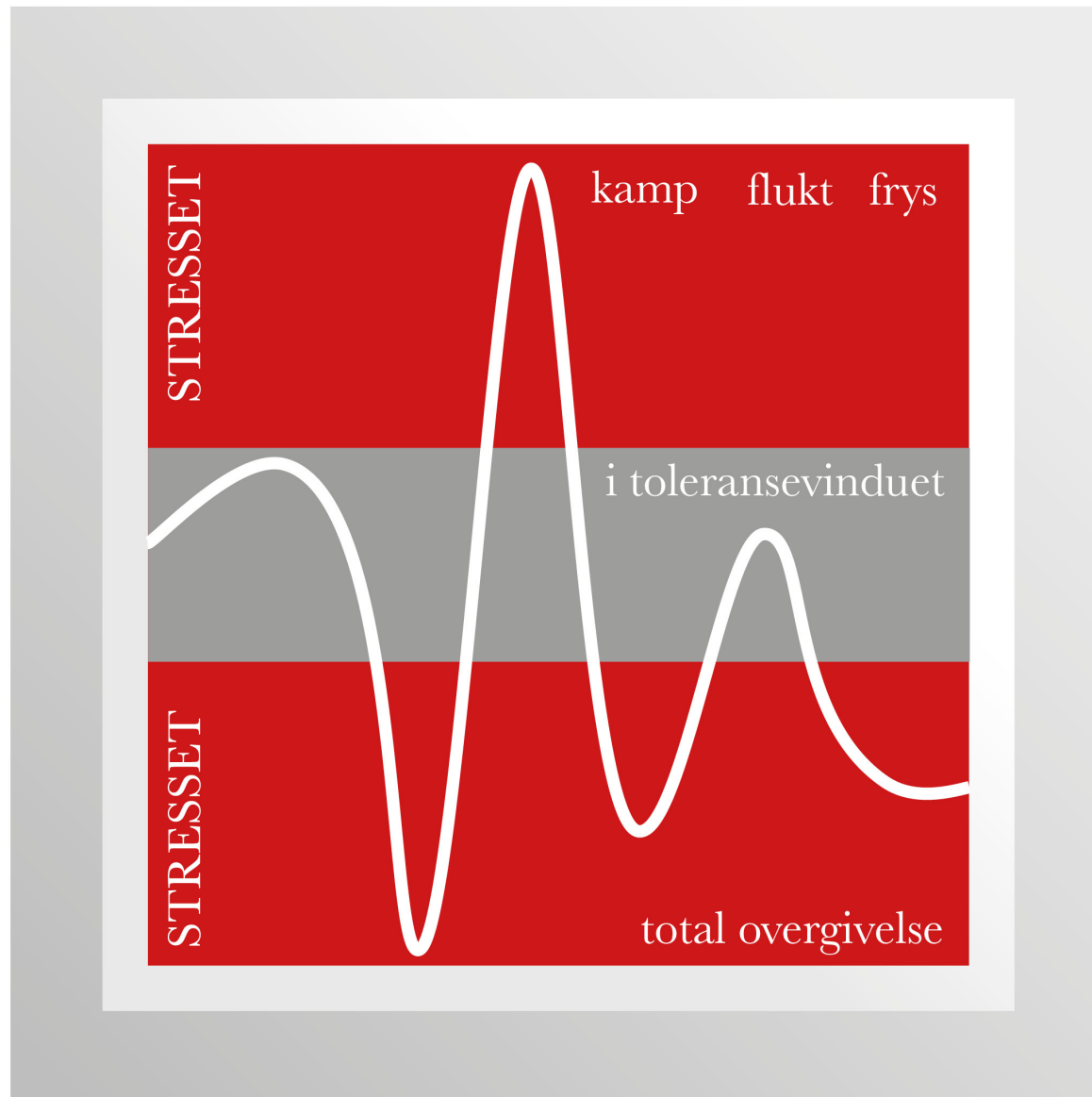
Panikk, sinne, raseri, søvnvansker,
mareritt, rastløs, hyperaktiv.

PASSIV FORSVARSRESPONS

(Hypoaktivering)

Følelsesløs, nummen, tilbaketrukket,
tiltaksløs, uinteressert, avslått.

Toleransevinduet - smalt



AKTIV FORSVARSRESPONS

(Hyperaktivering)

Panikk, sinne, raseri, søvnvansker,
mareritt, rastløs, hyperaktiv.

