

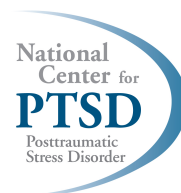
PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP



**Felthåndbok
2. utgave**

National Child Traumatic Stress Network

National Center for PTSD



National Child Traumatic Stress Network

Established by Congress in 2000, the National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) is a unique collaboration of academic and community-based service centers whose mission is to raise the standard of care and increase access to services for traumatized children and their families across the United States. Combining knowledge of child development, expertise in the full range of child traumatic experiences, and attention to cultural perspectives, the NCTSN serves as a national resource for developing and disseminating evidence-based interventions, trauma-informed services, and public and professional education.

National Center for PTSD

VA's National Center for PTSD is a world leader in research and education programs focusing on PTSD and other psychological and medical consequences of traumatic stress. Mandated by Congress in 1989, the Center is a consortium of seven academic centers of excellence providing research, education and consultation in the field of traumatic stress.

The views, opinions, and content are those of the authors, and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.

Copyright © 2006 Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD). All rights reserved. You are welcome to copy or redistribute this material in print or electronically provided the text is not modified, the authors and the National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) and National Center for PTSD (NCPTSD) are cited in any use, and no fee is charged for copies of this publication. Unauthorized commercial publication or exploitation of this material is specifically prohibited. Anyone wishing to use any of this material for commercial use must request and receive prior written permission from the NCTSN. Permission for such use is granted on a case-by-case basis at the sole discretion of NCTSN. If you would like permission to adapt or license these materials, please contact Melissa Brymer, Psy.D. at mbrymer@mednet.ucla.edu. Other inquiries can be directed to the NCTSN National Resource Center at info@nctsn.org or (919) 682-1552.

Psykologisk førstehjelp

Innholdsfortegnelse

Forfattere og bidragsytere	1
Innledning og oversikt.....	5
Forberedelser til å gi psykologisk førstehjelp.....	13
Kjernetiltak.....	19
1. Kontakt og engasjement	23
2. Trygghet og omsorg.....	27
3. Stabilisering (ved behov).....	49
4. Informasjonsinnsamling: Behov og aktuelle spørsmål.....	57
5. Praktisk hjelp.....	65
6. Kontakt med kilder til sosial støtte.....	69
7. Informasjon om mestring.....	77
8. Samarbeidende tjenester	93
Liste over vedlegg:.....	97
Vedlegg A:	
Oversikt over psykologisk førstehjelp.....	99
Vedlegg B:	
Steder og situasjoner der førstehjelpsarbeidet utføres	103
Vedlegg C:	
Omsorg for psykologisk førstehjelpspersonell	109
Vedlegg D:	
Arbeidsskjemaer for psykologisk førstehjelp	119
Vedlegg E:	
Informasjon som kan utdeles til overlevende	125
Vedlegg F:	
Duplikater for av informasjon og råd til utdeling	

 **Siden er med hensikt tom.**

■ Forfattere og bidragsyttere

Denne felthåndboken i psykologisk førstehjelp er utviklet av National Child Traumatic Stress Network og National Center for PTSD. Medlemmer av National Child Traumatic Stress Network og National Center for PTSD har gitt bidrag til denne boken, sammen med andre enkeltpersoner som er involvert i koordinering og gjennomføring av redningsarbeid etter katastrofer.

Hovedforfatterne (i alfabetisk rekkefølge) er: Melissa Brymer, Christopher Layne, Anne Jacobs, Robert Pynoos, Josef Ruzek, Alan Steinberg, Eric Vernberg og Patricia Watson.

De følgende har gitt spesielle bidrag til boken: Steve Berkowitz, Dora Black, Carrie Epstein, Julian Ford, Laura Gibson, Robin Gurwitch, Jack Herrmann, Jessica Hamblen, Russell Jones, Robert Macy, William Saltzman, Janine Shelby, Merritt Schreiber, Betty Pfefferbaum, Rose Pfefferbaum, Margaret Samuels, Cynthia Whitham, Bonita Wirth og Bruce Young.

Tilleggsmateriale til denne felthåndboken i psykologisk førstehjelp er hentet fra en redigert versjon fra Medical Reserve Corps (MRC). Hovedforfatterne av MRCs reviderte versjon er (i alfabetisk rekkefølge): Abbe Finn, Jack Herrmann, John Hickey, Edward Kantor, Patricia Santucci og James Schultz. Tilleggsmateriale ble stilt til rådighet av medlemmer a Clergy Adaptation Group, og også fra Fuller Theological Seminary (i alfabetisk rekkefølge): David Augsburg, Cynthia Eriksson, David Fyy, Peter Kung, Doug MacConnel, Kathy Putnam Daved Scott og Jennifer Orona; fra HealthCare Chaplaincy (i alfabetisk rekkefølge): Nathan Goldberg, George Handzo, Yusuf Hasan, Martha Jacobs, Jon Overvold og Eun Joo Kim; fra Adolescent Trauma Treatment Development Center under North Shore Long Island Jewish Health System (i alfabetisk rekkefølge): Christine DeBenedetto, Sandra Kaplan, Victor Labruna, Ayme Turnbull og Juliet Vogel. Ytterligere materiale ble stilt til rådighet av University of California, San Fransisco ved (i alfabetisk rekkefølge) Chandra Ghosh Ippen, Alicia Liberman og Patricia Van Horn.

Et ekspertpanel med støtte fra SAMSHA møttes 31. mars - 1. april 2005. Deltakerne kom med uvurderlige bidrag. Deltakerne var: Miksha Nation, Cecilia Revera-Casale, Kerry Crawford, Rosemary Creeden, Daniel Dodgen, Darrin Donato, William Eisenberg, MaryFetchet, Ellen Gerrity, Richard Gist, Ian Gordon, Susan Hamilton, Seth Hassett, Jack Herrmann, Stevan Hobfoll, Stacia Jepson, Sandra Kaplan, Susan Ko, Linda Ligenza, Steven Marans, Christina Mosser, April Naturale, Elana Newman, Bonnie O'Neill, Dori Reissman, Gilbert Reyes, Janine Shelby og Robert Ursano.

For sitering: Brymer M, Jacobs, A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psykologisk førstehjelp: Feltmanual, 2. utgave, juli 2006. Tilgjengelig på www.nctsn.org and www.ncptsd.va.gov.

 Siden er med hensikt tom.

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Innledning og oversikt:

- Hva er psykologisk førstehjelp?
- Hvem er psykologisk førstehjelp beregnet på?
- Hvem gir psykologisk førstehjelp?
- Når bør psykologisk førstehjelp brukes?
- Hvor bør psykologisk førstehjelp brukes?
- Den psykologiske førstehjelpens styrke?
- Grunnleggende formål med psykologisk førstehjelp
- Å gi psykologisk førstehjelp



 Siden er med hensikt tom.

■ Introduksjon og oversikt

Hva er psykologisk førstehjelp?

Psykologisk førstehjelp er en kunnskapsbasert modulær tilnærming til å hjelpe barn, ungdom, voksne og familier i tiden umiddelbart etter katastrofer og terrorhandlinger. Psykologisk førstehjelp tar sikte på å redusere den første angsten som de traumatiske hendelsene har skapt, og legge til rette for adaptiv fungering og mestring på kort og lang sikt. Prinsippene og teknikkene er basert på fire grunnleggende standarder. Disse er:

1. Konsistens med forskningsfunn om risiko og motstandsdyktighet etter traumer
2. Anvendbare og praktisk nyttige i feltsituasjoner
3. Tilpasset til utviklingsnivået hos alle aldersgrupper
4. Kulturelt sensitive og gitt på en fleksibel måte

Psykologisk førstehjelp legger ikke til grunn at alle overlevende vil utvikle alvorlige mentale helseproblemer eller få langvarige problemer med å komme tilbake til et normalt liv. Tilnærmingen er derimot basert på en forståelse av at overlevende etter katastrofer og andre som er rammet av slike hendelser vil oppleve et bredt spektrum av umiddelbare reaksjoner (f.eks. fysiske, psykologiske, atferdsmessige og åndelige). Noen av disse reaksjonene vil skape så store plager at de vil ha negativ innvirkning på den adaptive mestringen, og bedringsprosessen kan fremmes av medfølende og omsorgsfulle hjelpemansskaper.

Hvem er psykologisk førstehjelp beregnet på?

Intervensjonsstrategier for psykologisk førstehjelp er beregnet på bruk overfor barn, ungdom, foreldre/omsorgspersoner, familier og voksne som har vært utsatt for katastrofer eller terrorhandlinger. Psykologisk førstehjelp kan også gis til utrykningsmannskaper og annet hjelpepersonell.

Hvem gir psykologisk førstehjelp?

Det psykologiske førstehjelpsprogrammet er utarbeidet for bruk av psykisk helsepersonell og andre hjelpemansskaper som gir umiddelbar bistand til rammede barn, familier og voksne som del av en organisert innsats for katastrofehjelp. Dette personellet kan være del av en rekke ulike hjelpeorganisasjoner, slik som utrykningsmannskaper, operative ledelsessystemer, primær- og akutthelsetjeneste, kriseteam ved skoler, trosbaserte organisasjoner, Sivilforsvaret, militær sanitetstjeneste, Røde Kors og andre involverte hjelpeorganisasjoner.

¹Psykologisk førstehjelp får støtte fra eksperter i psykisk helse som en “foretrukket akuttintervensjon” for dekning av psykososiale behov hos barn, voksne og familier som er rammet av katastrofer eller terrorhandlinger. På det nåværende tidspunkt mangler denne modellen systematisk empirisk belegg, men siden mange av komponentene er basert på forskningsresultater, er det enighet blant ekspertene om at disse komponentene utgjør effektive metoder for å hjelpe overlevende med å håndtere angst og motgang etter katastrofer, og for å kartlegge hvem som eventuelt har behov for ytterligere tjenester.

Når bør psykologisk førstehjelp brukes?

Psykologisk førstehjelp er et støttetiltak til bruk i tiden umiddelbart etter at katastrofer og terrorhandlinger har funnet sted.

Hvor bør psykologisk førstehjelp brukes?

Psykologisk førstehjelp er utformet for å kunne gis i mange ulike settinger. Psykisk helsepersonell og andre hjelpemansker vil kunne utkalles til å gi psykologisk førstehjelp i tilfluktsrom for befolkningen generelt, spesielt opprettede tilfluktssteder, feltsykehus og triage-områder, akuttmedisinske institusjoner (f.eks. legevakter), oppstillingsplasser eller avlastningssentre for beredskapsstyrker eller annet hjelpepersonell, sentre for innsatsledelse, krisetelefoner eller telefonsentraler for pårørende, matstasjoner, hjelpesentraler, mottaks- og hjelpesentre for familier, private hjem, bedrifter og andre samlingspunkter. Mer informasjon om utfordringene forbundet med å gi psykologisk førstehjelp i ulike sammenhenger finnes i Vedlegg B.

Den psykologiske førstehjelpens styrke

- Psykologisk førstehjelp omfatter grunnleggende teknikker for informasjonsinnhenting som kan bistå hjelpepersonellet til å foreta en rask vurdering av de overlevendes umiddelbare bekymringer og behov, og til å sette i verk støttetiltak på en fleksibel måte.
- Psykologisk førstehjelp tar utgangspunkt i utprøvde og kunnskapsbaserte strategier som kan iverksettes i en rekke ulike katastrofesituasjoner.
- Psykologisk førstehjelp legger vekt på intervensjoner som er tilpasset utviklingsnivået og den kulturelle bakgrunnen til overlevende i ulike aldersgrupper og med ulik forhistorie..
- Psykologisk førstehjelp omfatter utdeling av materiale som gir viktig informasjon til ungdommer, voksne og familier til bruk gjennom perioden med rekonvalesens.

Grunnleggende formål med psykologisk førstehjelp

- Etablere menneskelig kontakt på en medfølelse måte uten å være påtrengende.
- Høyne umiddelbar og varig trygghet, og gi fysisk og følelsesmessig støtte.
- Berolige og orientere følelsesmessig overveldede og oppskakede overlevende.
- hjelpe overlevende til å fortelle spesifikt hva deres umiddelbare behov og bekymringer er, og samle ytterligere informasjon om nødvendig.
- Gi praktisk bistand og informasjon som kan hjelpe overlevende til å håndtere sine umiddelbare behov og bekymringer.

- Så raskt som mulig sette de overlevende i kontakt med sosiale støttenettverk, slik som familiemedlemmer, venner, naboer og andre hjelperessurser.
- Gi støtte til adaptiv mestring, gi anerkjennelse til mestringstiltak og personlig styrke, og myndiggjøre de overlevende ved å oppfordre voksne, barn og familier til å ta aktivt del i sin egen helbredelsesprosess..
- Gi informasjon som vil kunne hjelpe de overlevende til effektivt å mestre den psykologiske virkningen av katastrofer.
- Vær klar med hensyn til din egen tilgjengelighet, og (om nødvendig) koble den overlevende til et annet medlem av et innsatsteam eller til lokale hjelpesystemer, psykisk helsetjeneste, offentlige tjenester og organisasjoner.

Å gi psykologisk førstehjelp

Profesjonell opptreden

- Operer utelukkende innenfor rammen av et autorisert system for katastrofehjelp.
- Gi tilbørlig respons: Vær rolig, høflig, organisert og hjelpsom.
- Vær synlig og tilgjengelig.
- Oppretthold konfidensialitet slik situasjonen tilsier.
- Hold deg innenfor ditt kompetanseområde og den rollen du er tildelt.
- Foreta hensiktsmessige henvisninger der den overlevende har behov for det eller ber om det.
- Vær kunnskapsrik og sensitiv overfor forhold som har med kultur og mangfold å gjøre.
- Vær oppmerksom på dine egne følelsesmessige og fysiske reaksjoner. Ta vare på deg selv.

Retningslinjer for å gi psykologisk førstehjelp

- Foreta først en høflig observasjon; ikke treng deg på. Still deretter enkle, respektfulle spørsmål for å avgjøre hvordan du kan hjelpe.
- Den beste måten til å etablere kontakt vil ofte være å gi praktisk bistand (mat, vann, ulltepper).
- Ta kontakt først etter at du har observert situasjonen og personen eller familien, og har fastslått at kontakten etter alt å dømme ikke vil være påtrengende eller forstyrrende.
- Vær forberedt på at de overlevende enten vil unngå deg eller legge totalt beslag på deg.
- Snakk rolig. Vær tålmodig, lydhør og sensitiv.

Retningslinjer for å gi psykologisk førstehjelp - *fortsatt*

- Snakk sakte, i enkle og konkrete uttrykk. Ikke bruk forkortelser eller sjargong.
- Hvis de overlevende vil snakke, så vær forberedt på å lytte. Når du lytter, fokuser på å høre etter hva de vil fortelle deg og hvordan du kan være til hjelp.
- Gi anerkjennelse til positive ting den overlevende har gjort for å bedre sin egen sikkerhet.
- Gi informasjon som retter seg direkte mot den overlevendes umiddelbare behov, og gjenta svarene for å klargjøre om nødvendig.
- Gi informasjon som er nøyaktig og tilpasset alderen til den du snakker med.
- Hvis du kommuniserer gjennom en oversetter eller tolk, så se på og snakk til personen du har kontakt med, ikke oversetteren eller tolken.
- Husk at formålet med psykologisk førstehjelp er å redusere angst, avhjelpe behov og fremme adaptiv mestring, og ikke å få frem detaljer av traumatiske opplevelser og tap.

Atferd du bør unngå

- Ikke gjør noen antagelser om hva de overlevende opplever eller hva de har gjennomgått.
- Ikke anta at alle som har blitt rammet av en katastrofe, vil være traumatisert
- Ikke sykeliggjør. De fleste akutte reaksjoner er forståelige og forventede sett i lys av hva mennesker som har vært utsatt for en katastrofe har opplevd. Ikke karakteriser reaksjoner som “symptomer” eller bruk ord som “diagnoser”, “tilstander”, “patologier” eller “lidelser”.
- Ikke snakk ovenfra og ned til en overlevende, og ikke fokuser på hennes/hans, hjelpeløshet, svakheter, feil eller funksjonsproblemer. Fokuser i stedet på det personen har gjort som har vært effektivt eller som har vært til hjelp for andre i nød, både under katastrofen og i den nåværende sammenhengen.
- Ikke anta at alle overlevende vil ønske eller ha behov for å snakke med deg. Ofte vil bare det å være fysisk til stede på en støttende og rolig måte kunne hjelpe mennesker til å føle seg tryggere og mer i stand til å mestre situasjonen.
- Ikke “debrief” ved å spørre etter detaljer om det som har skjedd.
- Ikke spekulere eller gi usikker informasjon. Hvis du ikke kan svare på et spørsmål fra en overlevende, så gjør ditt beste for å finne frem til fakta.

Arbeid med barn og ungdom

- Når du snakker med små barn, sett deg ned eller på huk så du kommer på øyenivå.
- Hjelp barn i skolealder til å sette ord på følelser, bekymringer og spørsmål. Gi enkle ord for vanlige følelsesmessige reaksjoner (f.eks. sint, trist, redd, skremt). Ikke bruk ekstreme ord som “vettskremt” eller “livredd”, da dette kan gjøre dem enda mer engstelige.
- Lytt nøye og spør barnet for å sjekke at du har forstått henne/ham.
- Vær oppmerksom på at barn kan oppvise utviklingsmessig regresjon i sin atferd og språkbruk.
- Tilpass din egen språkbruk til barnets utviklingsnivå. Små barn har vanligvis liten forståelse av abstrakte begreper som “død”. Bruk et så direkte og enkelt språk som mulig.
- Snakk til ungdom som en voksen til en annen voksen, slik at du signaliserer din respekt for deres følelser, bekymringer og spørsmål.
- Gjennomgå disse teknikkene med barnets foreldre/omsorgspersoner, slik at du hjelper dem med å gi hensiktsmessig emosjonell støtte til barnet.

Arbeid med eldre

- Eldre har både sterke og sårbare sider. Mange eldre har opparbeidet effektive mestringsmetoder ved å ha møtt motgang tidligere i livet.
- Med de som kan ha nedsatt hørsel, bør du snakke tydelig og i et lavt toneleie.
- Ikke gjør antagelser basert på fysisk fremtoning eller alder, for eksempel at en forvirret eldre person har uopprettelige problemer med hukommelsen, tenkeevnen eller vurderingsevnen. Tilsynelatende forvirring kan ha mange årsaker: desorientering fremkalt av katastrofen som følge av endringer i omgivelsene, nedsatt syn eller hørsel, næringsmangel eller dehydrering, søvnmangel, en medisinsk tilstand eller problemer med medisiner, sosial isolasjon eller en følelse av hjelpeløshet og sårbarhet..
- En eldre med psykiske helseproblemer kan bli mer oppskaket eller forvirret i ukjente omgivelser. Hvis du oppdager en slik person, så bistå med tilrettelegging for en psykisk helseundersøkelse eller henvisning.

