



# PSYKOSOSIALT KRISETEAM

En informasjon til deg/ dere  
som har vært utsatt for en plutselig, uforutsett krisehendelse



*- Alle kan ta kontakt med psykososialt kriseteam-*

## Målsetting:

*Psykososialt kriseteam skal sikre en god psykososial handtering av situasjoner som oppstår og forebygge og avgrense skade på liv og helse. Personer som har vært utsatt for traumatiske hendelser skal oppleve seg ivarettatt.*

Psykososialt kriseteam er et støtteapparat for mennesker i krise. Det kommer sammen for å gi støtte og hjelp når større katastrofer og ulykker inntreffer, og ved spesielle dødsfall og personlige kriser som foreksempel:

Type kriser	Eksempler
1. Spesielle dødsfall	Belastende, brå og uventet død som i trafikkulykker/utforkjøringer, spedbarnsdød, andre ulykker.
2. Personlige kriser	Etterlatte (i alle aldre) etter selvmord, og lignende personlige traumer/kriser, f.eks. spedbarnsdød/krybbedød, vold i nære relasjoner.



3. Katastrofer, ulykker	Dødsbrann ved aldersinstitusjon eller skole/barnehage, større trafikkulykker, forulykkede skoleelever på klassetur, skolebuss utfor veien, etc.
4. Andre hendelser	Dødsulykker i arbeidslivet, verfts- og verkstedindustri etc.

Den viktigste støtte og hjelp kommer naturlig nok fra de rammedes familier og sosiale nettverk, det vil si fra pårørende, familie, venner, arbeidskollegaer, naboer osv.

I tillegg kan det være viktig å ha profesjonell støtte og hjelp fra fagfolk utenfra. Psykososialt kriseteam skal ikke være i stedet for- men *i tillegg til* familie og venner, det vil si et supplement.

**Psykososialt kriseteam** i Tjeldsund kommune består av følgende:

Funksjon	Navn	Telefoner
<b>Leder:</b>	Per-Harald Simonsen/ Enhetsleder Miljøtjenesten.	908 48 365
<b>Nestleder:</b>	Nadezda Wessel/ Kommuneoverlege Frem til 1. juli 2021.	770 89 565/ 770 89 555 (Ø-hjelp)
<b>Medlem:</b>	Helge Markussen, Psyk. sykepleier	95 81 71 38
<b>Medlem:</b>	Eva Pedersen, Psyk. sykepleier	47 60 82 75
<b>Medlem:</b>	Tone Mette Alfheim, Psyk. sykepleier (fra 16. aug 2021)	91 54 58 09
<b>Medlem:</b>	Lena Torbergsen, Fagansv. helsesykepleier	91 33 88 20
<b>Medlem:</b>	Hilde Winther, Helsesykepleier	46 88 63 25
<b>Medlem:</b>	Anne-Irene Granhus, Helsesykepleier	91 52 83 50
<b>Medlem</b>	Susanne Darre, Helsesykepleier	90 10 14 96

*I tillegg involveres politi, kommunepsykolog, prest, NAV samt vakthavende lege etter behov.*



## NOEN AV KRISETEAMETS OPPGAVER:

- Avklare hvem som skal ha hjelp og støtte – skadde /direkte berørte– pårørende, eventuelt andre.
- Sette i verk og gjennomføre tiltak overfor kriserammede
  - tilbud om samling for felles informasjon
  - tilbud om emosjonell førstehjelp i form av møte/samtale Individuelt- og/eller grupper.
- Vurdere hvor lang tid teamets innsats skal vare
- Vurdere om det er behov for felles markering, (ritualer, spontanritualer)
- Ved behov bidra til aktivisering av sosialt nettverk
- Sørge for at kriserammede blir fulgt opp i nødvendig tid etterpå, eller ved behov sørge for kontakt med andre hjelpeinstanser.
- Tilrettelegge for selvhjelp – tilbake til hverdagen

### Oversikt over aktuelle hjelpetelefoner, se også kommunens hjemmeside:

**Ambulant akutteam**, Senter for psykisk helse og rusbehandling Sør Troms. **Tlf. 770 15927**; Åpningstider: kl. 08.00-22.00 hverdager, søn- og helligdager kl. 10.00-18.00. Utenom åpningstid betjenes vakttelefonen av døgnenheten.