PASSIV FORSVARSRESPONS

(Hypoaktivering)

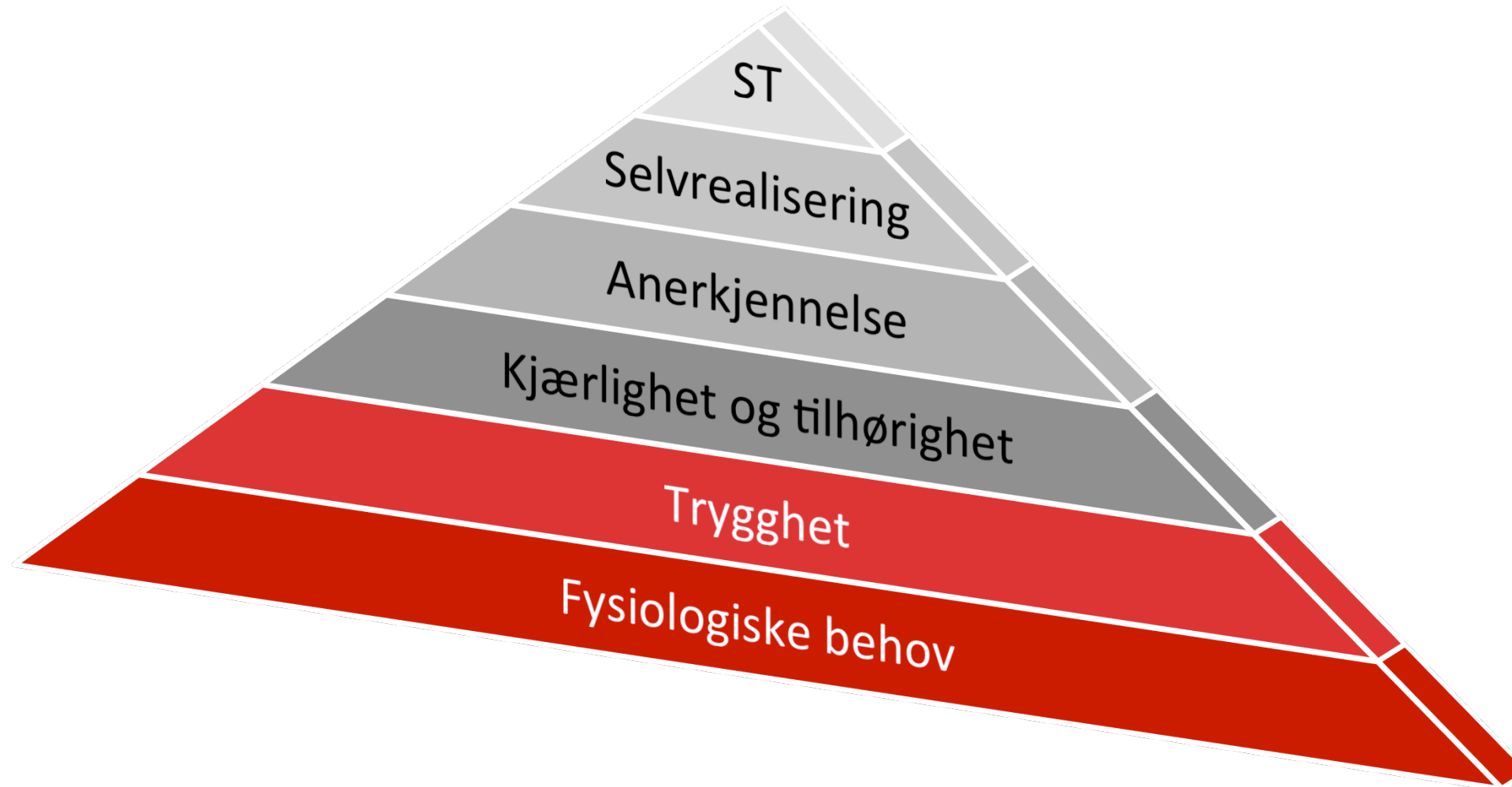
Følelsesløs, nummen, tilbaketrukket,
tiltaksløs, uinteressert, avslått.