Arbeid med overlevende som har funksjonshemninger

- Ved behov, forsøk å gi bistand i et område med lite støy eller andre forstyrrelser.
- Snakk direkte med personen, og ikke med hennes/hans omsorgsperson, med mindre direkte kommunikasjon er vanskelig.

Arbeid med overlevende som har funksjonshemninger - *fortsatt*

- Dersom kommunikasjonsevnen (hørsel, hukommelse, tale) synes å være nedsatt, så snakk enkelt og sakte.
- Ta personer som angir at de har en funksjonshemming på ordet, også når funksjonshemmingen ikke er åpenbar eller kjent for deg.
- Når du er usikker på hvordan du kan hjelpe, så spør: “Hva kan jeg gjøre for å hjelpe deg?” og stol på det personen sier til deg.
- Hjelp personen til å bli selvhjulpen hvis mulig.
- Tilby armen din til en blind eller synshemmet person, slik at du kan hjelpe henne/ham med å bevege seg i ukjente omgivelser.
- Om nødvendig, tilby deg å skrive ned informasjon og legge til rette for at personen kan få skriftlige meldinger.
- Sørg for at personen har nødvendige hjelpemidler (slik som medisiner, oksygentank, pustestyr og rullestol).

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Forberedelser til å gi psykologisk førstehjelp:

- Ankomst til stedet
- Utføring av hjelpearbeidet
- Gruppesammenhenger
- Behold roen
- Vær sensitiv i forhold til kultur og mangfold
- Vær oppmerksom på spesielt utsatte grupper



 Siden er med hensikt tom.

■ Forberedelser til å gi psykologisk førstehjelp

For å kunne gi bistand til lokalsamfunn som er rammet av en katastrofe, må den som gir psykologisk førstehjelp ha god kunnskap om selve hendelsen, de nåværende omstendighetene og typen og tilgjengeligheten av et støtteapparat.

Planlegging og forberedelse er viktig når du skal gi psykologisk førstehjelp. Oppdatert opplæring i katastrofepsykiatri og kunnskap om den kommandostrukturen du inngår i, er kritiske komponenter i hjelpeinnsatsen etter katastrofer. Du vil kanskje også bli involvert i arbeid med barn, eldre voksne og spesielle grupper, som alle vil kunne kreve ytterligere dybdekunnskap. Når du bestemmer deg for å delta i hjelpeinnsats etter katastrofer, bør du tenke gjennom hvor bekvem du er med denne typen arbeid, din egen helsetilstand, din familie- og arbeidssituasjon, og være forberedt på å måtte ta vare på deg selv på hensiktsmessige måter. Du finner mer veiledning om disse temaene i Vedlegg C..

Ankomst til stedet

Den psykologiske førstehjelpen starter når en hjelpearbeider ankommer et innsatsområde etter at en katastrofe har funnet sted (se Vedlegg B for en beskrivelse av ulike steder og situasjoner der hjelpearbeidet utføres). Vellykket ankomst forutsetter at det arbeides innenfor rammen av et autorisert system for innsatsledelse der rollefordeling og beslutningsmyndighet er klart definert. Det er helt avgjørende å etablere kommunikasjon og koordinere alle aktiviteter med autorisert personell eller organisasjoner som har ansvar for området. En effektiv ankomst omfatter også å skaffe seg så mye informasjon som mulig om situasjonen, som for eksempel ledelse, organisasjon, retningslinjer og prosedyrer, sikkerhetstiltak og det tilgjengelige hjelpeapparatet. Du vil trenge nøyaktig informasjon om hva som skal skje, hvilke tjenester som er tilgjengelige, og hvor de befinner seg. Denne informasjonen må samles inn så raskt som mulig, gitt at det å gi slik informasjon videre ofte vil være viktig for å redusere angst og fremme adaptiv mestring.

Utføring av hjelpearbeidet

I enkelte sammenhenger vil psykologisk førstehjelp bli gitt på spesielt avsatte steder. I andre sammenhenger vil hjelpemannskapene sirkulere rundt i området for å lete opp de som vil kunne trenge bistand. Rett oppmerksomheten din mot hvordan mennesker reagerer og omgås i situasjonen. Enkelt personer som vil kunne trenge bistand, kan vise tegn på akutt besvær. Dette omfatter personer som er:

- Desorienterte
- Forvirrede
- Hektiske eller opphissede

Utføring av hjelpearbeidet - *fortsatt*

- Panikk
- Ekstremt tilbaketrukne, apatiske eller fjerne
- Ekstremt irritable eller sinte
- Svært engstelige

Grupesammenhenger

Selv om psykologisk førstehjelp først og fremst er myntet på arbeid med enkeltpersoner og familier, kan mange av komponentene også benyttes i gruppesammenhenger, slik som der familier samles for å få informasjon om sine nærmeste og for sikkerhetsbriefinger. Komponentene som omhandler informasjon, støtte, komfort og trygghet kan anvendes også på disse spontane gruppesituasjonene. For grupper av barn og ungdom kan det å stille til rådighet spill, fungere som en avledning for å redusere engstelse og bekymring etter mange timer og dager i et tilfluktsområde.

Når du møter en gruppe, tenk på det følgende:

- Tilpass diskusjonen til gruppens felles behov og bekymringer.
- Fokuser diskusjonen på problemløsning og hvordan mestringsstrategier kan anvendes for å løse umiddelbare problemer..
- Ikke la diskusjoner om bekymringer utvikle seg til klager.
- Hvis en person har behov for ytterligere støtte, kan du tilby deg å møte ham/henne etter gruppediskusjonen.

Behold roen

Mennesker lar seg lede av andres reaksjoner. Ved å opptre rolig og fornuftig kan du hjelpe de overlevende til å føle at de kan stole på deg. Andre kan følge ditt eksempel og beholde konsentrasjonen, selv om de ikke føler seg rolige, trygge og effektive, eller har noen forhåpninger. Psykologiske førstehjelpere vil ofte opptre som forbilder for de forhåpninger de overlevende ikke alltid kan føle mens de ennå forsøker å forholde seg til det som har skjedd og til de bekymringer de har i situasjonen.

Vær sensitiv i forhold til kultur og mangfold

Psykologiske førstehjelpere må være sensitive overfor kulturelt, etnisk, religiøst, befolkningsmessig og språklig mangfold. Enten du gir førstehjelp eller driver annen kontaktvirksomhet bør du være oppmerksom på dine egne verdier og fordommer, og på hvordan disse kan overensstemme med eller avvike fra de som gjelder i det samfunnet du arbeider i. Kommunikasjonstrening kan fremme denne bevisstheten. Bistand til å opprettholde eller gjenetablere skikker, tradisjoner, ritualer, familiestrukturer, kjønnsroller og sosiale bånd er viktig for å hjelpe overlevende med å mestre virkningene av en katastrofe. Informasjon om

det samfunnet innsatsen skjer innenfor, inkludert hvordan følelser og psykiske reaksjoner uttrykkes, holdninger til offentlige myndigheter og mottakelighet for rådgivning, bør innhentes ved hjelp av lokale kulturelle ledere som representerer og best kan forstå lokale kulturer.

Vær oppmerksom på spesielt utsatte grupper

Enkelt personer som er utsatt for spesiell risiko etter en katastrofe omfatter:

- Barn, spesielt de som:
 - ♦ er atskilt fra foreldre/omsorgspersoner
 - ♦ har foreldre/omsorgspersoner, familiemedlemmer eller venner som har omkommet
 - ♦ har foreldre/omsorgspersoner som er hardt skadet eller savnet
 - ♦ er under barnevernets tilsyn
- De som er skadet
- De som er blitt flyttet rundt flere ganger
- Fysisk svake barn og voksne
- De som har alvorlige psykiske lidelser
- De som har fysiske funksjonshemminger, sykdommer eller nedsatt syn/hørsel
- Ungdommer som kan oppvise risikoatferd
- Ungdommer og voksne med rusproblemer
- Gravide kvinner
- Mødre med nyfødte og små barn
- Hjelpepersonell
- De som har mistet viktige eiendeler (f.eks. hus, kjæledyr, familieklenodier)
- De som har vært direkte utsatt for groteske scener eller vært i direkte livsfare

Spesielt innenfor økonomisk vanskeligstilte grupper kan det hende at en stor andel av de overlevende tidligere har opplevd traumatiske hendelser (for eksempel at en av deres nærmeste har omkommet, at de selv har blitt overfalt eller vært utsatt for en katastrofe). Minoritetsgrupper og marginaliserte deler av befolkninger kan derfor ha et høyere innslag av psykiske helseproblemer forbundet med tidligere traumatisering, og derfor ha en høyere risiko for å utvikle problemer i kjølvannet av en katastrofe. Mistillit, stigmatisering, frykt (f.eks. for deportasjon) og manglende kunnskaper om hjelpeapparatet utgjør betydelige hindringer mot både å søke hjelp, gi hjelp og motta tjenester for disse befolkningsgruppene. De som bor i regioner som er spesielt utsatt for katastrofer, har ofte tidligere erfaringer med slike situasjoner.

 **Siden er med hensikt tom.**

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Kjernetiltak:

- Kontakt og engasjement
- Sikkerhet og komfort
- Stabilisering
- Informasjonsinnhenting: behov og problemer
- Praktisk bistand
- Forbindelse til sosiale støttenettverk
- Informasjon om mestring
- Kobling til samarbeidende tjenester



 Siden er med hensikt tom.

■ Kjernetiltak

Kjernetiltak for psykologisk førstehjelp

1. Kontakt og engasjement

Mål: Å reagere på henvendelser fra overlevende, eller initiere kontakt på en måte som ikke er påtrengende, men medfølende og hjelpsom.

2. Trygghet og omsorg

Mål: Å sikre umiddelbar og vedvarende trygghet, og utøve fysisk og følelsesmessig omsorg.

3. Stabilisering (hvis nødvendig)

Mål: Å berolige og orientere følelsesmessig overveldede eller desorienterte overlevende.

4. Informasjonsinnhenting: behov og problemer

Mål: Å kartlegge umiddelbare behov og problemer, samle ytterligere informasjon og skreddersy psykologiske førstehjelpstiltak.

5. Praktisk bistand

Mål: Å tilby praktisk hjelp til overlevende rettet mot umiddelbare behov og bekymringer.

6. Forbindelse til sosiale støttenettverk

Mål: Hjelp til å etablere kort- eller langvarig kontakt med primære støttepersoner og andre kilder til hjelp, inkludert familiemedlemmer, venner og hjelpressurser i lokalmiljøet.

7. Informasjon om mestring

Mål: Å gi informasjon om stressreaksjoner og mestring for å redusere angst og fremme adaptiv fungering.

8. Kobling til samarbeidende tjenester

Mål: Koble de overlevende til tilgjengelige tjenester det er behov for umiddelbart eller i fremtiden.

Disse kjernetiltakene innenfor psykologisk førstehjelp utgjør de grunnleggende formålene med å gi tidlig bistand i løpet av de første dagene eller ukene etter en hendelse.

Førstehjelperne bør være fleksible, og basere den tiden de bruker på hvert kjernetiltak på de overlevendes konkrete behov og problemer.

 Siden er med hensikt tom.

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Kontakt og engasjement:

- Presenter deg/ spør om umiddelbare behov
- Konfidensialitet



 Siden er med hensikt tom.

1. Kontakt og engasjement

Mål: Å reagere på henvendelser fra overlevende, eller selv initiere kontakt på en måte som ikke er påtrengende, men medfølende og hjelpsom.

Din første kontakt med en overlevende er viktig. Hvis du håndterer denne kontakten på en medfølende og respektfull måte, kan du etablere en effektiv hjelperelasjon og øke personens mottakelighet for videre hjelp. Din første prioritet bør være å gi respons til overlevende som henvender seg til deg. Hvis flere henvender seg til deg samtidig, bør du etablere kontakt med så mange enkeltpersoner du kan. Selv et kort blikk som viser interesse og rolig omtanke, kan være beroligende og hjelpsomt for mennesker som føler seg overveldet og desorienterte.

Kulturfølsomhet: Hva som regnes som passende fysisk eller personlig kontakt, kan variere fra person til person og på tvers av kulturer og sosiale grupper. Dette kan gjelde hvor nær inntil noen du bør stå, hvor mye øyekontakt du bør ha, og hvorvidt du bør berøre du bør berøre noen eller ikke, spesielt noen av motsatt kjønn. Med mindre du har god kunnskap om den overlevendes kultur, bør du ikke stå for nære, ha langvarig øyekontakt berøre vedkommende. Du bør være oppmerksom på tegn på hvor mye "personlig rom" den overlevende trenger, og be om veiledning i forhold til kulturelle normer fra lokale kulturelle ledere som best forstår lokale skikker. Når du arbeider med familiemedlemmer, så finn ut hvem som er talsperson for familien, og henvend deg til ham/henne først.

Noen overlevende vil ikke henvende seg til deg for hjelp, men kan likevel trenge bistand. Når du oppdager slike personer, er timingen viktig. Ikke avbryt samtaler. Ikke anta at mennesker vil besvare din henvendelse med umiddelbart positive reaksjoner. Det kan ta tid før enkelte overlevende eller rammede begynner å føle en viss grad av trygghet og tillit. Hvis en person avslår ditt tilbud om hjelp, så respekter denne beslutningen og forklar hvor han/hun kan finne en psykologisk førstehjelp senere.

Presenter deg/spør om umiddelbare behov

Presenter deg med navn og tittel, og beskriv din rolle. Be om tillatelse til å snakke med ham/henne, og forklar at du er der for å se om du kan være til hjelp. Med mindre du har fått tillatelse til å gjøre noe annet, bør du tiltale voksne med etternavn. Inviter personen til å sette seg ned, sikre at samtalen kan skje i en viss grad av private former, og gi personen din fulle oppmerksomhet. Snakk lavt og rolig. Avhold deg fra å kikke deg rundt eller bli distraheret. Finn ut hvorvidt det foreligger noen presserende problemer som krever umiddelbar oppmerksomhet. Umiddelbare medisinske behov har absolutt første prioritet.

Når du tar kontakt med barn eller ungdommer, er det vanlig praksis først å ta kontakt med en av foreldrene eller en medfølgende voksen for å forklare din rolle og be om tillatelse. Hvis du snakker med et engstelig barn uten at en av foreldrene er til stede, bør du så raskt som mulig finne en av dem eller en annen omsorgsperson og informere ham/henne om samtalen.

Presenter deg/spør om umiddelbare behov - *fortsatt*

Når du etablerer den første kontakten, kan du for eksempel si:

Voksen/ omsorgsperson	Hei, mitt navn er _____. Jeg arbeider i _____. Jeg snakker med mennesker her for å se hvordan de har det, og for å se om det er noe jeg kan gjøre for dem. Er det OK at vi snakker sammen noen minutter? Hva heter du? Fru Wilhelmsen, før vi snakker sammen, er det noe du trenger her og nå, kanskje litt vann eller juice?
Ungdom/barn	Og dette er din datter? (Sett deg ned til barnets øyenivå, smil og hils på barnet, bruk hans/hennes navn, og snakk lavt). Hei Lise, jeg heter _____ og jeg er her for å hjelpe deg og familien din. Er det noe du trenger her og nå? Det finnes vann og juice der borte, og vi har noen tepper og leker i de kassene der borte.

Konfidensialitet

Det kan være en utfordring å holde dine samtaler med barn, voksne og familier i en katastrofesituasjon konfidensielle, spesielt i lys av den mangelen på skjermede omgivelser som vil herske i mange sammenhenger etter en katastrofe. Opprettholdelse av det høyest mulige konfidensialitetsnivå i enhver samtale du har med overlevende eller innsatsmannskaper, er imidlertid ekstremt viktig. Hvis du tilhører en yrkesgruppe som har rapporteringsplikt, bør du overholde gjeldende lovverk for rapportering av overgrep og ansvarsforsømmelse. Du bør også være oppmerksom på personvernbestemmelser som gjelder helseopplysninger, spesielt i forhold til katastrofesituasjoner og terrorhandlinger. Dersom du har spørsmål som angår frigivelse av informasjon, kan du drøfte dette med en overordnet eller en ansvarlig leder. Det kan være nyttig å snakke med kolleger om de utfordringene som arbeid i et katastrofeområde bringer med seg, men alle diskusjoner som arrangeres med dette for øye, må også opprettholde streng konfidensialitet.

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Trygghet og omsorg:

- Sikre umiddelbar fysisk trygghet
- Gi informasjon om innsatsaktiviteter og -tjenester
- Ivareta fysisk omsorg
- Legg til rette for sosial kontakt
- Ta deg av barn som er blitt atskilt fra foreldre/ omsorgspersoner
- Skjerm overlevende fra ytterligere traumatiske opplevelser og ting som minner om dem
- Hjelp overlevende som har familiemedlemmer som er savnet
- Hjelp overlevende som har familiemedlemmer eller nære venner som har omkommet
- Gi hjelp til sorgarbeid og ta hånd om åndelige spørsmål
- Gi informasjon om spørsmål rundt begravelse og kiste
- Gi bistand ved traumatiske sorgreaksjoner
- Gi støtte til overlevende som mottar dødsbudskap
- Gi støtte til overlevende som deltar i identifisering av omkomne
- Hjelp omsorgspersoner bekrefte identiteten til omkomne overfor et barn eller en ungdom



 Siden er med hensikt tom.

■ 2. Trygghet og omsorg

Mål: Å sikre umiddelbar og vedvarende trygghet, og gi den overlevende fysisk og følelsesmessig omsorg.

Gjenoppretting av en følelse av trygghet er et viktig mål i perioden umiddelbart etter en katastrofe eller terrorhandlinger. Tilrettelegging for sikkerhet og fysisk omsorg kan redusere angst og uro. Bistand til overlevende som har savnede familiemedlemmer, har mistet sine nærmeste, mottar dødsbudskap eller må identifisere omkomne er en avgjørende del av arbeidet med å gi dem støtte og sørge for at de får følelsesmessig omsorg.

Overlevende kan hjelpes til å føle seg mer trygg og ivaretatt ved å:

- Gjøre ting som er aktive (ikke bare passivt vente), praktiske, (ved å gjøre bruk av tilgjengelige ressurser) og kjente (ved å trekke på tidligere erfaringer).
- Skaffe seg løpende, nøyaktig og oppdatert informasjon, og unngå at de overlevende utsettes for informasjon som er unøyaktig eller ekstremt oppskakende.
- Sette seg i kontakt med tilgjengelige praktiske ressurser.
- Skaffe seg informasjon om innsatsmannskapenes arbeid for å gjøre situasjonen tryggere
- Sette seg i kontakt med andre som har hatt tilsvarende opplevelser.

Sikre umiddelbar fysisk sikkerhet

Forsikre deg om at enkeltpersoner og familier er i fysisk sikkerhet i den utstrekning som er mulig. Om nødvendig kan du reorganisere de umiddelbare omgivelsene for å øke den fysiske sikkerheten og den følelsesmessige tryggheten. For eksempel:

- Finn de relevante tjenestemennene som kan ta seg av sikkerhetsproblemer som ligger utenfor din kontroll, slik som trusler, våpen, o.l.
- Fjern knust glass, skarpe gjenstander, møbler, væskesøl og andre gjenstander som kan føre til at noen snubler og faller.
- Se til at barna har et trygt område der de kan leke, og at de har tilstrekkelig tilsyn.
- Vær oppmerksom på, og pass på sikkerheten til overlevende i spesielle grupper som være utsatt for forfølgelse basert på etnisitet, religion eller annen tilhørighet.

