

Nettverk for psykososiale kriseteam

Håholmen 30. mai 2016

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

Prosjektfakta

- Prosjektet starta september 2014
- Dette er eit treårig prosjekt
- Fram til no er det finansiert gjennom skjønnsmidlar frå Fylkesmannen
- Alle kommunane i M&R er invitert til å deltaka i prosjektet, men nokre kommunar har valgt bort å deltaka – av ulike årsaker
- Drifta av prosjektet er forankra i Averøy kommune

- I M&R er det 36 kommuner, alle har etablert kriseteam
- Det er stor skilnad kor mange personar som er knytta opp til arbeid i kriseteamet
- Det er vidare store skilnader når det gjeld organisering, kompetanse og økonomi
- Særleg etter 22. juli var det også rapportert kvalitative skilnader i tenestetilbodet

Målsetjing

- Nettverket skal vere ein arena for fagleg utvikling
- Det skal leggjast til rette for kompetanseutvikling, rettleiing og erfaringsdeling
- Nettverket skal vere eit naturleg knutepunkt mellom kommunale kriseteam og viktige samarbeidspartar
- Gjennom prosjektperioden skal ein kome fram til ein permanent organisasjonsmodell for nettverket

Kvifor nettverk?

- Ein ynskjer å styrkje dei som arbeider i kriseteama – både som fagpersonar og som menneske
- Tre sentrale aspekt:
 - hjelparen
 - kollegasamhandling
 - nettverkskompetanse

- Hjelparen og fagpersonen
 - Kven er eg
 - Kva toler eg
 - Kva treng eg
 - Kven er eg i møtet med dei som er utsatt
 - Korleis reagerer eg / kva treng eg då

- Kollegasamhandling:
 - teambyggjing / tryggleik / mot

- Nettverkskompetanse:
 - kven deler eg med
 - kven vender eg meg til
 - kven er der for meg

- Dette er heilt sentralt for at ein i møte med den hjelpetrengjande kan opptre på ein fagleg forsvarleg måte og med stor grad av medmenneskelegheit
- Det er fyrst og fremst den ramma som skal vere i fokus



Leirbålet

Den absolutt modigaste indianerstammen i Amerika hadde eit rituale: Ein gong i året drog krigarane ut i ødemarka, satte opp sine telt og tente eit stort bål. Så sat dei rundt bålet, fortalte kvarandre historier om alt det dei hadde opplevd, kva dei har mista og kor redde dei har vore. Dei skreik, gråt og trøysta kvarandre i ei veke.

Dei var sikre på at for å kunne vere sterke, måtte dei finne ein stad kor dei kunne vere "svake".

Leirbålet

Kor har vi våre leirbål?

Ynsket er at nettverket kan fungere som eit slikt leirbål

Faglege fokusområde

- Å arbeide i psykososialt kriseteam - rollen
- Traumer og traumatisering. Behov for oppfølging på kort og på lang sikt
- Å kunne gå sjølvmoordslidinga i møte
- Sorg. Sorg og sosialt nettverk
- Vold i nære relasjonar
- Eteblering og drift av EPS
- Debriefing av eige personell
- Sekundærtraumatisering – korleis take vare på seg sjølv i dette arbeidet





Sentralt lovverk

- Lov om kommunal beredskapsplikt, sivile beskyttelsestiltak og Sivilforsvaret (Sivilbeskyttelseslova)
- Lov om helsemessig og sosial beredskap (Helseberedskapslova)
- Lov om kommunale helse- og omsorgstenester (Helse- og omsorgstenestelova)

Sentralt lovverk

- Det er likevel ikkje noko formelt lovgrunnlag som seier at det **skal** opprettast psykososiale kriseteam, men at det **bør**
- Ein har imidlertid lovgrunnlag for å opprette beredskap og utarbeide beredskapsplanar
- Kriseteama kjem inn under dette systemet, og kriseteam er ein anbefalt måte å arbeide på

Ny veileddar mars 2016

- Mestring, samhörighet og håp
Veileder for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer

Lanseringskonferanse 8. juni 2016

- Synleggjer klart kva som er kommunen sine oppgåver

Målsetjing med veiledaren

- Den psykososiale oppfylgjinga får ein tydeleg definert rolle og prioritering ved enkelthendingar og ved katastrofesituasjon
- Kommunen utarbeider eigen plan for psykososial oppfylgjing
- Det vert sikra tidleg proaktiv hjelp for å førebyggje seinverknader
- Dei ramma for ein kontaktperson - kontinuitet

Målsetjing med veiledaren

- Det skal siktast heilhetleg og langvarig der det er behov for
- Må regulerast i samarbeidsavtale mellom kommunar og spesialisthelsetenesta
- Det må føreliggje plan for kompetanseutvikling og gjennomføring av øvingar

Målretta proaktiv oppfylgjing

- 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”
- Ein tek ansvar for oppfylgjing av den ramma

Å vere proaktiv – kva tyder no det??

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

Kva hendingar bør kriseteamet inn i?

- Ulykker, transportulykker
- Terrorhandlingar
- Naturkatastrofer
- Storbrannar
- Drap
- Voldtekt
- Sjølv mord
- Uventa barnedød
- Gisselsituasjonar / ran
- Sakna-situasjonar
- Personar eksponert for sterke sanseintrykk

Kva situasjonar skal ein ikkje inn i?

- Suicidalvurdering
- Alvorleg sjukdom / diagnose
- Aktuell psykiatrisk sjukdom
- Berusa personar / rusmisbruk
- Oppfylgjingsbehov av pårørande ved somatisk og psykisk sjukdom eller rusmisbruk

Over kor lang tid?

- Lengde på oppfølging etter kriser og ulykker er gjerne opp til eit år, nokre gonger lenger (screening med tanke på PTSD med visse mellomrom)
- Det er ulikt kor lenge kriseteamet er inne før det vert overført til andre instansar
- Det viktige er at ein ikkje trekkjer seg ut før andre har overtatt – det må ikkje vere brot i tiltakskjeden

Kven kan vere involvert og vil kunne trengje hjelp

- Dei som er ramma og overlevde, tilskadekomne og direkte involvert
- Dei som er berørt, dei som var i umiddelbar nærleik og var vitne
- Dei som er pårørande
- Dei som er etterlatt

- Dei som er hjelparar – rednings- og innsatspersonell

Nokre myter om akutte krisereaksjonar

- Alle vil før eller seinare få sterke reaksjonar etter ei alvorleg traumatisk hending
- Dei som reagerer sterkast vil ha størst sjanse til å greie seg bra på sikt
- Det er viktig å få snakke ut om sterke kjensler og skremmande opplevingar med ein gong
- Det er viktig å få "sove ut" etter opplevinga
- Krisereaksjonar fylgjer faste faser som er felles for alle
- Kulturelt forankra uttrykk for sorg og smerte er alltid konstruktivt

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

Kva er god akutthjelp

- Fyrst og fremst omsorg og nærver og dempe aktivering
- Gjentatt informasjon og hjelp til å få oversikt – gjev oversikt og kontroll
- Unngå fokus på dei verste detaljane og emosjonelle uttrykk på hendinga dei fyrste timane etterpå
- Hjelp til å kome i kontakt med dei næraste
- Praktisk hjelp
- Hjelpa må kome, dei skal ikkje trengje å oppsøkje den
- Ha særleg fokus på dei som har hatt vanskar i forkant og som utvikler sterke reaksjonar i etterkant

Kva er god kriseintervensjon på lenger sikt

- Oppsøkjande hjelp, at nokon held fram å take kontakt
- Ein får høve til å snakke om hendinga eller tapet, måten dette skjer på, er viktig
- Praktisk råd og rettleiing
- Framleis praktisk hjelp og hjelp til å få nettverket på banen
- Hjelp til å kome i behandling i spesialisthelsetenesta for dei som treng det

- Korleis kan vi samarbeide om dette???