

”Det handlar om å snu seg...”
Proaktivt arbeid i kommunale
kriseteam

Molde 14. mai 2013
Ingrid Olavsdotter Nesland
Averøy kommune

Å vere proaktiv har fleire tydingar

- Å kunne tenkje framover i staden for å tenkje bakover, dvs byggje vidare på nyoppnådd læring
- Å vere proaktiv tyder at ein ser inn i glaskula
- Å vere førebyggjande, initiativrik og entusiastisk - bidra til at ting skjer i staden for å reagere passivt på det som inntreff
- Å oppdage nye erfaringar, samle saman erfaringar, å vekse på tidlegare lærdom
- Ein unngår å gjere feil som er gjort tidlegare
- Så – kva har vi lært av tidlegare kriser??

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 der dei høyrer til, der dei skal bli sett
- Det er der dei opplever sine kriser
- Det er i kommunen at hjelpa skal vere
- Det er i kommunen at kompetansen i kommunale kriseteam skal utviklast
- Ein må vite at annan hjelp er tilgjengeleg når det trengst

Når krisa er skjedd, må eg fyrst snu meg mot meg sjølv

- Er eg førebudd
- Har eg dei faglege og menneskelege kvalifikasjonane som skal til – og vil det fungere nett i dag
- Har eg eit bearbeida forhold til eigne kriser og eigne tap
- Å møte menneske sin smerte er ofte eit møte med seg sjølv og eigne skuggar
- Toler eg møtet med sterke kjensler nett no / med sterk smerte
- Toler eg kaos

Så må eg snu meg mot faget

”En traumatisk krise er definert som en situasjon der en person psykisk føler sin fysiske eksistens, sosiale identitet og trygghet eller grunnleggende livsmuligheter truet”

(J. Cullberg)

Reaksjon på krisehendingar

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

Psykologisk traumatisering

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

Posttraumatisk stressliding

- Oppleving 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

3 hovudtyper av reaksjonar

- Påtrengjande minne / tilbakevendande gjenopplevingar av traumet
- Unngåing av tankar, kjensler, samtalar relatert til traumet, unngåing av traumepåminningar
- Auka aktivering: svevnevanskar, irritabilitet, sinneutbrot, konsentrasjonsvanskar, konstant alarmberedskap

Risikofaktorar ved PTSD

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

Så må eg snu meg mot enkeltmennesket i krise

- Målsetjinga ved alt arbeid er å hindre at mennesket utvikler alvorleg psykisk lidning etter traumatiske hendingar
- Ein skal leggje eit trygt ”psykologisk varmeteppe” rundt den utsatte
- Alle menneske har lik verdi, og alle har krav på same tilbodet om hjelp
- Alle er ulike og dei vil vere i behov av ulike tiltak – det er ”skreddersaum”

Tidleg intervensjon/Psykologisk fyrstehjelp

- Tidleg intervensjon – rett etter eller dei 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 finst brei enighet om nokre generelle retningslinjer basert på kva ein veit om kva som fører til positivt utfall etter stressande hendingar

Akutt og tidleg fase: 5 grunnleggjande element

- Fremme kjensle av tryggleik
- Skape ro
- Fremme oppleving av meistring
- Fremme kjensle av å høyre til
- Gjeve håp

Trygghet

- Bring folk i reell trygghet så raskt som mogeleg
- Sei at dei er trygge, men ikkje gjev falsk trygghet
- Nokre gonger er det mogeleg berre å skape relativ trygghet
- Bring familien saman – kan dei vere til hjelp, eller er dei slik ramma at dei sjølv treng hjelp
- Oppmuntre til begrensing av media
- Anbefale til ikkje å snakke om sjølve hendinga
- Gjev sakleg informasjon om hendinga og kva som skal skje vidare

Skape ro / redusere stress

- Informasjon om normale stressreaksjonar (Normalisere, og ikkje bagatellisere)
- Deira tankar og kjensler er ikkje farlege
- Lære enkel stresshandtering (pusteøvingar, positive sjølvinstruksjonar etc)
- Oppfordre til positive aktivitetar
- Dei bør ikkje sove dei fyrste timane etter ei stresshending
- Ro regulerer ned stresskjenslene

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 oppleveing av at verkeleggheten er regelmessig og at ein har kontroll på eigen situasjon