For å bistå med sikkerhet og velvære for overlevende som er eldre eller funksjonshemmede:

- Hjelp til med å gjøre de fysiske omgivelsene tryggere (for eksempel ved å sørge for god belysning og beskytte dem mot å gli, snuble og falle).
- Spør konkret om hans/hennes behov for briller, høreapparat, rullestol, rullator, stokk eller andre hjelpemidler. Prøv å sikre at ingen viktige hjelpemidler fjernes fra personen.

Sikre umiddelbar fysisk sikkerhet - *fortsatt*

- Spør hvorvidt den overlevende trenger hjelp med helserelaterte spørsmål eller daglige aktiviteter (for eksempel hjelp med å kle på seg, bruk av toalettet, daglig stell og måltider).
- Spør om løpende behov for medisiner. Spør om han/hun har en liste over medisiner eller hvor denne informasjonen kan finnes, og pass på at han/hun har en lesbar kopi av denne informasjonen til å ha med seg under innsatsperioden.
- Vurder å lage en liste over overlevende med spesielle behov, slik at du kan se til dem oftere
- Kontakt slektninger, om mulig, for å legge bedre til rette for trygghet, ernæring, medisiner og hvile. Pass på at myndighetene blir klar over evt daglige behov som ikke blir imøtekommet.

Dersom det foreligger medisinske problemer som krever øyeblikkelig tilsyn eller umiddelbar medisiner, kontakter du den relevante gruppelederen eller helsepersonell umiddelbart. Bli hos den skadede personen eller finn noen som kan bli værende hos ham/henne til du kan skaffe hjelp. Andre sikkerhetsproblemer omfatter:

- Fare for selvskading eller skade på andre. Se etter tegn på at personer kan komme til å skade seg selv eller andre (for eksempel hvis personen uttrykker intenst sinne mot seg selv eller andre, eller fremstår som intenst opphisset). I så tilfelle må du søke umiddelbar støtte for avverging og behandling fra medisinsk team, ambulanse eller beredskapsteam.
- Sjokk. Hvis en person viser tegn på sjokk (blek og klam hud, svak eller rask puls, svimmelhet, uregelmessig åndedrett, sløret eller glassaktig blikk, uimottakelig for henvendelser, mangel på kontroll over blære og tarmfunksjon, rastløshet, opphisselse eller forvirring), søker du umiddelbart medisinsk hjelp.

Gi informasjon om innsatsaktiviteter og -tjenester

For å hjelpe til å reorientere og trøste de overlevende kan du gi informasjon om:

- Hva som vil skje nå
- Hva som gjøres for å hjelpe dem
- Hva som er kjent om den hendelsen som utspiller seg
- Tilgjengelige tjenester
- Vanlige stressreaksjoner
- Hvordan ta vare på seg selv og familien og mestre situasjonen

Når du gir informasjon:

- Bruk din egen dømmekraft til å avgjøre hvorvidt og når du skal presentere informasjonen. Ser denne personen ut til å være i stand til å forstå det som blir sagt, og er han/hun beredt til å høre innholdet i budskapet?

- Ta deg av umiddelbare behov og bekymringer for å redusere engstelse, besvar presserende spørsmål og gi støtte til adaptiv mestring.
- Bruk et klart og konsist språk, og unngå teknisk sjargong.

Spør overlevende om de har noen spørsmål om hva som skal skje, og gi enkel og nøyaktig informasjon om hva de kan forvente. Spør også hvorvidt han/hun har noen spesielle behov som myndighetene bør vite om for å kunne avgjøre hvor den beste plasseringen vil være. Pass på spørre om han/hun har bekymringer om farenivå og trygghet i den nye situasjonen. Prøv å skaffe de overlevende informasjon som retter seg mot disse bekymringene. Hvis du ikke har noen konkret informasjon, bør du la være å gjette eller finne på informasjon for å fremstå som betryggende. I stedet kan du sammen med personen utvikle en plan for hvordan han/hun kan finne frem til den nødvendige informasjonen. Eksempler på hva du kan si

Voksen/Omsorgsperson/Ungdom	Etter det jeg forstår vil vi begynne å transportere folk til tilfluktsrommet på Vestre skole omtrent en time fra nå. Der vil det være mat, rene klær og et sted dere kan hvile. Vennligst hold dere i dette området. Et medlem av teamet vil se etter dere her når vi er klare til å dra.
Barn	Her skal du høre hva vi skal gjøre nå. Du og mamma skal reise sammen til et sted som kalles et tilfluktsrom, som egentlig bare er en trygg bygning med mat, rene klær og en seng. Hold deg her sammen med mamma til vi skal dra.

Ikke fortell noen at de er trygge med mindre du har bekreftede opplysninger på at dette er tilfelle. Du skal heller ikke si at det finnes varer og tjenester (f.eks. leker, mat og medisiner) tilgjengelig med mindre du har sikker informasjon om at slike varer og tjenester faktisk foreligger. Du bør imidlertid ta opp sikkerhetsspørsmål på basis av din forståelse av situasjonen. Du kan for eksempel si:

Voksen/Omsorgsperson	Fru Wilhelmsen, jeg kan forsikre deg om at myndighetene gjør alt de kan for å hjelpe her og nå. Jeg er ikke sikker på at brannen er helt under kontroll, men du og familien din er ikke i fare her. Har du noen bekymringer om familiens trygghet her vi står?
Ungdom	Vi jobber hardt for at du og familien din skal være trygg. Har du noen spørsmål om det som har skjedd, eller hva som gjøres for at alle skal være trygge?
Barn	Din mamma og pappa er her, og mange andre gjør alt de kan for at du og familien din skal være trygge. Lurer du på hva vi gjør for at du skal være trygg?

Gi fysisk omsorg

Finn på enkle ting som kan gjøre omgivelsene litt mer behagelige. Om mulig, pass på ting som temperatur, belysning, luftkvalitet, tilgang til møbler og hvordan møblene er plassert. For å redusere følelsen av hjelpeløshet eller avhengighet, kan du oppfordre overlevende til å hjelpe til med å hente ting som kan øke deres eget velvære (f.eks. tilby deg å gå sammen med personen bort til forsyningsområdet heller enn å hente gjenstander til ham/henne). Hjelp de overlevende med å berolige og trøste seg selv og andre rundt dem. For barn kan leker, slik som myke teddybjørner som de kan holde rundt og ta vare på, hjelpe til å roe dem ned. Unngå imidlertid å tilby slike leker hvis det ikke er nok av dem til alle de barna som gjerne vil ha en. Du kan lære barna hvordan de skal ta vare på seg selv ved å forklare hvordan de kan vise “omsorg” for kosedyret sitt (f.eks. “Husk at han må drikke mye vann og spise tre ganger om dagen – og så kan du gjøre det også”)

Når du arbeider med eldre personer eller funksjonshemmede, bør du være oppmerksom på faktorer som kan øke deres sårbarhet for stress eller forverre medisinske tilstander. Når du tar deg av de fysiske behovene til slike overlevende, vær oppmerksom på:

- Helseproblemer, slik som fysisk sykdom, blodtrykksproblemer, væske- og elektrolytt-elektrolyttbalanse, åndedrettsbesvær (avhengighet av ekstra oksygen) og svekkelse (økt mottakelighet for fall, småskader og skrubbsår, følsomhet for temperatursvingninger).
- Aldersbetinget syns- og hørselstap
 - ◆ Nedsatt syn kan begrense oppfattelsen av omgivelsene og føre til forvirring
 - ◆ Nedsatt hørsel kan resultere i manglende forståelse av hva andre sier
- Kognitive problemer, som problemer med oppmerksomhet, konsentrasjon og hukommelse
- Nedsatt mobilitet
- Ukjente eller overstimulerende omgivelser
- Støy som gjør det vanskelig å høre, eller som forstyrrer høreapparater
- Begrenset tilgang til toaletter eller bespisningsområder, eller å måtte vente i lange køer. (En person som tidligere ikke har hatt behov for rullestol, kan komme til å trenge en nå).
- Bekymring for tryggheten til en førerhund

Legg til rette for sosial kontakt

Tilrettelegg for gruppesamvær og sosial kontakt der dette er hensiktsmessig. Det er vanligvis beroligende og betryggende å være nær andre mennesker som mestrer situasjonen på en adekvat måte. På den annen side er det oppskakende å være i nærheten av andre som fremstår som sterkt sinnsbevegede og emosjonelt overveldede. Hvis overlevende har hørt oppskakende

informasjon eller vært utsatt for rykter, bør du hjelpe til med å klargjøre situasjonen og korrigere feilinformasjon.

Barn, og i en viss grad også ungdommer, er spesielt tilbøyelige til å ta etter de voksnes opptreden når det gjelder trygghet og hensiktsmessig atferd. Der det er mulig, bør du plassere barn i nærheten av voksne som virker relativt rolige, og så vidt mulig unngå å plassere dem for nær voksne som virker sterkt oppskakede. Gi korte forklaringer til barn og ungdommer som har observert ekstreme reaksjoner hos andre overlevende.

Barn/ungdom	Den mannen er så fra seg at han ikke har klart å roe seg ned ennå. Noen trenger lengre tid enn andre for å roe seg ned. Det kommer en fra teamet vårt som skal hjelpe ham å roe seg ned. Hvis du blir skremt, er det viktig at du snakker med mamma eller pappa, eller med noen andre som kan hjelpe deg slik at du føler deg bedre.
-------------	--

Der det er hensiktsmessig kan du oppfordre personer som mestrer situasjonen godt til å snakke med andre som er oppskakede eller ikke klarer seg like godt. Forsikre dem om at det å snakke med andre mennesker, spesielt om ting de har felles (f.eks. at de kommer fra samme sted eller har barn på samme alder) kan hjelpe dem til å støtte hverandre. Dette reduserer ofte følelsen av isolasjon og hjelpeløshet hos begge parter. For barn kan du oppfordre til høytlesing, tegning og maling, kort- og brettspill eller idrettsaktiviteter.

Ta deg av barn som er blitt atskilt fra sine foreldre/omsorgspersoner

Foreldre og omsorgspersoner spiller en avgjørende rolle for barns opplevelse av trygghet og sikkerhet. Hvis barn er blitt atskilt fra sine omsorgspersoner er første prioritet å hjelpe dem å finne sammen igjen. Hvis du møter et barn som ikke er i følge med noen, så spør om informasjon (slik som deres eget navn, navn på foreldre/omsorgspersoner og søsken, adresse og skole) og varsle de relevante myndighetene. Gi barn nøyaktig informasjon i ord som er enkle å forstå, om hvem som vil ta vare på dem og hva de kan forvente seg vil skje. Ikke kom med løfter du kanskje ikke vil kunne holde, som for eksempel at de snart vil se omsorgspersonen sin igjen. Du vil kanskje også måtte bistå barnet mens omsorgspersonene deres blir funnet, eller i perioder der omsorgspersonene er overveldet og ikke følelsesmessig tilgjengelige for barna. Denne bistanden vil kunne omfatte etablering av et barnevennlig område.

Etabler et barnevennlig område

- Hjelp til med å skape et spesielt tilrettelagt barnevennlig område, f. eks. et hjørne i et rom som er trygt, utenfor områder med mye trafikk og godt unna alle redningsaktiviteter.
- Sørg for at rommet blir bemannet med omsorgspersonell med erfaring fra og opplæring i arbeid med barn i ulike aldersgrupper.
- Pass på hvem som går inn og ut av barnas område, for å sikre at ingen barn forlater rommet sammen med en person som ikke er autorisert.

Etabler et barnevennlig område - *fortsatt*

- Utstyr det barnevennlige rommet med materiell for alle aldersgrupper. Dette kan omfatte leker, spillkort og brettspill, baller, papir, fargeblyanter, tusjer, bøker, barnesakser, limbånd og klister.
- Aktiviteter som er beroligende omfatter bygging med Lego, treklosser eller plastilina, klipping av figurer, arbeid med fargebøker (med nøytrale bilder av blomster, regnbuer, trær eller søte dyr) og lagspill.
- Inviter de eldre barna eller ungdommene til å opptre som ledere/rollemodeller for de mindre barna der dette er hensiktsmessig. De kan gjøre dette ved å hjelpe deg med å være lekeledere for grupper av barn, lese høyt for dem eller leke med dem.
- Sett av et eget tidspunkt for ungdommer, slik at de kan samles for å snakke om det de er opptatt av og ta del i aktiviteter som passer for aldersgruppen, som for eksempel høre på musikk, spille spill, dikte opp og fortelle historier, eller lage en utklippsbok.

Skjerm overlevende fra andre traumeopplevelser og ting som minner om dem

I tillegg til å sørge for fysisk sikkerhet, er det også viktig å beskytte overlevende fra unødvendig eksponering for ytterligere traumatiske hendelser og ting som minner om dem, inkludert bilder, lyder eller lukter som kan virke skremmende. For å hjelpe til å beskytte de overlevendes private sfære bør du skjerme dem mot journalister, skuelystne og advokater. Fortell ungdommer at de kan nekte å la seg intervju av media, men hvis de velger å la intervju kan de ha med seg en voksen person de stoler på.

Hvis overlevende har tilgang til mediedekning (f.eks. TV eller radiosendinger), bør du påpeke at overdreven eksponering for slik dekning kan virke sterkt oppskakende, spesielt på barn og unge. Oppfordre foreldre til å overvåke og begrense barnas eksponering for media, og til å drøfte eventuelle bekymringer med dem etter programmene. Foreldre kan fortelle barna sine at de følger med på hva som skjer, og at barna kan komme til dem for å bli oppdatert i stedet for å se på TV. Minn foreldrene på å være forsiktig med hva de sier så barna hører det, og at de bør forklare ting som kan virke oppskakende for dem. Du kan for eksempel si:

Voksen/ Omsorgsperson	Du har vært gjennom mye, og det er en god ide å skjerme både deg og barna dine fra ytterligere skremmende og oppskakende bilder og lyder så mye som mulig. Fjernsynsbilder fra katastrofen kan virke svært skremmende på barn. Du vil se at barna dine vil føle seg bedre hvis du begrenser hvor mye de ser om katastrofen på TV. Det skader ikke for voksne å ta en pause fra all mediedekningen heller.
--------------------------	---

Ungdom/Barn

Du har allerede vært gjennom mye. Folk vil ofte se på TV eller søke på nettet når noe slikt som dette har skjedd, men det kan være ganske skremmende å gjøre det. Det er best å holde seg borte fra TV og radio som viser disse tingene. Du kan fortelle det til mamma eller pappa hvis du ser noe som gjør deg urolig.

Hjelp overlevende som har et familiemedlem som er savnet

Det er svært vanskelig å håndtere en situasjon der ens nærmeste er savnet. Familiemedlemmer kan oppleve en hel rekke ulike følelser: fornektelse, bekymring, håp, sinne, sjokk eller skyld. De kan vakle mellom visshet om at personen er i live – selv når det motsatte er bevist – og håpløshet og fortvilelse. De vil kunne gi myndighetene skylden for at det ikke finnes svar, for at de ikke prøver hardt nok, eller for at det tar lang tid. De kan også føle hevnlyst overfor de som de betrakter som ansvarlige for å finne den savnede slektningen eller vennen. Det er svært viktig å forsikre barna om at familien, politiet og andre innsatsmannskaper gjør alt som er mulig for å finne den savnede.

Bistå familiemedlemmer som savner en av sine kjære ved å hjelpe dem med å skaffe seg oppdatert informasjon om savnede personer, henvis dem til steder der det gis oppdaterte briefinger, og fortell dem om hvilken plan som finnes for å gjenforene overlevende. Røde Kors i USA har opprettet et “Disaster Welfare Information System” til støtte for kontakt og gjenforening av familier, og et nettsted, “Safe and Well”, som finnes på www.redcross.org. Der finnes det en rekke verktøy og tjenester som overlevende kan bruke til å kommunisere med sine nærmeste i en krisesituasjon. Prøv å finne frem til andre offisielle kilder til oppdatert informasjon (politi, offisielle radio- og TV-kanaler o.l.) og fortell om dem til de overlevende.

Du bør velge å bruke litt ekstra tid på overlevende som er bekymret for et savnet familiemedlem. Bare det at du er der for å lytte til de overlevendes forhåpninger og frykt, gi ærlig informasjon og svare på spørsmål blir ofte høyt verdsatt. Du kan hjelpe til med å finne et savnet familiemedlem ved å holde en første gjennomgang med familien om de planer som eksisterer for oppretting av kontakt etter katastrofen, inkludert evakueringsplaner for skoler og arbeidsplasser, planer for sporing av elever eller kolleger som er blitt transportert ut for medisinsk behandling, telefonnumre i omkringliggende regioner til bruk for skoler, arbeidsplasser eller familier i krisesituasjoner, samt sannsynlige møteplasser (inkludert slektningers bosteder) både innenfor og utenfor grensene for katastrofeområdet.

Noen familiemedlemmer vil kunne ønske å forlate et trygt område i et forsøk på å finne eller redde en person som er savnet. I slike tilfeller bør du informere den overlevende om forholdene i leteområdet, konkrete faremomenter, nødvendige forholdsregler og hva beredskapsstyrkene har gjort, og om når oppdatert informasjon vil bli tilgjengelig. Diskuter konkrete bekymringer de måtte ha (f.eks. en gammel mor eller far som nettopp har gjennomgått en hofteoperasjon, eller et barn som trenger bestemte medisiner), og tilby deg å informere de relevante myndighetene.

I enkelte tilfeller vil myndighetene be overlevende om å komme med informasjon eller annet materiale som kan være til hjelp i letingen. Myndighetene kan ønske at familiemedlemmene offisielt melder en person savnet eller gir opplysninger om når og hvor den savnede sist ble sett, hvem andre som var til stede, og hvordan han/hun var kledd. Det er best at de minste barna skjermes for denne prosessen.