Psykososial oppfølging

- Reaksjonene, behovene og oppfølgingen kan være den samme uavhengig av hvordan vi forstår krisereaksjoner

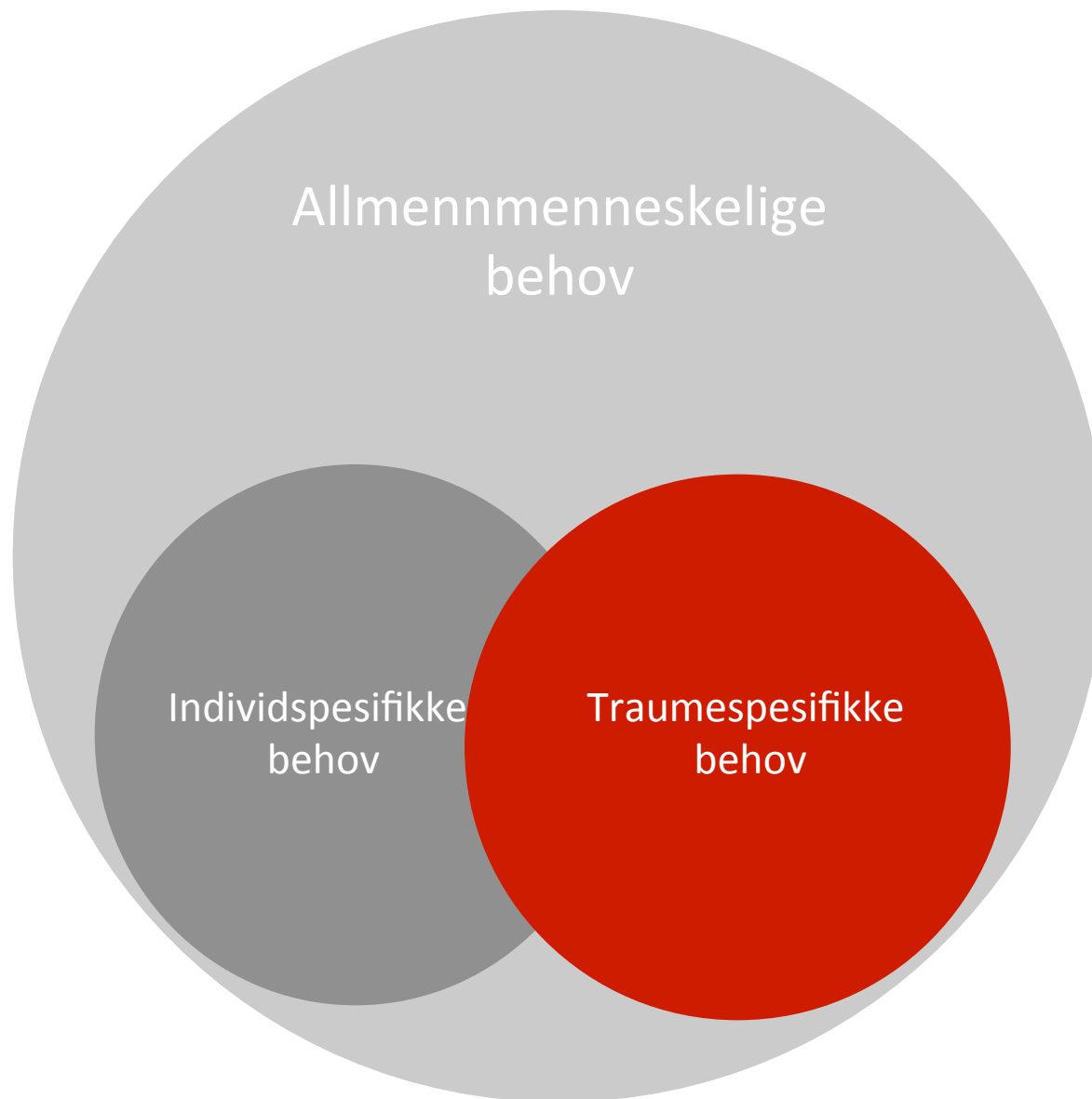
Hva trenger vi?