Fremme tilhørighet – sosial støtte

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

Håp

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

- I akuttfasen er det ikkje grunn til å setje i gang med psykoterapeutiske tiltak den fyrste veka dersom den ramma ikkje syner særleg sterke og vedvarande reaksjonar

”Tak kontakt om det er noko”

- Oppfølging er noko anna enn tilgjengelegheit
- Oppfølging er proaktiv og leda
- Oppfølging tyder at medlemer i kriseteamet tek ansvaret
- ”Watchful waiting” – ein sit ikkje og venter, men fylgjer aktivt med – ein fylgjer med over tid
- Kva når den andre seier at dei kan sjølve tek kontakt – i kva situasjon vert dette sagt

Oppfølging ut over akuttfasen

- Personar som har opplevd høg grad av sanseeksponering
- Høg grad av traumatiske etterreaksjonar
- Individ/familiar/grupper som har psykologiske vanskar før krisa
- Når ein ser at vaksenpersonar ikkje er i stand til å fylle vaksenroller
- Berørte med dårleg eller lite sosialt nettverk
- Menneske som tidlegare har strevd med psykiske vanskar eller har lidd smertefulle tap

Tiltak i tidleg fase

- Informasjon
- Meistring / sjølvhjelp
- Normalisering av reaksjonar
- Naturleg eksponering – oppsøkje ting som minner om traumet
- Tidsaspektet på oppfylgjing

Hovudutfordringar

- Korleis sikre at alle får tilbod om hjelp
- Kven er den berørte
- Korleis sikre at alle får den hjelpa dei treng
- Korleis samordne tiltaka
- Vi må sikre at ingen vert gløymt, å bli gløymt/bli usynleggjort fører til ei sterk eksistensiell smerte

Råd frå etterlatte og utsatte til profesjonelle hjelparar

- Tak kontakt – tilby hjelp. Ikkje overlat initiativet til oss
- Organiser dykk og lag rutiner, ikkje lat hjelp bli tilfeldig
- Fordel dykk, ikkje kom alle på ein gong i starten
- Ver der også når kvardagen kjem
- Ver fleksible, lytt til oss og tak over når det trengst
- Hjelp oss til å take farvel på ein best mogeleg måte

Råd frå etterlatte til profesjonelle hjelparar forts

- Informer om kva som er hendt og kva som skal skje, om korleis vi kan reagere
- Hjelp oss til kontakt med andre faggrupper – om det trengst
- Hjelp barna våre eller hjelp oss til å hjelpe dei
- Hjelp oss med kontakt med andre som har opplevd det same
- Ver der så lenge vi treng dykk
(K. Dyregrov 2004)

Eg må så ha blikket tilbake på meg sjølv

- Eit proaktivt medlem i kommunalt kriseteam spør seg: Kva gjer dette med meg?
- Kva er det som gjer at eg evt. reagerer slik eg gjer nett no?
- Kor henter eg styrke og kraft slik at eg kan fylgje det andre mennesket så lenge det er behov for det
- Kva treng eg for ikkje å svikte den andre

Eg må så ha blikket tilbake på meg sjølv forts

- Den proaktive bruker aktivt sin kunnskap og veit at alt har sin tid
- Den proaktive arbeider raskt og arbeider langsamt
- Proaktivt arbeid skal lindre, men for dei som treng det – nedtoner ein løysings- og meistringsfokus og heller legg vekt på livet sin sårbarhet og lidinga sin eksistens – kriser og traumer gjer vondt

Hugs også å vere medmenneske

- ”En fagperson kan ikke bære et annet menneskes smerte, det kan bare et menneske”

(Mogens Albæk)

Eit proaktivt kriseteam forutset ei proaktiv haldning frå kommunen

- Ser kommunen den enkelte som arbeider i kriseteamet?
- Kva treng dei av tilretteleggjing?
- Kva treng dei av kunnskap / av påfyll?
- Er kommuneleiinga viljuge til å teke dette ansvaret innover seg?

Litteratur/nettstader

- www.nkvts.no
- www.helsekompetanse.no/kriseteam
- www.rvts.no
- www.kriser.no/kriseteam
- Veileder for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer (Helsedirektoratet)
- Psykologisk håndbok, Felthåndbok 2. utgave
National Child Traumatic Stress Network
National Center for PTSD