Hjelp overlevende som har et familiemedlem som er savnet - *fortsett*

Det kan være oppskakende og forvirrende for et barn å være til stede under et myndighetsintervju med en omsorgsperson, og høre de voksne spekulere på hva som kan ha skjedd med en savnet person. Myndighetene kan be et familiemedlem skaffe DNA fra den savnedes personlige eiendeler, for eksempel et hårstrå fra en hårbørste. I sjeldne tilfeller måtte intervjues, fordi han/hun var den siste som så den savnede personen. En helsearbeider vil et barn eller rettsmedisiner med opplæring i intervjuing av barn bør gjennomføre intervjuet eller være til stede. Barnet bør ledsages av et støttende familiemedlem eller av deg. Snakk enkelt og ærlig med barnet. Du kan for eksempel si:

Ungdom/Barn	Onkel Martin er savnet. Alle her gjør alt de kan for å finne ut hva som har skjedd. Politiet hjelper også til, og de har noe de må spørre deg om. Det er helt greit hvis det er noe du ikke husker. Bare si til dem at det husker du ikke. Det at du ikke husker noe, går ikke ut over onkel Martin. Mamma vil være med deg hele tiden, og jeg kan også bli her hvis du vil. Er det noe du lurer på?
-------------	--

I noen tilfeller der personer er savnet vil det finnes sterke indikasjoner på at vedkommende er omkommet. Familiemedlemmene kan være uenige om hvilken status denne personen har. Du bør la familiemedlemmene få vite at disse meningsforskjellene (der noen gir opp håpet, mens andre fortsetter å håpe det beste) er vanlig i en familie når en nær og kjær person er savnet, og ikke et uttrykk for hvor glade de er i denne personen eller i hverandre. Du kan oppmuntre familiemedlemmer til å være tålmodige og forståelsesfulle, og ha respekt for hverandres følelser inntil det kommer mer bekreftede meldinger. Foreldre/omsorgspersoner bør ikke anta at det er bedre for et barn å fortsette å håpe at denne personen er i live, men i stedet være ærlige med sin bekymring for at en av deres nærmeste nå kan være død. Foreldre/omsorgspersoner bør forsikre seg om at barna har forstått, og undersøke hvilke spørsmål de har.

Hjelp overlevende som har familiemedlemmer eller nære venner som har omkommet

Kulturfølsomhet: Oppfatninger om og holdninger til dødsfall, begravelser og uttrykk for sorg er sterkt påvirket av familie, kultur, religiøs tro og ritualer knyttet til sørgetiden. Lær om kulturelle normer ved hjelp av lokale kulturelle ledere som har best kjennskap til lokale skikker. Oppfatninger og praksis kan imidlertid variere sterkt også innenfor en og samme gruppe. Ikke anta at alle medlemmene av en gitt gruppe vil ha de samme oppfatningene eller reagere likt. Det er viktig at familiene kan følge sine egne tradisjoner, skikker og ritualer for å kunne gi hverandre støtte, søke etter mening, håndtere flere ulike følelsesmessige uttrykk og den motgang som et dødsfall representerer, og til å hedre den avdøde.

De akutte sorgreaksjonene vil ofte være intense og utbredt blant de som har opplevd at en av deres nærmeste eller en nær venn har omkommet. De vil føle seg triste og sinte over dødsfallet, føle skyld for ikke å ha kunnet forhindre det, anger for ikke å ha kunnet trøste eller for ikke å ha fått sagt farvel, savn etter den avdøde og ønske om å se ham/henne igjen (for eksempel ved å se den avdøde i drømme). Selv om det er smertefullt å oppleve sorgreaksjoner, utgjør de en sunn respons som reflekterer dødsfallets betydning. Over tid vil sorgreaksjonene etter hvert omfatte mer positive tanker og aktiviteter, slik som å fortelle hyggelige historier om den kjære og fortrøstningsfulle måter å minnes ham/henne på. Du bør huske det følgende:

- Behandle barn og voksne som har mistet en av sine nærmeste med verdighet, respekt og medfølelse.
- Sorgreaksjonene vil variere fra person til person.
- Det finnes ikke noen enkelt “korrekt” måte å sørge på.
- Sorg utsetter mennesker for risiko for misbruk av reseptfrie medisiner, røyking og økt alkoholinntak. Gjør de overlevende oppmerksom på disse risikoene, at det er viktig å ta vare på seg selv og at profesjonell hjelp er tilgjengelig.

Når du arbeider med overlevende som har opplevd et dødsfall blant familiemedlemmer eller nære venner kan du:

- Drøfte hvordan familiemedlemmer og venner vil ha hvert sitt eget spesielle sett av reaksjoner. Det finnes ingen riktige eller gale uttrykk for sorg, og det finnes ingen “normal” lengde på en sørgeperiode. Det viktigste for familiemedlemmer og venner er å respektere og forstå at hver enkelt vil oppleve sin egen sorgprosess.
- Drøfte med familiemedlemmer og venner hvordan kulturelle og religiøse oppfatninger påvirker menneskers opplevelse av sorg, og spesielt hvordan ritualer kan være til hjelp eller ikke for hvert enkelt familiemedlem.
- Huske på at barn kanskje viser sin sorg i korte perioder hver dag, men selv om de leker og er opptatt av andre positive aktiviteter kan sorgen deres være like sterk som hos andre familiemedlemmer.

For å understreke hvor viktig det er at familiemedlemmene forstår og respekterer hverandres sorgprosess, kan du si:

Voksen/Ungdom/ Barn	Det er viktig å vite at hvert familiemedlem uttrykker sin sorg forskjellig måte. Noen gråter kanskje ikke, mens andre gråter mye. Familiemedlemmer bør ikke oppfatte dette negativt eller tro at det er noe feil med dem. Det viktigste er å ha respekt for hvordan hver enkelt har det, og hjelpe hverandre i dagene og ukene som kommer.
------------------------	--

Når familiemedlemmer eller nære venner har omkommet - *fortsatt*

Enkelte barn og unge vil ikke ha ord til å beskrive sine følelser av sorg, og vil ikke ønske å snakke med andre om hvordan de har det. Noen ganger vil avledende aktiviteter være mer beroligende enn en samtale, for eksempel tegning, lytting til musikk, lesing o.l. Noen vil ønske å være alene. Hvis det er trygt, la dem få et privat rom. Når en overlevende ønsker å snakke med deg om den omkomne, bør du lytte stille, og ikke føle at du må si så mye. Ikke still nærgående spørsmål.

Gjør dette:

- Forsikre sørgende personer om at det de opplever er forståelig og forventet.
- Bruk den avdøde personens navn, og ikke referer til ham/henne som “den omkomne”.
- Fortell dem at de nok vil fortsette å oppleve perioder med tristhet, ensomhet eller sinne.
- Si til dem at dersom de fortsetter å oppleve sorg eller nedtrykthet på en måte som påvirker deres daglige liv, kan det være tilrådelig å snakke med en sjelesørger eller en rådgiver som er spesialist på sorgreaksjoner.
- Fortell dem at legen, det lokale psykiske helsevernet eller det lokale sykehuset kan henvise dem til hensiktsmessige tjenester.

Ikke si dette:

- Jeg vet hvordan du har det.
- Det var kanskje bra at det gikk som det gikk.
- Han har det bedre nå.
- Hennes tid var kommet.
- Det gikk i det minste fort.
- La oss snakke om noe annet.
- Du bør jobbe med å komme over dette.
- Du er sterk nok til å håndtere dette.
- Du bør være glad for at han døde raskt.
- Det som ikke dreper oss, gjør oss sterkere.
- Det vil snart gå over.
- Du gjorde alt det du kunne.
- Du trenger å sørge.
- Du trenger å slappe av.

- Det er godt at du er i live.
- Det var bra at ingen andre døde.
- Det kunne vært verre: du har fortsatt din bror/søster/mor/far.
- Det er en høyere styring med alt.
- Vi blir ikke gitt mer enn vi kan bære
- (Til et barn) Du er mannen/kvinnen i huset nå.
- En dag vil du få et svar.

Hvis den sørgende personen sier noen av disse tingene, kan du respektfullt gi anerkjennelse til tanken eller følelsen, men du skal ikke selv komme med noen slike utsagn.

Barn og ungdommers forståelse av døden varierer avhengig av alder og tidligere erfaringer med dødsfall, og påvirkes sterkt av familien og av religiøse og kulturelle verdier.

- Barn i førskolealder vil ikke alltid forstå at døden er endelig, og kan tro at hvis de ønsker det, kan personen komme tilbake. De trenger hjelp til å få bekreftet den fysiske realiteten av at personen er død – at han/hun ikke lenger puster, beveger seg eller føler noe – og ikke har noen smerter eller ubehag. De vil kunne være bekymret over at noe ondt kan skje et annet familiemedlem.
- Barn i skolealder kan forstå dødens fysiske realitet, men kan personifisere døden som et uhyre eller et skjelett. I lengsel etter at han/hun skal komme tilbake, kan de oppleve oppskakende følelser av et “spøkelsesaktig” nærvær av denne personen, men uten å fortelle det til noen.
- Ungdom forstår vanligvis at døden er ugjenkallelig. Tap av et familiemedlem eller en venn kan utløse raseri og impulsive beslutninger, som å slutte på skolen, rømme hjemmefra eller brukerusmidler. Slike saker må raskt tas hånd om av familien eller skolen.

Når en mor, far eller annen omsorgsperson dør påvirker dette barn ulikt, avhengig av deres alder.

- Barn i førskolealder trenger kontinuerlig omsorg og en forutsigbar daglig rutine så raskt som mulig. De kan lett bli oppskaket av endringer: mat som blir tilberedt på en annen måte, et spesielt teppe som mangler, eller at de må legge seg om kvelden uten følge av den vante personen eller på en annen måte enn vanlig. Omsorgspersoner (også overlevende foreldre) bør spørre barnet om de gjør noe annerledes eller om de gjør noe “galt” (for eksempel: “Gjør jeg ikke dette på den måten mamma gjorde?”).
- Et barn i skolealder mister ikke bare sin primære omsorgsperson, men også den personen som vanligvis vil være der for å trøste ham/henne og bistå med daglige aktiviteter. Andre omsorgspersoner bør prøve å ta på seg disse rollene som best de kan. Barn kan bli sinte på en erstatningsperson, spesielt når de blir irettesatt. Omsorgspersoner bør erkjenne at barnet savner sin mor/far/omsorgsperson, og gi ekstra trøst.
- Ungdommer kan oppleve en intens følelse av urettferdighet, og protestere mot dødsfallet. De vil ofte måtte ta på seg større ansvar innenfor familien, og ergre seg over at de ikke

Når familiemedlemmer eller nære venner har omkommet - *fortsett*

kan være mer uavhengige og gjøre ting som ungdom vanligvis gjør. Over tid bør omsorgspersonene drøfte hvordan disse hensynene skal veies mot hverandre.

Du kan gi foreldre/omsorgspersoner noen **forslag til hvordan de kan snakke med barn og ungdom om døden**. Slike forslag kan være:

- Forsikre barna om at de er elsket og vil bli tatt vare på.
- Se etter tegn på at barnet er rede til å snakke om det som har skjedd.
- Gi ikke barnet skyldfølelse eller gjør dem sjenerte for at han/hun vil/ikke vil snakke.
- Press ikke barn til å snakke.
- Gi korte, enkle og ærlige svar på spørsmålene deres, i en form som er tilpasset alderen.
- Lytt nøye til følelsene deres, uten å være fordømmende.
- Forsikre dem om at det ikke er de som er årsak til dødsfallet, det var ikke deres skyld, og at det ikke var en straff for noe "galt" som noen har gjort.
- Svar ærlig på spørsmål om begravelse, jordfestelse, bønn og andre ritualer.
- Vær forberedt på å svare på barnets spørsmål om og om igjen.
- Ikke vær redd for å si at du ikke vet svaret på et spørsmål.

Du bør gi foreldre/omsorgspersoner og barn informasjon om de reaksjonene de kan vente å oppleve etter dødsfallet. Brosjyren *Når det forferdelige skjer* (Vedlegg E) beskriver vanlige reaksjoner på et dødsfall blant de nærmeste og måter å mestre disse på. Når du snakker med foreldre/omsorgspersoner, kan du si:

Forelder/ Omsorgsperson	<p>Det kan være nyttig å forestille seg tidspunkter da barna vil savne faren sin, slik som ved middagsbordet eller ved sengetid. Hvis du sier noe slikt som: "Det er tungt å ikke ha pappa sammen med oss nå," så kan du lette på den tunge stemningen, få barna til å føle seg mindre alene, og hjelpe dem med å mestre denne vanskelige tiden.</p> <p>Når du ser at barna plutselig endrer seg, og ser litt bortkomne og triste ut, eller kanskje sinte, og du mistenker at de savner faren sin, så la dem vite at du også føler det slik av og til. Du kan si noe slikt som: "Du ser så trist ut. Tenker du på pappa? Jeg savner pappa veldig også. Du kan bare fortelle meg det når du er trist, så kanskje jeg kan hjelpe deg." Hjelp dem ved å gi dem litt tid alene med disse følelsene, sitt rolig sammen med dem, og gi dem en klem.</p>
----------------------------	---

Barn og ungdommer føler noen ganger skyld over at de har overlevd, mens andre familiemedlemmer har omkommet. De vil kunne tro at de på en eller annen måte er skyld i dødsfallet. Familien må hjelpe til med å fordrive barnas skyldfølelse og forsikre dem om at under slike hendelser kan de ikke lastes for det som har skjedd. Du kan for eksempel foreslå at en omsorgsperson kan si:

Foreldre/ omsorgsperson	<p>Vi gjorde det vi kunne for å redde alle. Pappa ville vært glad for at vi alle har det bra. Du gjorde ikke noe galt.</p> <p>Merk: Det vil kanskje ikke være nok å si dette én gang. Følelser av skyld kan komme opp gang på gang, og foreldre vil måtte gi kontinuerlig hjelp til barnets stadige bekymringer og forvirring omkring skyld.</p>
----------------------------	---

Ta hånd om sjelesorg

For å kunne hjelpe overlevende som har åndelige behov etter et dødsfall, bør du gjøre deg kjent med religiøse ledere som kan være del av innsatsmannskapene på stedet. Du bør også finne ut hvordan man kan kontakte ledere av lokale religiøse grupper, dit du kan henvise overlevende. Det er vanlig at mennesker benytter religiøs og åndelig tro/ troshandlinger for å mestre et dødsfall blant de nærmeste. Overlevende vil noen ganger bruke religiøse uttrykk når de snakker om det som skjer, og vil ønske å be eller utføre andre troshandlinger. Du behøver ikke å dele disse trosoppfatningene for å kunne gi dem støtte. Det kreves ikke at du gjør eller sier noe som bryter med dine egne overbevisninger. Ofte vil det være nok bare å lytte og være oppmerksom. Ting du bør huske på er:

- En god måte å innlede dette temaet på er å spørre: “Har du noen religiøse eller åndelige behov her og nå?” Dette spørsmålet er ikke ment å skulle lede til en teologisk diskusjon eller at du skal gi åndelig rettleiding. Hvis de spør, så henvis dem til en religiøs leder etter deres eget valg.
- Ikke motsi eller “korriger” det en person sier om sine religiøse overbevisninger, selv om du er uenig og mener at det kan virke oppskakende på dem.
- Ikke prøv å svare på religiøse spørsmål som: “Hvordan kunne noe slikt få lov til å skje?” Slike spørsmål er vanligvis uttrykk for følelser, og ikke et krav om et reelt svar.
- Hvis en person er åpenbart religiøs, kan du spørre om han/hun ønsker å treffe en prest eller annen leder fra hans/hennes religion.
- Mange mennesker benytter religiøse gjenstander, slik som rosenkranser, statuer eller hellige tekster som de kan ha mistet eller gått fra. Det å finne en slik gjenstand, kan hjelpe dem til med å øke følelsen av trygghet og kontroll. En lokal religiøs leder kan ofte være til hjelp med å skaffe slike gjenstander.

Ta hånd om sjelesorg - fortsatt

- Overlevende kan ønske å be alene eller sammen med andre. Du kan hjelpe dem ved å finne et passende sted der de kan gjøre dette. For noen er det viktig å vende seg i riktig himmelretning når de ber. Du kan hjelpe til med å orientere dem.
- Du kan også gi informasjon til ansvarlige ledere når det gjelder hvilke arealer og religiøse gjenstander som er nødvendige i forbindelse med religiøse seremonier.
- Hvis du blir spurt om du vil med i bønnen, kan du avslå hvis du føler deg ukomfortabel med dette. Tenk på at deltakelse kanskje bare vil omfatte å stå stille mens de andre ber. Hvis du føler deg komfortabel med å bli med på et “Amen” til slutt, kan dette være til hjelp for ditt forhold til personen og familien.
- Mange mennesker tenner lys eller røkelse som en del av sin bønn. Hvis dette ikke er tillatt på stedet, forklarer du dette for de overlevende, og hjelper dem med å finne et sted i nærheten der åpen ild vil være tillatt.
- En overlevende vil kanskje gi uttrykk for håp om et mirakel, selv der det er så godt som sikkert at en av deres nærmeste har omkommet. Ta ikke dette som et tegn på at vedkommende har mistet grepet på virkeligheten eller ikke har hørt det som har blitt sagt. Ta det som et tegn på den overlevendes metode for å kunne fortsette å fungere i grusomme omstendigheter. Det er viktig å verken oppmuntre eller svekke slike forhåpninger.
- Alle religioner har sine egne ritualer i forbindelse med dødsfall, spesielt i forhold til hvordan den avdøde skal behandles. Slike spørsmål kan være spesielt kompliserte hvis den omkomne ikke er blitt brakt ut. Spør de overlevende om deres religiøse behov på dette området. De vil kanskje ønske å få råd fra en religiøs leder.
- I noen kulturer kan uttrykkene for sorg være svært høylydte og tilsynelatende ukontrollerte. Det kan være nyttig å flytte familier til et mer privat område for å hindre at de skaker opp andre. Hvis atferden virker oppskakende på deg, bør du finne noen andre til å hjelpe familien.
- Hvis en overlevende uttrykker sinne forbundet med sine religiøse overbevisninger (et tegn på åndelige problemer), så ikke fordøm eller argumenter med ham/henne. De fleste mennesker ser ikke etter et “svar”, men en person som er villig til å lytte uten å være forutinntatt. Dersom de åndelige spørsmålene bidrar til betydelig oppskakethet, skyldfølelse eller problemer med å fungere normalt, kan du spørre om han/hun ønsker kontakt med en religiøs leder

NB: I mange katastrofesituasjoner vil velmenende religiøse personer ta kontakt med overlevende for å proklamere sine egne religiøse trossetninger. Hvis du blir oppmerksom på slike aktiviteter, så ikke prøv å gripe inn, men meld fra til sikkerhetspersonell eller andre ansvarlige.

Gi informasjon om spørsmål rundt begravelse og kiste

Hvordan en omkommet person gjøres klar til begravelse vil som oftest bestemmes av lokale lover, det samme gjelder regler for kiste og jordfestelse. Noen ganger blir det gitt unntak for medlemmer av bestemte religiøse grupper. I mange jurisdiksjoner krever loven at det foretas obduksjon etter traumatiske dødsfall eller når dødsårsaken er ukjent. Dette kravet kan virke oppskakende, spesielt for medlemmer av religiøse grupper som vanligvis forbyr obduksjoner. I noen jurisdiksjoner kan kravet om obduksjon settes til side av den som er ansvarlig for likskuet. Familier som ikke ønsker obduksjon, bør få hjelp til å finne ut hva lokale lover og regler sier.

Når en omkommet har blitt svært vansiret kan du foreslå – hvis dette er i samsvar med familiens religiøse tradisjoner – at de overlevende plasserer et fotografi av den avdøde på kisten, slik at de sørgende kan huske denne personen slik han/hun var, og vise sin respekt.