Maslows behovshierarki

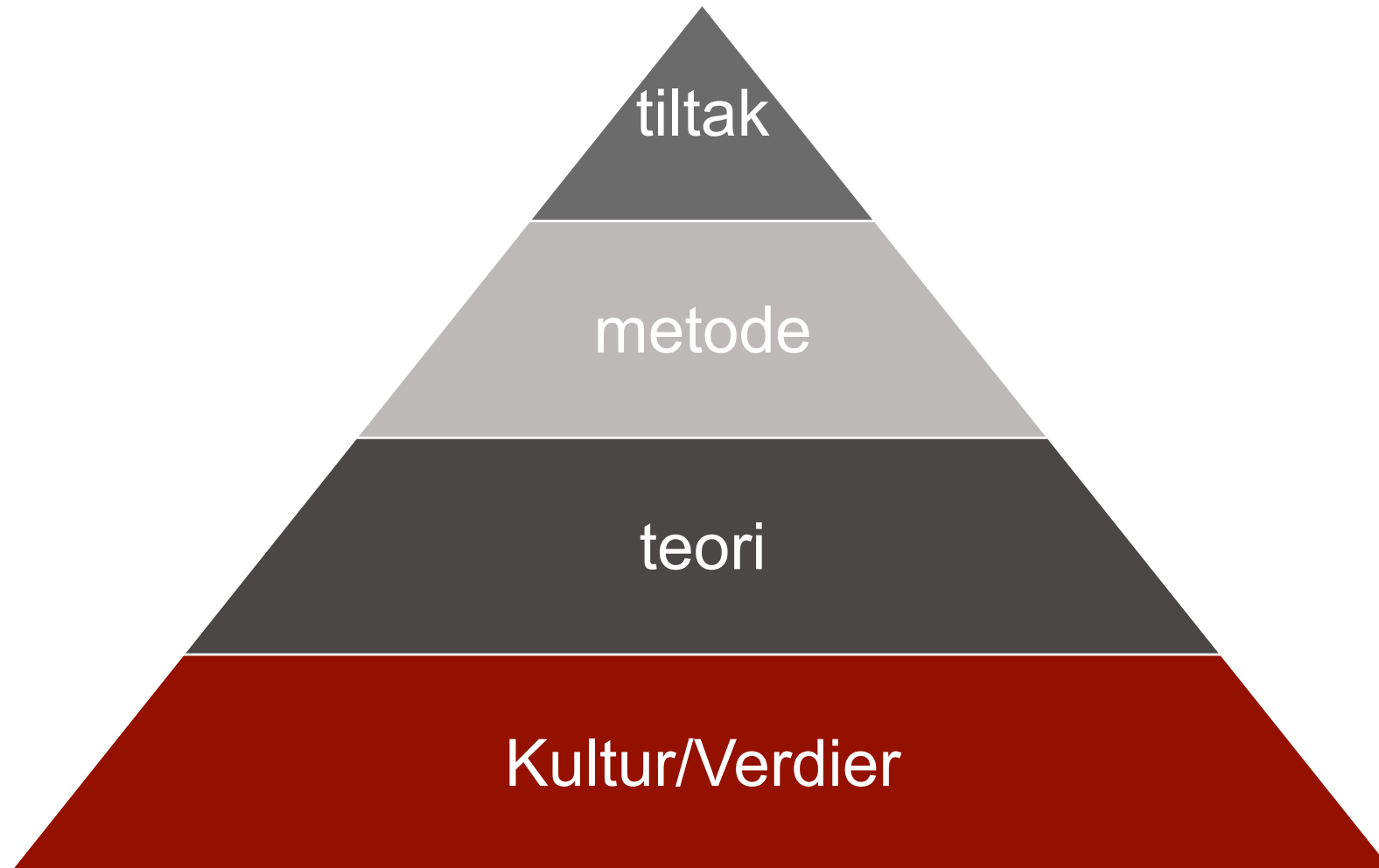


(Koltko-Rivera 2006)

Traumebevisst psykososial oppfølging



Kompetanse-trekanten



4 prinsipper i psykososial oppfølging

- Skape trygghet og dempe uro
- Bidra til mestring
- Ivareta brukermedvirkning
- Aktivt bruke og støtte sosiale nettverk

Skape trygghet og dempe uro

”Ro overføres - uro smitter”

(Eide&Eide)