**Mental Helses hjelpetelefon: 116 123**

Hjelpetelefonen er et døgnåpent tilbud – 356 dager i året. Se også:  
[www.sidetmedord.no](http://www.sidetmedord.no)

**Bekymringstelefonen Voksne for Barn: 488 96 215**

Telefontjenesten for voksne som har bekymringer eller spørsmål i forhold til barn og unge. Se også [www.vfb.no](http://www.vfb.no) – Hverdager kl 09:00 – 15:00

**Kirkens SOS: 22 40 00 40**

En døgnåpen krisetjeneste. Kirken SOS tilbyr en anonym og uforpliktende samtale – på krisetelefonen eller via en SOS-melding over nettsidene: [www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no)

**Røde Kors hjelpetelefon for barn og ungdom: 800 33 321**

Røde Kors hjelpetelefon for barn og ungdom er et grønt nummer for deg som er ung. Du kan også ta kontakt over nett: [www.korspahalsen.no](http://www.korspahalsen.no) – Hverdager kl 09:00 – 22:00

**Homofiles ungdomstelefon: 810 00 277**

HUT er Skeiv Ungdoms hjelpe- og støttetelefon. Dette er et lavterskeltilbud som skal være tilgjengelig for unge som trenger noen å snakke med om forelskelse, seksualitet, kjønn, identitet, aktivitetstilbud og sikrere sex. Kontakt også via [www.ungdomstelefonen.no](http://www.ungdomstelefonen.no)

**Hjelpelinjen for spilleavhengige: 800 800 40**

Se også [www.hjelpelinjen.no](http://www.hjelpelinjen.no)



## **VANLIGE REAKSJONER VED KRISEHENDELSER:**

Å kjenne til de vanligste og normale reaksjoner etter krisehendelser kan gjøre det lettere å godta egne reaksjoner, selv om de kan være vonde og ubehagelige. Styrken kan variere fra person til person. Det er viktig å skjønne at det ikke er reaksjonene som er unormal, men at det er situasjonen som er ekstraordinær.

### **De vanligste reaksjonene er som regel:**

- Sjokket. Uvirkelighet, nummenhet, skjelvinger, tomhetsfølelse. Kan vare fra noen timer til de første døgn etter hendelsen.
- Søvnvansker, ikke sjelden med marerittaktige drømmer.
- Redsel/ panikk for at det kan skje igjen
- Kroppslige plager. Noen eksempler kan være skjelvinger, hodepine, nakkesmerter, hjerteklapp, press i brystet, mageplager, kvalme, brekninger, svimmelhet.
- Skvettenhet for uvante lyder
- Tristhet, irritabel/oppfarende, sinne, fortvielse, grubling er også vanlig.

For de fleste av oss vil det hjelpe å få snakke om sine reaksjoner med en god venn eller noen man har tillit til.

Det kan også være til god hjelp å bare være i lag med sine nærmeste, en god venn eller personer man føler seg trygg sammen med.

For andre kan det hjelpe å være i aktivitet, gå turer, sørge for adspredelser.

Vi er forskjellige som individ, og det er viktig å utvise romslighet og forståelse for reaksjoner som kan komme, og hva som vil være til beste for den enkelte.

## **BARN OG KRISER:**

Det er viktig at barn har voksne å være sammen med, og få trøst.

Barn kan også reagere forskjellig, og kan svinge spontant mellom ulike reaksjoner. Det er viktig at barn kan få opprettholde naturlig aktivitet.

**Har du vært utsatt for en hendelse, eller er i tvil:  
Ta gjerne kontakt med noen i Psykososialt kriseteam,  
eller med fastlegen din.**