Du kan hjelpe familiemedlemmer med de **spørsmål de måtte ha om barns tilstedeværelse ved begravelsen, minnehøytideligheten eller gravstedet**. Når du svarer på dette - husk:

- Det kan være nyttig for et barn å være til stede. Selv om begravelsen er en følelsesmessig påkjenning kan den hjelpe barnet til å akseptere dødsfallets fysiske realitet, noe som er en del av sorgbehandling. Hvis de ikke tas med, kan barna føle seg utestengt fra noe som er viktig for familien.
- Foreldre/omsorgspersoner bør la barna velge om de vil delta i begravelsen, eventuelt andre ritualer, eller ikke. De kan bli oppfordret, men bør ikke bli presset.
 - ♦ Før barna blir bedt om å velge, fortell dem hva de kan forvente hvis de deltar, inkludert det at de voksne kan være lei seg og gråte. Forklar at det vil finnes et eget område der familien kan sitte sammen (hvis dette kan ordnes). La dem få vite hva som vil skje under seremonien.
 - ♦ La dem få velge hvem de vil sitte ved siden av under seremonien. Forsikre deg om at denne personen er i stand til å gi dem tilstrekkelig oppmerksomhet.
 - ♦ Sørg alltid for at barna har mulighet til å forlate seremonien i følge med denne personen, også midlertidig, dersom påkjenningen blir for stor.
 - ♦ Fortell barna om alternative muligheter dersom de ikke ønsker å være til stede, slik som å være hos en nabo eller venn av familien.
 - ♦ Hvis de velger å ikke delta, kan du tilby deg å si eller lese noe på vegne av dem, og forklare hvordan de kan delta i minnehøytideligheter senere, også slike som de arrangerer selv.
- Hvis mulig, ta med deg barna til stedet før de andre kommer, slik at de kan bli kjent med det. Beskriv kisten, og vær med dem bort til den hvis de ønsker det. Man bør være forsiktig med å la små barn få se eller berøre den avdøde. Et lite barn kan bruke et fotografi av personen som hjelp til å ta farvel.
- Overfor små barn er det viktig å vektlegge at det avdøde familiemedlemmet ikke har det vondt.

Gi informasjon om spørsmål rundt begravelse og kiste - *fortsatt*

Du kan bli bedt om å delta i begravelser eller andre arrangementer, du vil kunne føle at dette vil hjelpe et familiemedlem eller et barn. Bare delta ved begravelser når familien har samtykket.

Gi bistand ved traumatiske sorgreaksjoner

Etter et traumatisk dødsfall vil noen overlevende fortsette å fokusere på omstendighetene rundt dødsfallet, og klarer ikke å la være å tenke på hvordan det kunne ha vært unngått, hvordan den omkomnes siste øyeblikk var, og hvem som har skylden. Disse reaksjonene griper negativt inn i sorgprosessen og vanskeliggjør at den overlevende aksepterer dødsfallet. Slike reaksjoner er:

- Påtrengende, oppskakende bilder av dødsfallet som fortrenger positive tilbakeblikk og minner.
- Tilbaketrekking fra nære relasjoner med familie og venner
- Avståelse fra vanlige aktiviteter, fordi de minner om det traumatiske dødsfallet.
- Blant barn, en repeterende lek som omfatter temaer relatert til de traumatiske omstendighetene rundt dødsfallet

Disse reaksjonene kan endre sorgprosessen, og driver ofte personer inn i et annet tidsskjema enn det andre familiemedlemmer opplever. Du bør snakke i enerom med et familiemedlem som var til stede da dødsfallet skjedde, for å gi ham/henne noen råd om den ekstra påkjenningen det er å være direkte vitne til at noen dør. La ham/henne vite at det kan være nyttig å snakke med en profesjonell psykisk helserådgiver eller en sjelesørger. Du kan for eksempel si:

Voksen/Ungdom	Det er fælt å ha vært der da Jon døde. Andre familiemedlemmer vil kanskje ønske å høre detaljer om det som skjedde, men enkelte detaljer vil du kanskje synes er for oppskakende for dem. Å diskutere dette med en profesjonell rådgiver kan hjelpe deg med å avgjøre hva du vil fortelle til familien din, og også hjelpe deg i din egen sorg.
---------------	---

Gi støtte til overlevende som mottar et dødsbudskap

Selv om det er usannsynlig at du vil bli bedt om å overbringe et budskap om at et familiemedlem har omkommet, kan du likevel hjelpe familier som blir informert om et dødsfall. Du kan bli bedt av politiet lokalt eller sentralt, sykehuspersonell eller identifiseringsteamet om å være til stede når dødsbudskapet overbringes. I noen katastrofesituasjoner, som for eksempel flyhavarier, vil nyhetsmedia kunne rapportere at det var ingen overlevende etter ulykken allerede før familiemedlemmene har blitt offisielt underrettet. Fordi media eller andre overlevende noen ganger sprer uriktig informasjon, bør du oppfordre familiemedlemmene til å vente på en offisiell bekreftelse fra myndighetene.

Mennesker som får melding om at et familiemedlem eller en nær venn er død, kan oppvise reaksjoner som varierer fra opphisselse til nummenhet. Samtidig må de mestre det kontinuerlige stresset ved å oppholde seg i katastrofeområdet. Når du skal gi din støtte, så tenk på det følgende:

- Ikke gå for fort frem. Pårørende trenger tid til å la nyheten synke inn og stille spørsmål.
- Forbered deg på sterke første reaksjoner; disse vil forta seg etter hvert.
- Når du snakker om en person som er bekreftet omkommet, bruk ordet “døde”, ikke “gikk tapt” eller “gikk bort”.
- Husk at familiemedlemmer ikke ønsker å vite hva DU føler (sympati), de ønsker å vite at du prøver å forstå hva DE føler (empati).

Aktive tiltak som kan hjelpe overlevende med å håndtere et dødsbudskap omfatter:

- Søk bistand fra medisinsk hjelpepersonell dersom det oppstår medisinske behov.
- Få hjelp fra myndighetene dersom det er fare for at familiemedlemmer vil skade seg selv eller andre.
- Sjekk om det finnes sosiale støttenettverk, som familie, venner, naboer eller religiøse ledere.
- Prøv å arbeide med enkeltpersoner eller familiegrupper. Selv når myndighetspersoner henvender seg til store forsamlinger, er det bedre å ha familiemedlemmene samlet rundt et eget bord med deg til stede. Potensielt traumatiserende opplevelser – for eksempel gjennomgang av passasjerlister eller billettlistene eller fotografier av omkomne – bør foregå i familiegrupper, i private omgivelser og i nærvær av relevante myndigheter. Vær nøye med at barn og unge ikke får se bilder av de omkomne.
- Hvis et barn uten følge av voksne blir fortalt at en av foreldrene eller en omsorgsperson er omkommet, så bli hos barnet eller forsikre deg om at en annen fra innsatspersonellet blir værende hos barnet til han/hun kan gjenforenes med andre familiemedlemmer eller bli tatt hånd om av en relevant tjenesteperson fra barnevernet.

Barn kan reagere på mange ulike måter på å få vite at en nærstående person er død. De kan late som de ikke hører, de kan gråte eller protestere mot nyheten, eller de kan holde seg over en lang periode. De kan bli sinte på den personen som overbrakte nyheten. Du kan foreslå at foreldre/ en omsorgsperson sier noe slikt som:

Forelder/
Omsorgsperson

Det er veldig tungt å høre at tante Julia virkelig er død. Det er helt i orden hvis du vil gråte, eller hvis du ikke vil gråte. Når du vil snakke om henne og det som er skjedd, kan du komme når som helst, og jeg vil være her. Du vil se at jeg er veldig trist jeg også. Vi kan alle hjelpe hverandre.

Gi støtte til overlevende som mottar et dødsbudskap - *fortsett*

Når det gjelder ungdom, kan du gi foreldre råd om å advare tenåringene mot å gjøre noe risikabelt, som å storme ut, kjøre bil mens de er oppskaket over nyhetene, være ute til sent på natten, holde på med risikofylt seksuell aktivitet, bruke alkohol eller narkotiske stoffer, eller oppføre seg uvørent på andre måter. Foreldre/omsorgspersoner bør også være klar over at ungdommelig sinne kan utvikle seg til raseri over tapet, og de bør være forberedt på å tolerere noen raseriutbrudd. De bør imidlertid opptre fast i forhold til eventuell risikoatferd. Uttrykk for eventuelle selvmordstanker bør tas alvorlig, og de bør innhente ytterligere relevant bistand umiddelbart. Uttrykk for hevntanker bør også tas alvorlig. Ungdom bør advares slik at de tenker gjennom konsekvensene av en hevneaksjon, og bør oppmuntres til å finne konstruktive måter å gi uttrykk for sine følelser på.

Familiemedlemmer bør ta opp de umiddelbare spørsmålene fra barn og unge om livet deres fremover og om hvem som vil ta vare på dem. Du kan foreslå at man unngår å atskille søsken, hvis dette er overhodet mulig.

Gi støtte til overlevende som deltar i identifikasjon av omkomne

Der hvor identifiserbare omkomne har blitt brakt ut og familiemedlemmer har blitt bedt om å delta i identifiseringsprosessen, kan myndighetene ta familiemedlemmer med til et likhus eller et alternativt sted for å identifisere en omkommet person. Den psykologiske førstehjelperen vil vanligvis ikke delta i disse aktivitetene, men kan være til hjelp før og etter selve identifiseringen. Noen vil føle at de må se den omkomne før de kan akseptere at han/hun virkelig er død. Ungdommer og større barn vil kanskje spørre om de kan få være til stede ved identifiseringen, men i de fleste tilfeller bør barn advares mot å delta i denne prosessen. Barn vil kanskje ikke forstå i hvilken grad den døde kroppen har begynt å oppløses eller forandre seg, og kan bli svært oppskaket ved synet av den døde. Foreldre kan si til barnet:

Forelder/ omsorgsperson	Vet du, onkel Bjørn hadde ikke villet at du skulle se ham slik. Jeg skal gå dit for å være sikker på at det er ham, men jeg synes ikke det er riktig at du går og ser den døde.
----------------------------	---

Når den omkomne blir funnet, er det naturlig at familien vil vite når og hvor han/hun ble funnet, og hva personen opplevde før døden inntraff. Familiemedlemmer kan bli mer tynget av ubesvarte spørsmål enn av de svarene de får. Du bør forvente en lang rekke reaksjoner etter at den omkomne er identifisert, inkludert sjokk, nummenhet, besvimelse, oppkast, skjelving, skrik eller slag og spark mot noe eller noen.

Hjelp omsorgspersoner med bekreftelsen overfor barn eller en ungdom

Etter at et familiemedlem har identifisert en av sine nærmeste som omkommet, bør en omsorgsperson overbringe dette til barna. Du kan være med for å gi støtte og bistand. Siden små barn ikke forstår at døden er endelig, bør et familiemedlem gjøre det helt klart at den savnede nærstående personen er funnet, og at han/hun er død. Hvis identifiseringen ble gjort med rettsmedisinske metoder, er det viktig å forklare vissheten i identifikasjonen på en enkel og direkte måte. Foreldre bør forsikre sine barn om at deres kjære ikke har det vondt, at han/hun var svært glad i dem, og at de vil bli tatt hånd om. La barna stille spørsmål, og hvis et svar ikke finnes på rede hånd, la dem vite at en av foreldrene eller du vil finne ut av det. Du bør advare foreldre/omsorgspersoner mot å fortelle oppskakende detaljer om den omkomnes fysiske tilstand. Hvis barnet spør om hvordan han/hun så ut, kan de si:

Foreldre/
omsorgspersoner

Det var ikke lett å se onkel Jon, og han ville ønsket at vi skulle huske ham slik han var, og tenke på de hyggelige stundene vi hadde sammen. Jeg husker når vi var på fjellet og dro på fisketur. Du kan også velge deg et minne om Onkel Jon. Da vil vi begge ha en god måte å minnes ham på.

 Siden er med hensikt tom.

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Stabilisering:

- Stabilisering av følelsesmessig overveldede overlevende
- Orientering av følelsesmessig overveldede overlevende
- Medisineringsens rolle i stabiliseringen



 Siden er med hensikt tom.

■ 3. Stabilisering (ved behov)

Mål: Berolige og orientere følelsesmessig overveldede eller desorienterte overlevende.

De fleste som rammes av en katastrofe vil ikke ha behov for stabilisering. Uttrykk for sterke følelser, også dempede følelser (slik som nummenhet, likegyldighet, fjernhet eller forvirring) er forventede reaksjoner, og er ikke i seg selv tegn på behov for ytterligere tiltak utover vanlig støttende kontakt. Selv om uttrykk for sterke følelser, nummenhet og engstelse er normale og sunne reaksjoner på traumatisk stress, kan ekstrem opphisselse, nummenhet eller sterk angst påvirke søvnmønsteret, spisevaner, evnen til å ta beslutninger, utøvelse av foreldreansvar og andre livsoppgaver. Du bør være oppmerksom på de personene som har så sterke og vedvarende reaksjoner at evnen til å fungere er betydelig nedsatt.

Stabilisering av følelsesmessig overveldede overlevende

Observer enkeltpersoner, se etter noen av disse tegnene på desorientering og overveldelse:

- Glassaktig eller tomt blikk, ute av stand til å orientere seg
- Svarer ikke på muntlige spørsmål eller ordrer
- Desorientering (for eksempel formålsløs og desorganisert atferd)
- Sterke følelsesmessige reaksjoner, ukontrollert gråt, hyperventilering, vugging frem og tilbake eller regressiv atferd
- Ukontrollerbare fysiske reaksjoner (skjelving, risting)
- Frenetisk leting etter noe
- Følelse av å være lammet av frykt
- Risikoatferd

Hvis personen er for oppskaket, opphisset, tilbaketrukket eller desorientert til å snakke, eller viser tegn på ekstrem angst, frykt eller panikk, tenk på følgende:

- Er denne personen sammen med familie eller venner? Hvis ja, få hjelp av dem til å trøste den oppskakede personen. Det kan være lurt å ta med deg denne personen til et stille sted, eller snakke rolig med ham/henne med familien/venner til stede.
- Hva er det denne personen opplever? Er det gråt, panikk og opplevelse av “flashback”, eller opplever han/hun at hendelsen skjer på nytt? Når du griper inn, bør du konsentrere deg om personens umiddelbare problem eller vanskelighet, og ikke bare prøve å få ham/henne til å “roe seg ned” eller “føle seg trygg” (ingen av disse fører vanligvis frem).

Stabilisering av følelsesmessig overveldede overlevende - *fortsett*

For barn og unge, vurder følgende:

- Er barnet eller ungdommen sammen med sine foreldre? Hvis ja, forviss deg raskt om at den voksne er stabil. Konsentrer deg om å styrke foreldrene i deres oppgave med å berolige barna. Ikke ta over for foreldrene, og unngå å komme med bemerkninger som vil kunne undergrave deres autoritet eller evne til å håndtere situasjonen. La dem vite at du er tilgjengelig for å hjelpe dem på den måten de selv synes er best.
- Hvis følelsesmessig overveldede barn eller ungdommer er blitt atskilt fra foreldrene sine, eller hvis foreldrene ikke mestrer situasjonen særlig godt, så se det som står nedenfor om stabilisering av engstelige personer.

Generelt sett vil de følgende tiltakene virke **stabiliserende på de fleste personer som er engstelige**:

- Respekter personens privatliv, og gi ham/henne noen minutter før du griper inn. Si at du vil være tilgjengelig hvis de trenger deg, eller at du vil komme tilbake om noen minutter for å se hvordan det går, og om det da er noe du kan gjøre for å hjelpe dem.
- Forhold deg rolig, stille og nærværende, og ikke prøv å snakke direkte til personen, fordi dette kan bidra ytterligere til den kognitive/følelsesmessige overbelastningen. Bare vær tilgjengelig mens du gir ham/henne et par minutter til å roe seg ned.
- Hold deg i nærheten mens du snakker med andre overlevende, gjør eventuelt papirarbeid eller andre oppgaver, slik at du er der hvis personen skulle trenge eller ønske ytterligere hjelp.
- Tilby støtte, og hjelp ham/henne med å konsentrere seg om spesifikke, håndterbare følelser, tanker og mål.
- Gi informasjon som orienterer ham/henne mot omgivelsene, som for eksempel hvordan situasjonen er organisert, hva som skal skje og hva hun/han kan tenke seg å gjøre.

Orientering av følelsesmessig overveldede overlevende

Bruk disse punktene til å hjelpe overlevende til å forstå sine egne reaksjoner:

Voksne

- Intense følelser kan komme og gå i bølger.
- Sjokkerende opplevelser kan utløse sterke, ofte oppskakende “alarmreaksjoner” i kroppen, som for eksempel skvettenhet.
- Noen ganger vil den beste måte å komme seg på, være å sette av tid til avslapningsøvelser (for eksempel gå en tur, puste dypt, bruke teknikker for muskelavslapning).
- Venner og familie er viktige kilder til støtte og hjelp til å roe seg ned.

Barn og ungdom

- Når det skjer forferdelige ting, kan kroppen din få sterke følelser som kommer og går som bølger på sjøen. Når du føler deg veldig dårlig, så er det en god ide å snakke med mamma og pappa, så de kan hjelpe deg til å roe deg ned.
- Selv voksne trenger hjelp når noe sånt skjer.
- Mange voksne arbeider sammen for å hjelpe til med det som har skjedd, og for å hjelpe folk med å komme seg igjen.
- Aktivitet hjelper å håndtere dine egne følelser, og kanskje begynne å få det bedre igjen.

Advar ungdommer mot å gjøre noe risikofylt eller impulsivt uten at de først har diskutert det med foreldrene sine eller en voksen de stoler på. Du kan for eksempel si:

Ungdom/barn	Når noe så fælt som dette skjer, er det veldig viktig at du får støtte fra voksne du stoler på. Finnes det noen som hjelper deg til å føle deg bedre når du snakker med dem? Kanskje jeg kan hjelpe deg å få kontakt med dem?
-------------	---

Hvis **personen fremstår som ekstremt opphisset, snakker uavbrutt, synes å ha mistet grepet på virkeligheten eller gråter intenst og uavbrutt**, kan det være nyttig å:

- Be personen om å høre på deg og se på deg.
- Finne ut om han/hun vet hvor han/hun er og hva som skjer.
- Be ham/henne om å beskrive omgivelsene, og fortelle hvor dere begge er.

Hvis ingen av disse tiltakene ser ut til å **virke stabiliserende på en oppskaket person, kan det hjelpe å bruke såkalt “forankringsteknikk”**. Du kan starte ved å si:

“Etter en skremmende opplevelse kan du noen ganger bli overveldet av følelser, eller være ute av stand til å la være å tenke på eller forestille deg det som har skjedd. For å føle deg mindre overveldet kan du bruke noe som kalles “forankringsteknikk”. Denne metoden fungerer ved å styre oppmerksomheten din vekk fra dine egne tanker og ut mot den ytre verden. Slik gjør du det...”