«Smerteuttrykk» – å se bak atferden

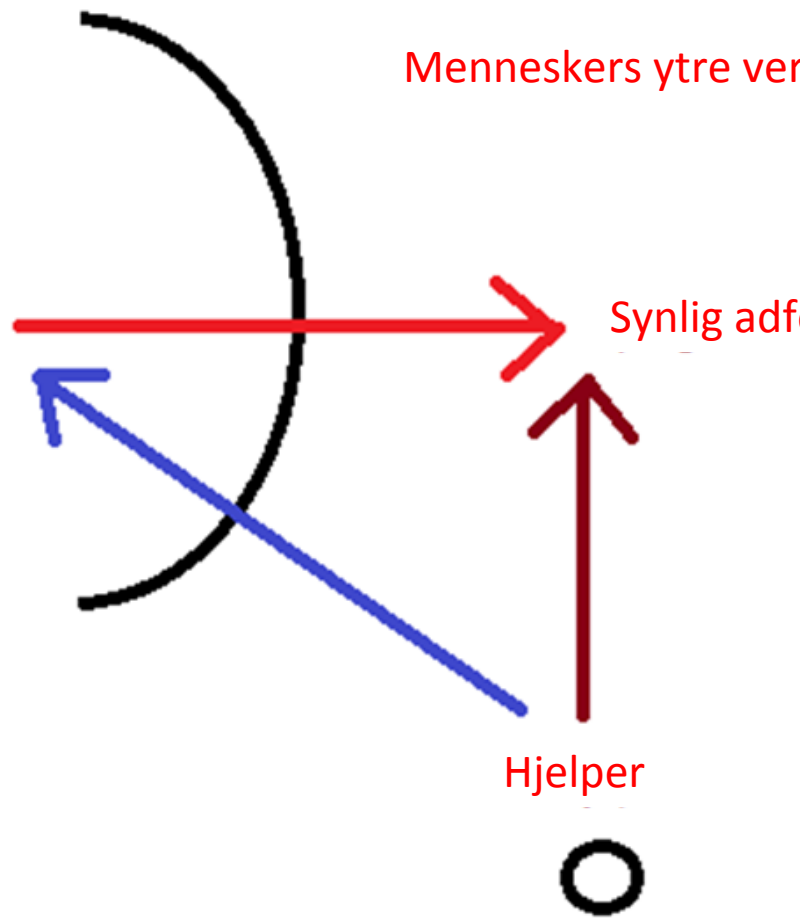
Menneskers indre verden

Menneskers ytre verden

Usynlig tanke og følelse

Synlig adferd

Hjelper



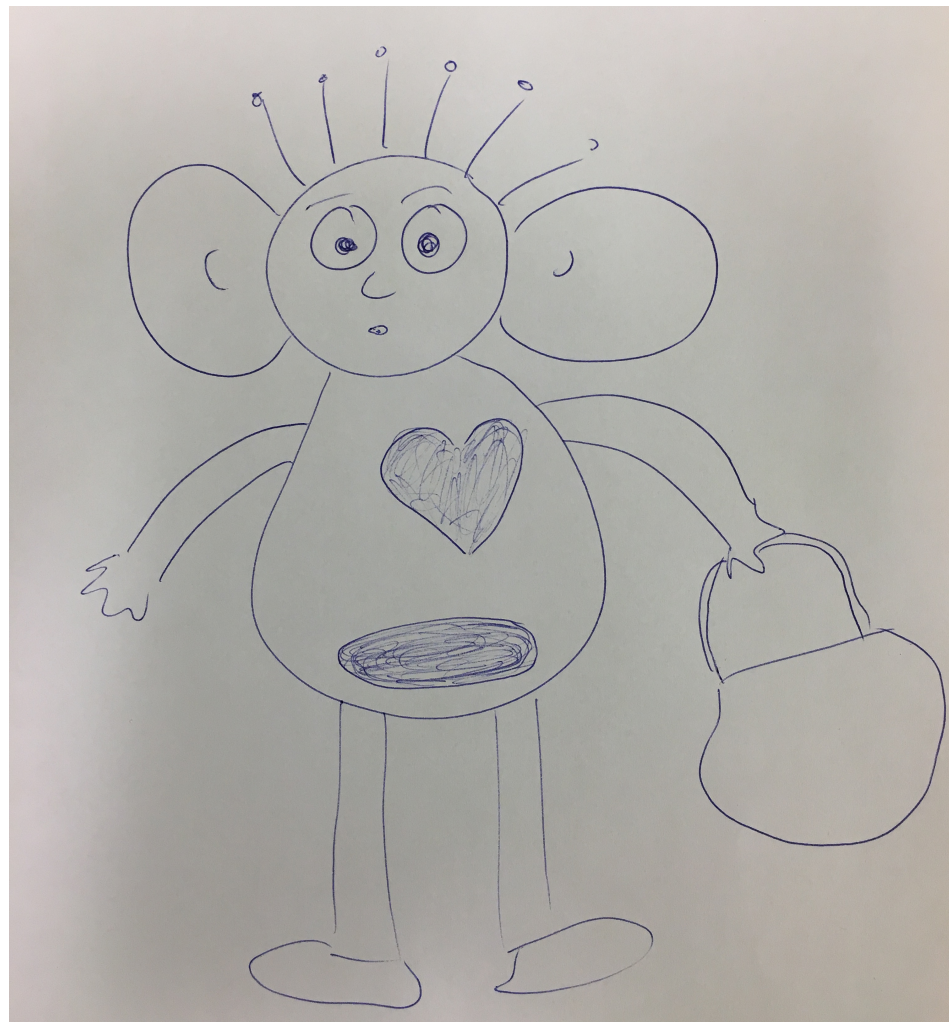
Psykososiale tiltak i akuttfasen

- Fysisk trygghet – trygt sted å være
- Formidle informasjon om hva som er hendt
- Formidle informasjon om vanlige reaksjoner i kriser
- I den grad det er mulig – beskytte mot ytterligere stress

Omsorg i akuttfasen

- Skape trygghet og dempe uro
- Gi rom for følelser, mulighet til å snakke
- Bruke oss selv
- Tilstedeværelse
- "Gå sakte" – ikke la stresset jage oss opp.
- Puste dypt sammen med personen – få blikk-kontakt

Den gode hjelper



Fritt etter Akiah Ottesen Berg

Kartlegging og vurdering av hjelpebehov

- Hva slags behov for psykososial oppfølging og støtte har personen i krise?
- Hva slags praktiske behov har personen
- Hvilke ressurser finnes?

Bidra til mestring

- Støtte problemløsningsevnen.
- Hvordan håndtere reaksjoner
- Hvordan håndtere tanker og følelser

Ivareta brukermedvirkning

- Brukermedvirkning er en rettighet
- Brukermedvirkning har en egenverdi i at mennesker som tilbys eller selv søker hjelp, vil styre over viktige deler av eget liv, motta hjelp på egne premisser og bli sett og respektert

Sosiale nettverk

- Hva slags ressurser finnes?
- Hvilke oppgaver skal kriseteamet ta?
- Hvilke skal kriseteamet ikke ta?