- Sitt i en bekvem stilling uten å ha armer og ben i kors.
- Pust inn og ut sakte og dypt.
- Kikk rundt deg og nevnt fem vanlige gjenstander du ser.
Du kan for eksempel si: “Jeg ser gulvet, jeg ser en sko, jeg ser et bord, jeg ser en stol, jeg ser en person.”
- Pust inn og ut sakte og dypt.

Orientering av følelsesmessig overveldede overlevende - *fortsett*

- Nevn deretter fem vanlige lyder du kan høre. For eksempel: “Jeg hører en kvinne snakke, jeg hører meg selv puste, jeg hører en dør bli lukket, jeg hører noen som skriver på et tastatur, jeg hører en mobiltelefon som ringer.”
- Pust inn og ut sakte og dypt.
- Nevn deretter fem vanlige ting du kan føle. For eksempel: “Jeg føler dette armlenet med hånden, jeg føler tærne mine inne i skoene, jeg kjenner at ryggen min presser mot stolen, jeg kan kjenne teppet i hendene mine, jeg kjenner at leppene mine er presset sammen.”
- Pust inn og ut sakte og dypt.

Du kan få barn til å nevne farger de ser rundt seg. Du kan for eksempel si til barnet: “Kan du nevne fem farger som du kan se fra der du sitter. Kan du se noe blått? Noe gult? Noe grønt?”

Hvis ingen av disse tiltakene fører til følelsesmessige stabilisering, tar du kontakt med medisinsk eller psykisk helsepersonell, siden medisinerings kan være nødvendig. Tilpass disse tiltakene for personer som kan ha nedsatt syn eller hørsel, eller har vansker med å uttrykke seg muntlig.

Medisineringsens rolle i stabiliseringen

I de fleste tilfeller vil de beskrevne metodene for stabilisering av overlevende være tilstrekkelige. Medisinering av akutte traumatiske stressreaksjoner anbefales ikke som et rutinemessig inngrep ved psykologisk førstehjelp, og medisinering bør bare overveies dersom ingen andre metoder har hjulpet. All bruk av medisinering av overlevende bør ha et spesifikt siktemål (for eksempel hjelp til å få sove eller kontroll over bølger av panikk), og være tidsavgrenset. Medisinering kan bli nødvendig når den overlevende opplever ekstrem opphisselse, ekstrem angst og panikk, psykose, eller er farlig for seg selv eller andre.

Du bør være oppmerksom på det følgende:

- Det å oppleve en katastrofe kan forverre eksisterende lidelser (som for eksempel schizofreni, depresjon, angst eller tidligere PTSD).
- Enkelte overlevende kan ha mistet medisinene sine eller ha usikker løpende tilgang til medisiner.
- De overlevendes kontakt med psykiater, lege eller apotek kan ha blitt avbrutt.
- Overvåking av medisineringsnivået kan ha blitt avbrutt.

Samle informasjon som kan være til nytte når du henviser til lege, som for eksempel:

- Liste over eksisterende medisiner
- Pågående medisiner som krever løpende oppfølging av en lege
- Tilgang til foreskrevne medisiner, leger og apoteker
- Den overlevendes overholdelse av medisineringsopplegg
- Forhold vedrørende stoffmisbruk/avvenning
- Pågående medisinske og psykiske helseproblemer

I de tilfellene der en overlevende er for oppskaket eller forvirret til å gi nøyaktige opplysninger, kan du kan skaffe mer informasjon om medisinbruken fra familie og venner.

 Siden er med hensikt tom.

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Informasjonsinnhenting:

- Type og alvorlighetsgrad av opplevelsene under katastrofen
- Dødsfall blant de nærmeste
- Bekymringer om forhold i det umiddelbare katastrofeområdet og løpende farenomenter
- Atskillelse fra de nærmeste eller bekymringer for deres sikkerhet
- Fysisk sykdom, psykisk helse og behov for medisiner
- Tap av personlige eiendeler (hjem, skole, nærmiljø, bedrift, personlig eiendom og kjæledyr)
- Ekstreme følelser av skyld eller skam
- Tanker om selvskading eller skading av andre
- Tilgjengelighet til sosiale støttenettverk
- Tidligere bruk av alkohol eller narkotika
- Tidligere traumatiske opplevelser og dødsfall blant de nærmeste
- Bekymringer rundt innvirkningen på familiens utvikling



 Siden er med hensikt tom.

■ 4. Informasjonsinnhenting: behov og løpende bekymringer

Mål: Kartlegge umiddelbare behov og bekymringer, samle tilleggsinformasjon og skreddersy psykologiske førstehjelpstiltak.

Du bør være fleksibel når du yter psykologisk førstehjelp, og du bør tilpasse tiltakene dine til hver enkelt person og hans/hennes klare behov og utfordringer. Samle nok informasjon til at du kan skreddersy og prioritere tiltakene til å avhjelpe disse behovene. Innsamling og bekreftelse av informasjon starter umiddelbart etter at du har etablert kontakt, og gjennom hele den psykologiske førstehjelpsinnsetningen.

Husk at der det blir gitt psykologisk førstehjelp vil muligheten til å innhente informasjon oftest være begrenset av tid, de overlevendes behov og spørsmål, og andre faktorer. Selv om en formell vurdering ikke er hensiktsmessig, kan du stille spørsmål om:

- Behovet for umiddelbar henvisning
- Behov for ytterligere tjenester
- Ønske om et oppfølgingsmøte
- Hvilke psykologiske førstehjelpstiltak som kan være til nytte

Skjemaet *Fgp 'hxgt igxgpf gu'wo lff gndct g'dgj qx'* (Vedlegg D), kan være nyttig til å dokumentere den grunnleggende informasjonen du har innhentet fra overlevende. På samme måte kan *Ctdglf uunlgo c 'lqt 'lüt wøj lgr gt g'* (Vedlegg D) være nyttig til å dokumentere hvilke tiltak som er blitt iverksatt. Disse skjemaene er utformet for bruk ved etterevaluering innenfor et innsatsstyringssystem, og i sammenhenger der det finnes sikkerhetssystemer for personvern.

Det kan være spesielt nyttig å stille noen spørsmål som klargjør det følgende:

Type og alvorlighetsgrad av opplevelsene under katastrofen

Overlevende som har opplevd direkte livsfare, for seg selv eller for sine nærmeste, eller som har vært vitne til skader og dødsfall, er mest utsatt for alvorlige og langvarige ettervirkninger. De som har følt seg ekstremt redde og hjelpeløse, kan også ha større problemer med rehabiliteringen. For å få informasjon om den overlevendes opplevelser, kan du spørre:

Du har gjennomgått veldig vanskelige ting. Kan jeg stille deg noen spørsmål om det du har gjennomgått?
 Hvor var du da katastrofen inntraff?
 Kom du til skade?
 Så du noen som kom til skade?
 Hvor redd var du?

Type og alvorlighetsgrad av opplevelsene under katastrofen - *fortsatt*

Hjelpervarsomhet: Når du klargjør katastroferelaterte traumatiske opplevelser, bør du unngå å stille dyptpløyende spørsmål som kan fremkalle ytterligere engstelse. Følg den overlevendes fremstilling av det som skjedde. Ikke press overlevende til å gå i detalj når de forteller om traumatiske opplevelser eller personlige tap. Hvis de på den annen side virker ivrige etter å fortelle om sine opplevelser, fortell dem høflig og respektfullt at det som ville være mest nyttig nå, er å få *involvert i gjensidig støtte*, slik at du kan avhjelpe deres umiddelbare behov, og legge en plan for videre omsorg. La dem få vite at de kan få mulighet til å snakke om sine opplevelser i en hensiktsmessig setting på et senere tidspunkt.

Du kan gi overlevende som har hatt denne typen opplevelser, informasjon om posttraumatiske reaksjoner og mestring (se Informasjon om mestring), og tilby dem et oppfølgingsmøte. For de som er skadet, skaffer du til veie relevant medisinsk behandling.

Dødsfall blant de nærmeste

Det at en nærstående person dør under traumatiske omstendigheter er en sønderknusende opplevelse, og kan komplisere sorgprosessen i betydelig grad. Spør om en av den overlevendes nærmeste har omkommet ved å si, for eksempel:

Har noen av dine nærmeste omkommet eller kommet til skade følge av katastrofen? Hvem var det som døde eller ble skadet?

Gi følelsesmessig omsorg til de som har opplevd at en av deres nærmeste har omkommet. Gi informasjon om mestringsmetoder, sosial støtte og akutte sorgreaksjoner, og tilby et oppfølgingsmøte.

Bekymringer omkring forholdene i katastrofeområdet og løpende færemomenter

Overlevende kan være sterkt bekymret for umiddelbare og varige færemomenter. Du kan stille spørsmål som disse:

Har du behov for informasjon som kan hjelpe deg med å forstå hva som har skjedd?
Har du behov for informasjon om hvordan du kan sikre din families og din egen trygghet?
Har du behov for informasjon om hva som gjøres for å ta vare på de som er rammet?

Hjelp de som har slike spørsmål med å finne informasjon om trygghet og beskyttelsestiltak.

Atskillelse fra, eller bekymringer om sikkerheten til de nærmeste

Atskillelse fra de nærmeste og bekymring om de er i trygghet er også en kilde til engstelse. Hvis ikke dette er blitt tatt opp, så skaff informasjon ved hjelp av spørsmål som disse:

Er du bekymret for noen av dine nærmeste?
Vet du hvor de befinner seg?
Er det noen som står deg svært nær som er savnet,
som et familiemedlem eller en nær venn?

Gi overlevende som har slike bekymringer praktisk bistand med å finne frem til tilgjengelige kilder til informasjon og registre som kan hjelpe med å finne og gjenforene familiemedlemmer. Se Trygghet og velvære og Kontakt med kilder til sosial støtte.

Fysisk sykdom, psykisk helsetilstand og behov for medisiner

Eksisterende fysiske eller psykiske lidelser og behov for medisiner kan være ytterligere kilder til engstelse i situasjonen etter en katastrofe. De som har en forhistorie med psykiske problemer kan oppleve at disse problemene forverrer seg, i tillegg til både alvorlige og langvarige ettervirkninger etter katastrofen. Gi umiddelbare medisinske og psykiske helseproblemer høy prioritet. Still spørsmål som disse:

Har du noen fysiske eller psykiske lidelser som trenger umiddelbart tilsyn?
Trenger du noen medisiner du ikke har tilgang til?
Trenger du å få en resept?
Kan du komme i kontakt med legen din?

Gi de som har fysiske eller psykiske lidelser praktisk bistand med å skaffe seg medisinsk eller psykologisk hjelp og medisiner.

Tap (hjem, skole, nærmiljø, bedrift, personlige eiendeler og kjæledyr)

Hvis overlevende har opplevd store materielle tap og motgang som følge av katastrofen kan rehabiliteringen bli vanskeliggjort av følelser av depresjon, demoralisering og hjelpeløshet. For å få informasjon om slike personlige tap kan du stille spørsmål som:

Ble hjemmet ditt sterkt skadet eller ødelagt?
Har du mistet andre viktige personlige eiendeler?
Hadde du et kjæledyr som har dødd eller kommet bort?
Hadde du en bedrift, gikk du på en skole eller bodde du i et nærmiljø som er sterkt skadet eller ødelagt?

Gi de som har opplevd slike tap følelsesmessig omsorg, praktisk bistand med å komme i kontakt med tilgjengelige hjelperessurser, og informasjon om mestringsmetoder og kilder til sosial støtte.

Ekstreme følelser av skyld og skam

Ekstreme negative følelser kan være svært smertefulle, vanskelige og utfordrende, spesielt for barn og unge. Barn og voksne kan være skamfulle over å diskutere disse følelsene. Lytt oppmerksomt etter tegn på skyld og skam i det de sier. For å klargjøre ytterligere kan du si:

Det høres ut som om du er veldig streng med deg selv i forhold til det som har skjedd.
Det virker som om du føler at du kunne ha gjort mer.

Gi de som opplever skyld og skam følelsesmessig omsorg og informasjon om hvordan de kan mestre disse følelsene. Du finner dette i kapitlet Informasjon om mestring.

Tanker om selvskading eller skading av andre

Det er en prioritert oppgave å finne ut hvorvidt en person har tanker om å skade seg selv eller andre. For å avdekke slike tanker og følelser kan du stille spørsmål som:

Noen ganger kan slike situasjoner bli svært overveldende.
Har du hatt noen tanker om å skade deg selv?
Har du hatt noen tanker om å skade noen andre?

Skaff de som har slike tanker umiddelbar medisinsk og psykologisk bistand. Hvis den overlevende står i umiddelbar fare for å skade seg selv eller andre holder du deg hos ham/henne til det ankommer relevant personell som kan ta hånd om den overlevende.

Tilgjengelighet til sosiale støttenettverk

Støtte fra familie, venner og nærmiljø kan være til stor hjelp med mestringen av bekymringer og motgang i kjølvannet av katastrofen. Spør om tilgang til sosial støtte på denne måten:

Har du familiemedlemmer, venner eller offentlige institusjoner du kan henvende deg til for å få hjelp med de problemene du står overfor som et resultat av katastrofen?

Gi de som mangler tilstrekkelige sosiale støttenettverk bistand med å få kontakt med tilgjengelige ressurser og tjenester, gi informasjon om mestring og kilder til sosial støtte, tilbud om et oppfølgingsmøte.

Merk: Ved tidligere rusmisbruk, traumeopplevelser og tap og psykiske problemer, bør du være sensitiv overfor den overlevendes umiddelbare behov, unngå å stille spørsmål om forhistorie hvis dette ikke er hensiktsmessig og unngå å be om detaljerte beskrivelser. Gi klare grunner til hvorfor du spør (f. eks.: “Noen ganger kan hendelser som dette minne mennesker på motgang de har møtt tidligere i livet...”. “Noen ganger vil de som bruker alkohol til å mestre stress oppleve at forbruket øker etter en hendelse som denne...”

Tidligere alkohol- og narkotikabruk

Traumatiske hendelser og motgang etter en katastrofe kan føre til økt bruk av rusmidler, tilbakefall til tidligere misbruk, eller nytt misbruk. Skaff informasjon ved å spørre: Vo

Voksen/ omsorgsperson/ ungdom	Har din bruk av alkohol, reseptbelagte medisiner eller narkotika økt siden katastrofen inntraff? Har du hatt problemer tidligere med alkohol eller stoffbruk? Opplever du abstinenssymptomer fra stoffbruk her og nå?
-------------------------------------	---

Gi de som har potensielle rusproblemer informasjon om mestring og kilder til sosial støtte og koblinger til relevante tjenester, og gi tilbud om et oppfølgingsmøte. For de med tilbaketrekkingssymptomer bør det konfereres med medisinsk fagpersonale.

Tidligere traumatiske opplevelser og dødsfall blant de nærmeste

De som tidligere har vært utsatt for traumatiske opplevelser eller dødsfall blant de nærmeste kan oppleve alvorligere og mer langvarige reaksjoner etter katastrofer, og at tidligere traumer og sorgreaksjoner vender tilbake. For å få informasjon om tidligere traumatisering kan du spørre:

	Noen ganger kan hendelser som dette minne mennesker på tidligere opplevelser. Har du noen gang vært utsatt for en katastrofe? Har du opplevd andre fæle ting tidligere? Har du opplevd at en av dine nærmeste har dødd?
--	---

Gi de som tidligere har vært utsatt for slike opplevelser og/eller personlige tap informasjon om sorgreaksjoner etter katastrofer, informasjon om mestring og kilder til sosial støtte, og gi tilbud om et oppfølgingsmøte.

Bekymringer rundt innvirkningen på viktige familiebegivenheter

Overlevende kan bli svært oppskaket når katastrofen griper inn i kommende viktige begivenheter eller milepæler (fødselsdager, skoleavslutninger, immatrikuleringer, brylluper eller ferier). For å få informasjon om dette kan du spørre:

Er det noen viktige kommende begivenheter som vil bli påvirket av katastrofen?

Gi de som har slike bekymringer informasjon om mestring og bistå dem med strategier for hvordan de kan skaffe seg praktisk hjelp.

Det er også nyttig å stille generelle, åpne spørsmål for å være sikker på at du ikke har gått glipp av eventuell annen viktig informasjon.

Er det noe annet vi ikke har vært inne på, som du er bekymret for eller ønsker å fortelle meg?

Hvis den overlevende gir uttrykk for flere ulike bekymringer, så sammenfatt dem og hjelp til å kartlegge hvilke av dem som er mest presserende. Arbeid med den overlevende for å sette dem opp i en prioritert rekkefølge.

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2.utgave

Praktisk bistand:

- Praktisk bistand til barn og unge
- Kartlegg de mest umiddelbare behovene
- Spesifiser behovet
- Drøft en handlingsplan
- Treff tiltak for å avhjelpe behovet



 Siden er med hensikt tom.

■ 5. Praktisk assistanse

Mål: Å tilby praktisk bistand til overlevende for å avhjelpe umiddelbare behov og bekymringer.

Det å oppleve en katastrofe eller terrorhandlinger, og den vanskelige tiden etterpå, fører ofte til at mange mister håpet. De som bevarer en eller flere av de følgende karakteregenskapene har bedre sjanse til å komme seg på beina igjen etter slike opplevelser:

- Optimisme (fordi det gir håp for fremtiden)
- Tillit til at livet er forutsigbart
- Troen på at alt vil ordne seg så godt man rimeligvis kan forventes
- Troen på at utenforstående vil opptre til beste for en selv (at myndighetene vil reagere)
- Sterke religiøse overbevisninger
- Positiv innstilling (for eksempel: “Jeg er heldig, og vanligvis går det bra med meg”)
- Ressurser, som hus, jobb og penger

Å forsyne mennesker med nødvendige ressurser kan øke deres følelse av handlekraft og håp, og av at deres verdighet er gjenopprettet. Hjelp til overlevende med umiddelbare eller forventede problemer, er en viktig del av den psykologiske førstehjelpen. De overlevende vil kunne sette pris på et slik målrettet fokus og på å få hjelp med å løse praktiske problemer.

Drøfting av umiddelbare behov foregår under hele perioden med psykologisk førstehjelp. Bistå den overlevende så mye som mulig med å avhjelpe kartlagte behov, fordi det kan være vanskelig å løse problemer i en situasjon med stress og motgang. Å lære de overlevende å sette oppnåelige mål, kan redusere følelsen av å være mislykket og ute av stand til å mestre situasjonen. Det vil også kunne hjelpe overlevende til å oppleve fremgang og hjelpe dem med å gjenetablere følelsen av kontroll over omgivelsene som er nødvendig for vellykket rehabilitering etter en katastrofe.

Gi praktisk bistand til barn og unge

På samme måte som voksne, har barn og unge nytte av å klargjøre sine behov og bekymringer, legge en plan for avhjelpe disse behovene, og følge denne planen. Unge menneskers evne til å klarlegge egne ønsker, tenke gjennom alternativer, velge den beste løsningen og følge den opp, utvikler seg gradvis. For eksempel kan mange barn hjelpe til med å finne løsningen på et problem, men vil trenge bistand fra tenåringer eller voksne for å gjennomføre sine planer. Der det er hensiktsmessig, kan du fortelle om de planene du har utarbeidet sammen med foreldre/omsorgspersoner, eller involvere foreldre/omsorgspersoner i planleggingsarbeidet, slik at de kan hjelpe barna eller ungdommene med å gjennomføre planen. Praktisk bistand ytes i fire trinn:

Trinn 1: Kartlegg de mest umiddelbare behovene

Hvis den overlevende har klarlagt flere behov eller bekymringer, vil det være nødvendig å ta dem for seg etter tur. Noen behov vil ha umiddelbare løsninger (for eksempel å få noen til å spise, ta en telefon til familiemedlemmer for å fortelle at den overlevende har det bra). Andre problemer (for eksempel å finne en person som er savnet, vende tilbake til tidligere rutiner, få erstatning for tapte eiendeler, finne omsorgstjenester til familiemedlemmer) kan ikke løses raskt, men den overlevende vil kunne treffe konkrete tiltak med sikte på å få problemet løst (for eksempel melde noen offisielt savnet, fylle ut et forsikrings skjema, søke om omsorgstjenester).

Når du samarbeider med den overlevende, bør du hjelpe ham/henne velge ut ting som krever umiddelbar bistand. Du kan for eksempel si:

Voksen/ omsorgsperson	Ut fra hva du sier, fru Wilhelmsen, forstår jeg at det du er mest opp-tatt av nå, er å finne mannen din og forsikre deg om at han har det bra. Vi må hjelpe deg med å komme i kontakt med han. La oss sette opp en plan for hvordan vi skal skaffe oss disse opplysningene.
Voksen/barn	Det virker som du er svært bekymret for mange ting, slik som hva som har skjedd med huset ditt, når pappa vil komme hjem, og hva som vil skje videre. Alt dette er viktig, men la oss tenke på hva som er viktigst akkurat nå, og så lage en plan.

Trinn 2: Spesifiser behovet

Snakk med den overlevende for å få behovet nærmere spesifisert. Hvis problemet er forstått og klargjort, vil det være lettere å finne frem til praktiske tiltak for å løse det.

Trinn 3: Drøft en handlingsplan

Drøft hva som kan gjøres for å avhjelpe den overlevendes behov eller bekymringer. Den overlevende kan selv fortelle hva han/hun helst vil få gjort, eller du kan komme med forslag. Hvis du vet på forhånd hvilke tjenester som vil være tilgjengelige, kan du hjelpe til med å skaffe mat, klær, husly eller medisinsk hjelp, psykisk omsorg eller sjelesorg, økonomisk bistand, hjelp til å finne savnede familiemedlemmer eller venner, eller etablere kontakt med frivillige hjelpeorganisasjoner for de som vil bidra til hjelpearbeidet. Fortell de overlevende hva de realistisk kan forvente seg i form av mulige ressurser og støtte, nødvendige betingelser og søknadsprosedyrer.

Trinn 4: Treff tiltak for å avhjelpe behovet

Hjelp den overlevende med å iverksette tiltakene. Du kan for eksempel hjelpe ham/henne med å avtale et møte med en relevant tjeneste, eller bistå ham/henne med det nødvendige papirarbeidet.

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Kontakt med kilder til sosial støtte:

- Oppnå rask kontakt med primære støttepersoner (familiemedlemmer og andre)
- Legg opp til bruk av lett tilgjengelige støttepersoner
- Diskuter hvordan man kan be om og gi hjelp
- Spesielle hensyn i forhold til barn og unge
- Eksempler på støtteerklæringer



 Siden er med hensikt tom.

■ 6. Kontakt med kilder til sosial støtte

Formål: Bidra til å opprette kort- eller langvarig kontakt med primære støttepersoner og andre støttetiltak, slik som familiemedlemmer, venner og hjelpetiltak i nærmiljøet.

Sosial støtte er viktig for følelsesmessig velvære og bedring i etterkant av katastrofer og terrorisme. Mennesker som har veletablerte forbindelser med andre er mer tilbøyelige til å delta i støttende aktiviteter (både å motta og gi støtte) og å bistå med normalisering etter en katastrofe. Sosial støtte kan ha mange former, som for eksempel:

- **Emosjonell støtte:** klemmer, et øre som lytter, forståelse, kjærlighet, aksept.
- **Sosial tilhørighet:** føle at du passer inn og har noe til felles med andre mennesker, å ha andre til å dele aktiviteter med.
- **Føle at noen trenger deg:** føle at du er viktig for andre, at du blir satt pris på, er nyttig og produktiv, og at andre setter pris på deg.
- **Bekreftelse på egenverd:** oppleve at andre hjelper deg til å stole på deg selv og dine evner, at du kan takle de utfordringene du står overfor.
- **Pålitelig støtte:** å ha mennesker som forsikrer deg om at de vil være til stede for deg dersom du trenger dem, at du har mennesker du kan stole på til å hjelpe deg.
- **Rådgivning og informasjon:** å ha mennesker som viser deg hvordan noe skal gjøres eller som gir deg informasjon eller gode råd, som hjelper deg med å forstå at måten du reagerer på er helt normal, å ha gode eksempler du kan lære av når det gjelder å mestre det som hender på en positiv måte.
- **Praktisk bistand:** å ha mennesker som hjelper deg med å utføre oppgaver, slik som å bære noe, utbedre huset ditt eller et rom, og som hjelper deg med papirarbeid.
- **Materiell bistand:** å ha mennesker som gir deg ulike ting, slik som mat, klær, husly, medisiner, byggematerialer eller penger.

Å opprette forbindelser snarest mulig og bistå overlevende med å utvikle og opprettholde sosiale kontakter er avgjørende for å oppnå normalisering. Fordelene med sosial tilhørighet omfatter:

- Økte muligheter til å innhente kunnskap som er avgjørende for normalisering etter en katastrofe
- Muligheter for en rekke sosiale støtteaktiviteter, som for eksempel:
 - ◆ Praktisk problemløsning
 - ◆ Følelsesmessig forståelse og aksept
 - ◆ Dele opplevelser og bekymringer med andre
 - ◆ Avklare reaksjoner
 - ◆ Dele informasjon om mestring med andre

Oppnå rask kontakt med primære støttepersoner (familiemedlemmer og andre viktige personer)

For de fleste overlevende er det svært viktig å oppnå kontakt med sine nærmeste (for eksempel ektefelle/partner, barn, foreldre, andre familiemedlemmer, nære venner, naboer og sjelesørgere). Iverksett praktiske tiltak for å hjelpe overlevende med å oppnå kontakt med disse personene (personlig, via telefon eller e-post, eller gjennom nettbaserte databaser). Andre sosiale støttepersoner kan omfatte arbeidskamerater eller klubbkamerater, eller andre som deler samme hobby (så som skolefritidsklubber, religiøse organisasjoner kan ha tilgang til verdifulle støttenettverk som kan være til stor hjelp i normaliseringsprosessen.

Legg opp til bruk av lett tilgjengelige støttepersoner

Dersom overlevende har mistet kontakten med sine sosiale støttenettverk, bør du hjelpe dem til å ta i bruk lett tilgjengelige sosiale støttepersoner (for eksempel deg selv, annet hjelpepersonell, andre overlevende), samtidig som du respekterer vedkommendes egne ønsker. Det kan også være nyttig å tilby lesestoff (for eksempel blader, aviser, faktablader), spør dem om de har spørsmål. Dersom gruppemedlemmene kommer fra ulike nabolag eller nærmiljøer, kan du legge til rette for at de får presentere seg for hverandre. Små gruppediskusjoner kan danne grunnlag for videre samtaler og sosial tilhørighet. Når du arbeider med alderssvekkede mennesker, kan du forsøke å sette dem i forbindelse med en yngre voksen eller en ung frivillig medhjelper, dersom en slik finnes, som kan tilby sosial kontakt og bistand med daglige gjøremål. Dersom det er praktisk mulig, kan du tilby dem en mulighet til å bistå familiene ved å tilbringe tid med små barn (lese for dem, være hos dem mens de leker, eller å delta i lekene deres).

Når du arbeider med unge mennesker, kan du la barn på samme alder delta i de samme aktivitetene, så lenge de er klar over hvor deres voksne omsorgsperson befinner seg. Gi små barn en mulighet til å delta i beroligende, kjente aktiviteter ved å la dem bruke tegnesaker, fargebøker, eller byggematerialer. Større barn og ungdommer kan hjelpe mindre barn med ulike aktiviteter. Barna kan selv ha forslag til sanger de kan synge, eller klasseromsleker som de har lekt på skolen. Følgende aktiviteter kan gjennomføres kun ved å bruke blyant og papir:

- Tripp-trapp-tresko
- Folde “spåkoppper”
- Lage papirkuler og kaste dem oppi en tom papirkurv
- Lufthockey: krøll sammen et stykke papir og la barna forsøke å blåse det tvers over bordet og inn i det andre lagets mål (bonus: kan brukes til å praktisere dype pusteøvelser).
- Gruppetegning: plasser barna i en ring og la det første barnet begynne på en tegning. Ti sekunder etterpå overlater barnet tegningen til barnet på sin høyre side. Fortsett slik helt til alle har tegnet noe på tegningen. Deretter lar du gruppen få se det ferdige bildet.

Du kan foreslå at barna tegner noe positivt (ikke bilder av katastrofen), noe som gir dem en følelse av beskyttelse og trygghet

- Krusedull-lek: ordne ungdommene parvis, en person lager en krusedull på arket, og partneren må fortsette på krusedullen for å omdanne den til noe gjenkjennelig.
- Lage en kjede av papirdukker eller en sirkelkjede hvor barnet skriver navnet på hver person i sitt støtteapparat på en lenke. Når det gjelder ungdommene, kan du dessuten be dem om å identifisere hvilken støtte (for eksempel emosjonell støtte, rådgivning og informasjon, materiell bistand, osv.) de mottar fra hver person.

Diskuter hvordan man kan be om og gi hjelp

Dersom enkelte vegrer seg mot å be om støtte, kan dette ha ulike årsaker, inklusive:

- Ikke å vite hva en har behov for (og kanskje føle at en burde vite det).
- Føle seg skamfull eller svak fordi man trenger hjelp.
- Føle skyld fordi man mottar hjelp mens andre har et større behov
- Ikke å vite hvor man kan henvende seg for å få hjelp.
- Bekymring for å bli til byrde for andre eller gjøre dem deprimerte.
- Redsel for å bli så beveget at man mister kontrollen
- Tvil om at støtten er tilgjengelig eller nyttig
- Tanker om at “Ingen kan forstå hva jeg gjennomgår”.
- Forsøkt å få hjelp, men uten å lykkes (de føler seg sviktet eller latt i stikken).
- Frykt for at folk de ber om hjelp vil bli sinte og gi dem skyldfølelse fordi de trenger hjelp.

Når du hjelper overlevende til å sette pris på verdien av sosial støtte og å involvere seg med andre, kan du bli nødt til å ta opp noe av det som er nevnt ovenfor.

Mennesker som er blitt innesluttet eller sosialt isolerte, kan du hjelpe ved å:

- Tenke over hvilken type støtte som vil være mest nyttig.
- Tenke over hvem de kan kontakte for å få slik støtte.
- Velge rett tid og sted til å kontakte vedkommende person.
- Snakke med vedkommende og forklare hvordan hun/han kan hjelpe.
- Takke vedkommende etterpå for å ha brukt av sin tid til å yte hjelp.

Diskuter hvordan man kan be om og gi hjelp - *fortsatt*

La de overlevende vite at enkelte mennesker velger ikke å snakke om hva de har opplevd under en katastrofe, og at å tilbringe tid i taushet med mennesker man føler seg knyttet til, kan føles godt. Ditt budskap kan eksempelvis være:

Voksen/ omsorgsperson	Når du er i stand til å forlate hjelpesenteret, kan det hende at du ønsker å være sammen med dem du føler deg mest knyttet til. Du finner kanskje at det hjelper å snakke om det hver av dere har gjennomgått. Du kan selv velge når du vil snakke og hva du vil snakke om. Du behøver ikke å snakke om alt som skjedde, men bare det du ønsker å dele med hver enkelt.
Ungdommer	Når noe så opprivende som dette hender, må du sørge for å be om det du trenger, selv om du ikke har lyst til å snakke.
Barn	Du er veldig flink som lar de voksne få vite hva du trenger. Det er viktig å la andre få vite hvordan de kan hjelpe deg. Jo mer hjelp du får, desto mer kan du gjøre for at alt ordner seg igjen. Selv de voksne trenger hjelp etter slike hendelser.

Du kan bistå dem som kan tenke seg å yte hjelp til andre ved å:

- Fastsette hvordan de kan være til hjelp for andre (som frivillig hjelper på senteret eller i nærmiljøet, hjelpe barn eller eldre voksne)
- Peke ut en person eller personer som de kan hjelpe.
- Finne et uforstyrret tidspunkt og sted til å snakke med dem eller hjelpe dem.
- Vise interesse, oppmerksomhet og omsorg.
- Tilby å snakke eller tilbringe tid sammen så ofte som nødvendig.

Det bør ikke fokuseres på å drøfte katastroferelaterte opplevelser eller tap, men heller på å yte praktisk hjelp og problemløsning rettet mot umiddelbare behov og problemer.

Spesielle hensyn til barn og unge mennesker

Du kan hjelpe barn og unge med å finne frem til hvordan de kan enten be om eller tilby støtte til mennesker i sin nærhet. Her er en del forslag:

- Fortell dine foreldre/omsorgspersoner eller andre voksne du stoler på hvordan du har det, slik at de bedre kan forstå hvordan og når de kan hjelpe deg.
- Delta i hyggelige aktiviteter med andre barn, for eksempel idretter, leker, brettspill, kino, og slikt.

- Tilbring tid med dine yngre brødre eller søstre. Hjelp dem å roe seg ned, lek med dem, og hold dem med selskap.
- Hjelp til med husarbeid, vedlikehold etc. for å støtte din egen familie og nærmiljøet.
- Del med andre, både aktiviteter og leketøy

I enkelte tilfeller føler ikke barn og unge mennesker seg bekvemme med å snakke med andre. Å involvere dem i sosiale eller fysiske aktiviteter, eller bare å være til stede, kan være til trøst. Både foreldrene og du kan opptre støttende ved å ta spaserturer, kaste en ball, leke en lek, se gjennom ukeblader sammen, eller bare å sitte sammen.

Eksempler på positive støtteerklæringer

Som støttegiver kan du gi eksempler på positive støtteerklæringer, som de følgende:

Tghmggt gpf g'hqo o gpwt gt:

- “Ut fra det du sier, kan jeg forstå hvordan du ville bli...”
- “Det høres ut som om du sier...”
- “Det later til at du er...”

Cxmwt gpf g'hqo o gpwt gt:

- “Si fra hvis jeg tar feil, men det høres ut som om du...”
- “Har jeg rett hvis jeg sier at du...”

Støttende kommentarer:

- “Ikke rart om du føler...”
- “Det høres svært vanskelig ut...”
- “Det høres ut som om du er litt streng mot deg selv...”
- “Det er så vanskelig å være nødt til å gjennomgå noe slikt”
- “Jeg er oppriktig lei meg for at du gjennomgår denne vanskelige perioden”
- “Vi kan snakke mer i morgen dersom du ønsker det”

Styrkende/stimulerende kommentarer og spørsmål:

- “Hva gjorde du før for å komme deg ovenpå igjen når tilværelsen ble vanskelig?”
- “Kjenner du til noe som kan bedre din situasjon?”
- “Jeg har et informasjonsark med forslag til hvordan man takler vanskelige situasjoner. Kanskje det inneholder en eller annen ide som kan være nyttig for deg.”

Eksempler på positive støtteerklæringer - *fortsatt*

- “Folk kan variere mye med hensyn til hva som får dem til å føle seg bedre. Når tilværelsen blir vanskelig for meg, har jeg funnet det nyttig å Tror du noe slikt vil fungere for deg?”

Dersom det synes hensiktsmessig, kan du dele ut Vedlegg E: “*Kontakt med andre: Få og gi sosial støtte.*” Disse dokumentene er beregnet på voksne og eldre ungdommer

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2.utgave

Informasjon om mestring:

- Gi grunnleggende informasjon om stressreaksjoner
- Gjennomgå normale psykologiske reaksjoner på traumatiske opplevelser og tap
- Snakk med barn om kroppslige og følelsesmessige reaksjoner
- Gi grunnleggende informasjon om mestringsmetoder
- Opplæring i enkle avslapningsteknikker
- Mestring for familier
- Bistå med utviklingsspørsmål
- Bistå med sinnemestring
- Snakk om svært negative følelser
- Bistå i tilfelle søvnproblemer
- Snakk om alkohol og stoffmisbruk



 Siden er med hensikt tom.

7. Informasjon om mestring

Mål: Å gi informasjon om stressreaksjon og mestring for å redusere problemer og fremme adaptiv fungering.

Katastrofer kan være desorienterende, forvirrende og overveldende, og utsette overlevende for faren for å miste følelsen av å være i stand til å håndtere problemene de står overfor. Å føle at man mestrer stress i katastrofer og vansker er til hjelp for å kunne komme seg igjen.

Ulike typer informasjon kan hjelpe de overlevende til å mestre sine stressreaksjoner og håndtere problemer på en mer effektiv måte. Slik informasjon omfatter:

- Hva som for tiden er kjent om den pågående hendelsen
- Hva som blir gjort for å hjelpe dem
- Hvilke tjenester som står til disposisjon, hvor og når
- Reaksjoner i etterkant av katastrofen og hvordan de best kan håndteres
- Egenomsorg, familieomsorg og mestring

Gi grunnleggende informasjon om stressreaksjoner

Dersom det vurderes som hensiktsmessig, gi en kort beskrivelse av vanlige stressreaksjoner som den overlevende opplever. Stressreaksjoner kan være skremmende. Enkelte vil være redde eller oppskaket av sine egne reaksjoner. Andre kan betrakte sine reaksjoner på negative måter (for eksempel: “Det er noe i veien med meg” eller “Jeg er en svekling”). Du bør være varsom, slik at du unngår å sykeliggjøre overlevendes reaksjoner. Bruk ikke uttrykk som “symptomer” eller “lidelser”. Du kan også komme til å observere positive reaksjoner, som å sette pris på livet, familien og venner, eller en styrking av åndelig tro og sosiale forbindelser.

Merk: Selv om det er nyttig å beskrive ordinære stressreaksjoner og å si at intense reaksjoner er vanlige, men at de oftest avtar over tid, er det likevel viktig å unngå å gi en uforbeholden forsikring om at stressreaksjonene vil forsvinne helt. Slike forsikringer kan skape urealistiske forventninger om tiden det tar å komme tilbake til normal tilstand.