Universelle vekstbehov Circle of courage



(Bendtro, Brokenleg & van Bocken, 2002)

Psykososiale tiltak i/etter akuttfasen

- Bistå ved minnemarkeringer og andre ritualer
- Yte praktisk bistand
- Støtte den overlevende/etterlatte i tiden framover

Psykososial støtte og hjelp etter akuttfasen

- Henvisning spesialisthelsetjeneste
- Kommunehelsetjeneste
- Sosiale nettverk

Reaksjoner som kan oppstå i etterkant av krise

- Akutt stressreaksjon
- Depresjon
- Angst og fobier
- Post traumatisk stresslidelse
- Komplisert sorg
- Vedvarende skyld og sinne
- Rusavhengighet, selvskading
- Selvmordstanker - selvmordshandlinger

Barn som pårørende

10 ønsker fra et pårørende-barn i møte med helsepersonell

1. Se på meg og lær deg navnet mitt.
2. Smil til meg.
3. Spør om jeg trenger noe
4. Våg å se meg i øynene.
5. Vis vilje til å se verden fra mitt perspektiv.
6. Still meg heller åpne spørsmål,
7. Legg fra deg permene og nøklene når du prater med meg.
8. Fortell meg at det er greit å gråte
9. Gi meg lov til å være et barn.
10. Vær deg selv, slik *du* er.

Maja Michelsen, blogger i BarnsBeste - mai 2015

Ressurser

- Mestring, samhørighet og håp
- Etter selvmordet - Veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord
- Når krisen rammer
- Stø kurs

“Mening skapes
gjennom forståelse.
Det gir mulighet
for en helt ny fortelling
om den enkeltes liv.”



Regionalt ressurscenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtssor.no