Gjennomgå normale psykologiske reaksjoner på traumatiske opplevelser og tap

Overlevende som har vært utsatt for betydelige traumer og har lidd store tap, bør gis grunnleggende psykologisk innføring i ordinære stressreaksjoner. Du kan gjennomgå disse samtidig som du understreker at slike reaksjoner er forståelige og forventede. Fortell de overlevende at dersom disse reaksjonene fortsetter å påvirke deres evne til å fungere adekvat i mer enn én måned, bør de vurdere å søke psykologisk hjelp. Følgende grunnleggende informasjon er gitt som en oversikt for personell som yter psykologisk førstehjelp, slik at du kan drøfte spørsmål som oppstår fra de overlevendes reaksjoner etter katastrofen.

Gjennomgå normale psykologiske reaksjoner på traumatiske opplevelser og tap -fortsett

Det finnes tre ulike typer posttraumatiske stressreaksjoner:

1. **Intrusive reamlqpgt** er når den traumatiske opplevelsen vender tilbake i tankene. Disse reaksjonene omfatter plagsomme tanker eller mentale bilder av hendelser (for eksempel skildringer av det man har sett), eller drømmer om det som har skjedd. Når det gjelder barna, behøver ikke de onde drømmene konkret omhandle katastrofen. Intrusive reaksjoner omfatter dessuten opprivende følelser eller fysiske reaksjoner på påminnelser om opplevelsen. Enkelte mennesker kan føle og opptre som om en av deres verste opplevelser gjentar seg. Dette kalles "flashback" (gjenopplevelse).
2. **Wppi • gnq'qi 'Wdcngt gmlpi ut gcmldqpgt** "er metoder mennesker anvender for å unngå eller beskytte seg mot engstelser. Reaksjonene omfatter forsøk på å unngå å snakke, tenke og ha følelser omkring den traumatiske hendelsen, og unngå eventuelle påminnelser om denne, inklusive steder og mennesker forbundet med det som hendte. Følelser kan bli innskrenket, til og med lammet, for å verne seg mot engstelser. En følelse av avsondring og fremmedgjøring kan føre til sosial tilbaketrekking. Manglende interesse for aktiviteter som vedkommende brukte å like kan også forekomme.
3. **Hfukung'xcmuqo j gwt gcmldqpgt** "er fysiske endringer som får kroppen til å reagere som om faren fortsatt var til stede. Disse reaksjonene omfatter å være konstant "på utkikk" etter farer, være skvetten eller oppfarende, irriterbar eller ha sinneutbrudd, vansker med å falle i søvn og å sove natten gjennom, og konsentrasjons- og oppmerksomhetsvansker.

Det er også nyttig å drøfte rollen som traumepåminnere, tapspåminnere, endringspåminnere, og vansker som bidrar til engstelse.

Traumagr • o lppgtg kan være noe man ser, lyder, steder, lukter, bestemte mennesker, tidspunkter, situasjoner, eller følelser. Eksempler omfatter å se et bilde av en kjær person som er omkommet, eller å se ting som tilhørte dem, for eksempel klærne deres. Tapspåminnere bringer tankene hen på fraværet av en avholdt person. Savnet etter den avdøde kan forårsake sterke følelser som tristhet, nervøsitet, usikkerhet om hvordan livet vil arte seg uten ham/henne, sinne, en følelse av å være ensom, forlatt eller hjelpeløs. Tapspåminnere kan også føre til at man unngår vanlige eller nødvendige aktiviteter.

Vcrur • o lppgtg kan også være bilder, lyder, steder, lukter, bestemte mennesker, tidspunkter, situasjoner, eller følelser. Eksempler omfatter å se et bilde av en kjær person som er omkommet, eller å se ting som tilhørte dem, for eksempel klærne deres. Tapspåminnere bringer tankene hen på fraværet av en avholdt person. Savnet etter den avdøde kan forårsake sterke følelser som tristhet, nervøsitet, usikkerhet om hvordan livet vil arte seg uten ham/henne, sinne, en følelse av å være ensom, forlatt eller hjelpeløs. Tapspåminnere kan også føre til at man unngår vanlige eller nødvendige aktiviteter.

Gpftlpi ur • o lppgtg kan være mennesker, steder, gjenstander, aktiviteter eller vanskeligheter som minner om hvordan livet har endret seg som følge av katastrofen. Dette kan være noe som å våkne opp i en annen seng om morgenen, gå på en annen skole, eller å være på et annet

sted. Selv hyggelige ting kan minne en overlevende om hvordan livet har endret seg og få vedkommende til å savne det som er gått tapt.

Oqi cpi følger ofte i kjølvannet av en katastrofe og kan gjøre det mer vanskelig å oppnå normalisering. Motgang legger ofte ekstra byrder på de overlevende og kan bidra til følelser av engstelse, depresjon, irritabilitet, usikkerhet og mental og fysisk utmattelse. Eksempler på motgang kan være tap av hjem eller eiendeler, pengemangel, knapphet på mat eller vann, atskillelse fra venner og familie, helseproblemer, prosessen med å oppnå erstatning for tap, stengte skoler, å bli flyttet til et nytt område, og mangel på hyggelige aktiviteter.

Andre typer reaksjoner omfatter sorgreaksjoner, traumatisk sorg, depresjon og fysiske reaksjoner.

Uqi t gcmldpqt vil være fremtredende blant dem som overlevde katastrofen, men som har lidt mange ulike tap, som dødsfall blant sine nærmeste, tap av hus og hjem, eiendeler, kjæledyr, skoler og nærmiljø. Tap kan føre til følelser av tristhet og sinne, skyldfølelse eller sorg over dødsfallet, savn og lengsel etter den avdøde, og drømmer om å møte vedkommende igjen. Mer informasjon om sorgreaksjoner og hvordan man skal reagere overfor overlevende som opplever akutte sorgreaksjoner finnes i kapitlet Trygghet og omsorg.

Tt cwo ckwng'luqi t gcmldpqt oppstår når barn og voksne har opplevd at en av deres kjære har omkommet under traumatiske omstendigheter. Enkelte overlevende klarer ikke å la være å tenke på omstendighetene rundt dødsfallet, med stadige tanker på hvordan dødsfallet kunne ha vært unngått, hvordan de siste øyeblikkene artet seg, og hvem som har skylden. Disse reaksjonene kan påvirke sorgprosessen og gjøre det vanskeligere for de overlevende å bearbeide dødsfallet over tid. Det finnes mer informasjon om traumatiske sorgreaksjoner og hvordan man skal reagere på disse i kapitlet Trygghet og omsorg.

Depreudqp er forbundet med vedvarende sorgreaksjoner, og er nært knyttet til den samlede motgang som oppleves etter katastrofen. Reaksjonene omfatter et konstant deprimerert eller irritabelt stemningsleie, dårlig matlyst, søvnforstyrrelser, sterkt redusert interesse for eller glede av livets aktiviteter, tretthet eller mangel på energi, en følelse av verdiløshet eller skyld, en følelse av håpløshet og til tider også selvmordstanker. Demoralisering er en normal respons på uoppfylte forventninger om bedring i den vanskelige situasjonen etter katastrofen, og en resignasjon overfor de negative endringene som har inntrådt i livssituasjonen.

Hfukung't gcmldpqt forekommer ofte, selv om det ikke finnes underliggende fysiske skader eller sykdom. Disse reaksjonene omfatter hodepine, svimmelhet, magesmerter, muskelsmerter, hjertebank, smerter i brystet, hyperventilering, appetittmangel og fordøyelsesproblemer.

Flere av brosjyrene i Vedlegg E kan være til nytte. **P•t'f gvlhqt lgtf gni g'lnlgt** beskriver normale reaksjoner hos voksne og barn, og metoder for positiv/negativ mestring. **Vkr u'wllhqt gft g'ho 'j xqt fcp'fg'hcp'j lgr g'lo •dctp.** **Vkr u'wllhqt gft g'ho 'j xqt fcp'fg'hcp'' j lgr g'dctp'klüt unqrc if gt.** **Vkr u'wllhqt gft g'ho 'j xqt fcp'fg'hcp'j lgr g'dctp'klmqrcc if gt.** **Vkr u'wllhqt gft g'ho 'j xqt fcp'fg'hcp'j lgr g'wpi f qo o gt 'qi** **Vkr u'lhqt 'xqmupg** er beregnet på å gjøre voksne i stand til å hjelpe seg selv og sine barn.

Snakk med barn om kroppslige og følelsesmessige reaksjoner

Barn varierer i sin evne til å se forbindelsen mellom hendelser og følelser. Mange barn vil ha fordel av å få en grunnleggende forklaring på hvordan katastroferelaterte opplevelser skaper opprivende følelser og fysiske reaksjoner. Noen forslag til hvordan man kan arbeide med barn er de følgende:

- Be ikke barna direkte om å beskrive sine følelser (som å fortelle deg at de føler seg triste, redde, forvirrede eller sinte), ettersom de ofte synes det er vanskelig å finne ord. Be dem heller om å fortelle om sine fysiske reaksjoner, for eksempel: “Hvordan har du det inni deg? Føler du at du har sommerfugler i magen eller at du blir spent over hele deg?”
- Hvis de er i stand til å snakke om følelser, kan det være greit å foreslå ulike følelser og be dem om å velge én av dem (“Er du lei deg akkurat nå, eller er du redd, eller har du det bra?”) i stedet for å stille åpne spørsmål (“Hvordan har du det?”).
- Du kan tegne (eller be barnet om å tegne) et omriss av en person og bruke det til å hjelpe barnet til å snakke om sine fysiske reaksjoner.

Nedenfor er en grunnleggende forklaring som hjelper barna til å snakke om vanlige følelsesmessige og fysiske reaksjoner på katastrofer.

Ungdom/Barn	<p>Når det skjer noe virkelig fælt, føler barn seg ofte rare, underlige eller utilpass, som om hjertet deres banker veldig fort, hendene tøles svette, de får magesmerter, eller de føler seg lammet eller skjelvende i armer og bein. Ellers kan barn bare føle seg “rare” inni hodet, nesten som om de ikke egentlig er til stede, men kun betrakter onde hendelser som rammer andre.</p> <p>Av og til kjenner kroppen din disse følelsene en god stund, selv etter at den fæle hendelsen er over og du er trygg. Disse følelsene er måten kroppen din bruker til å fortelle deg om igjen hvor alvorlig katastrofen var.</p> <p>Har du noen av disse følelsene, eller andre følelser som jeg ikke har nevnt? Kan du fortelle meg hvor du kjenner dem og hvordan de føles?</p> <p>Til tider oppstår disse merkelige eller ubehagelige følelsene når barn ser, hører eller kan lukte ting som minner dem om det som skjedde, slik som sterk vind, glass som knuses, lukten av røyk, osv. Det kan være svært skremmende for barn å ha disse følelsene i kroppen, spesielt dersom de ikke skjønner hva som skjer eller hva de skal gjøre med dem. Hvis du ønsker det, kan jeg fortelle deg hva du kan gjøre for å føle deg bedre. Høres det bra ut?</p>
-------------	---

Gi grunnleggende informasjon om mestringsmetoder

Du kan drøfte flere metoder som kan anvendes til å mestre reaksjoner og motgang etter en katastrofe.

Af cr v&g'b gut lpi ul&vnl' bidrar til å redusere angst, dempe andre engstelsesreaksjoner, forbedre situasjonen og hjelpe andre til å komme seg gjennom vanskelige tider.

De følgende mestringsmetodene vil vanligvis være nyttige:

- Snakke med andre for å få støtte
- Innhente nødvendig informasjon
- Få tilstrekkelig hvile, næring og mosjon
- Ta del i positive, avledende aktiviteter (idrett, fritidssysler, lesing)
- Forsøke så langt det er mulig å opprettholde en normal timeplan
- Si til seg selv at det er naturlig å være opprørt i en viss tid etter hendelsen
- Planlegge hyggelige aktiviteter
- Spise sunne måltider
- Ta hvilepauser
- Tilbringe tid med andre
- Delta i en støttegruppe
- Anvende avslapningsmetoder
- Snakke beroligende med seg selv
- Moderat fysisk trening
- Oppsøke rådgivning
- Føre dagbok
- Fokusere på noe praktisk du kan gjøre akkurat nå for bedre å mestre situasjonen bedre
- Bruke mestringsmetoder som har fungert bra for deg før

Mc n f cr v&g'b gut lpi ul&vnl' er vanligvis ikke særlig effektive til å løse problemer. Slike tiltak omfatter:

- Bruke alkohol eller medikamenter for å klare situasjonen
- Tilbaketrekking fra aktiviteter
- Tilbaketrekking fra familie eller venner

Gi grunnleggende informasjon om mestringsmetoder - *fortsett*

- Arbeide altfor lange dager
- Utagerende sinne
- Overdreven bebreidelse av seg selv eller andre
- Spise for mye eller for lite
- Se for mye på TV eller spille for mange dataspill
- Risikoatferd eller farlig atferd
- Unnlate å ta vare på seg selv (søvn, kosthold, mosjon, osv.)

Formålet med å drøfte positive og negative former for mestring er å:

- Hjelp de overlevende til å vurdere andre mestringsmuligheter
- Kartlegge og påskjønne deres personlige mestringskapasitet
- Tenke gjennom de negative konsekvensene av maladaptive mestringsstiltak
- Anspore de overlevende til å foreta bevisste, målrettede valg angående mestring
- Styrke følelsen av kontroll over mestring og tilpasning

For å hjelpe barn og unge mennesker med å peke ut positive og negative mestringsformer, kan du skrive ned de mestringsmetodene barnet anvender for øyeblikket på papirlapper. Snakk deretter med barnet om adaptive og maladaptive mestringsstrategier. Få barnet til å sortere papirlappene i hver av kategoriene, og drøft deretter med barnet hvordan han/hun kan forbedre sine adaptive mestringsstrategier. Med de mindre barna kan du leke en minnelek, der hver mestringsstrategi er skrevet ned på to papirlapper. Legg lappene med den ubeskrevne siden opp, og få barnet til å finne matchende par. Så snart barnet har funnet et par, kan du snakke med ham/henne om dette er en god eller dårlig strategi for at han/hun skal føle seg bedre.

Skjemaet *P•t'f'gv'lyt'lyt'f'g'li'g'lyt'lyt'* (Vedlegg E), gjennomgår positive og negative mestringsmetoder beregnet på voksne og unge overlevende.

Lær inn enkle avslapningsteknikker

Pusteøvelser bidrar til å redusere følelsen av oppjagethet og fysiske spenninger, og dersom de praktiseres jevnlig, kan de gi bedre søvn, matlyst og funksjonsevne. Enkle pusteteknikker går raskt å lære. Det er best å demonstrere disse teknikkene når den overlevende er rolig og kan konsentrere seg. Det kan også være nyttig for familiemedlemmer å hjelpe hverandre å huske å bruke og praktisere disse teknikkene regelmessig. Skjemaet *T•f'lyt'lyt'lyt'lyt'* (Vedlegg E), kan deles ut for å bygge opp under bruken og praktiseringen av avslapningsteknikkene. For å demonstrere en pusteøvelse, kan du si:

<p>Voksen/ omsorgsperson/ Ungdom</p>	<p>Pust sakte inn (ett tusen og én, ett tusen og to, ett tusen og tre) gjennom nesene, og fyll opp lungene dine helt ned til magen. Si stille og rolig til deg selv: “Kroppen min fylles med ro”. Pust sakte ut igjen (ett tusen og én, ett tusen og to, ett tusen og tre) gjennom munnen, og tøm lungene dine helt ned til magen. Si stille og rolig til deg selv: “Kroppen min tømmes for uro”. Gjenta dette sakte fem ganger.</p>
<p>Barn</p>	<p>La oss bruke en annen måte å puste på, som kan hjelpe oss med å roe ned kroppene våre. Legg en hånd på magen, slik [demonstrer]. Nå skal vi puste gjennom nesene. Når vi puster inn, kommer vi til å bli fulle av luft og magene våre kommer til å bule ut på denne måten [demonstrer]. Deretter skal vi puste ut gjennom munnen. Når vi puster ut, kommer magen vår til å trekkes inn og opp slik [demonstrer]. Vi kan late som om vi er en ballong som fylles opp med luft, og så slipper luften ut igjen, sakte og rolig. Vi skal puste sakte inn mens jeg teller til tre. Jeg kommer også til å telle til tre mens vi puster veldig sakte ut igjen. La oss forsøke det sammen. Nå var dere flinke!</p>

Dersom du oppdager at en overlevende allerede kjenner til enkelte avslapningsteknikker, bør du bygge opp under det vedkommende allerede kan, heller enn å lære ham/henne nye ferdigheter.

Mestring for familier

Å **gjenopprette familierutiner** så langt det er mulig er viktig for at familien skal kunne vende tilbake til et normalt liv etter en katastrofe. Oppmuntre foreldre og omsorgspersoner til å forsøke å opprettholde familierutiner som spisetider, leggetider, tider for å stå opp, tider for lesing og leking, og til å sette av tid slik at familien kan delta sammen i hyggelige aktiviteter.

Dersom familien har et eksisterende følelsesmessig eller adferdsrelatert problem som er blitt forverret av den situasjonen som har oppstått, bør en drøfte med familien eventuelle strategier de kan ha lært av en terapeut for å mestre problemet. Drøft på hvilke måter disse strategiene kan tilpasses den situasjonen som har oppstått. Dersom familiemedlemmets vanskeligheter vedvarer, bør det vurderes å søke psykologisk rådgivning.

Det er spesielt viktig å bistå familiemedlemmer med å utvikle en gjensidig forståelse av deres ulike opplevelser, reaksjoner og normaliseringsprosesser, og å hjelpe til med å utvikle en familieplan som hjelper dem til å formidle disse forskjellene til hverandre. Du kan for eksempel si:

Mestring for familier - fortsatt

Det er ofte slik at grunnet forskjeller i det hver av dere opplevde under og etter katastrofen, vil hvert familiemedlem ha ulike reaksjoner sjoner og ulike normaliseringsforløp. Disse forskjellene kan være vanskelige å håndtere, og det kan føre til at familiemedlemmene føler at de ikke blir forstått, at det oppstår krangler, eller at de unnlater å gi hverandre støtte. Et familiemedlem kan eksempelvis føle seg mer berørt av et traume eller en tapspåminner enn de andre familiemedlemmene.

Du bør **oppmuntre familiemedlemmene til å vise forståelse, tålmodighet og toleranse for ulikhetene i reaksjonene deres**, og til å snakke om det som gjør dem engstelige, slik at de andre kan vite når og hvordan de kan tilby sin støtte. Familiemedlemmer kan hjelpe hverandre på mange måter, som å lytte og å forsøke å forstå, gi en trøstende klem, gjøre noe omtenkstomt som å skrive en beskjed, eller få ham/henne til å tenke på noe annet ved å leke en lek. Fordi de er i stand til å påvirke hvordan barna reagerer og opptrer, bør foreldrene være spesielt oppmerksomme på hvordan barna deres kan være plaget av påminnelser og motgang. Et barn kan for eksempel ha et tilsynelatende sinneutbrudd, mens han/hun faktisk er blitt minnet om en venn som ble skadet eller drept.

Når katastrofer konfronterer voksne mennesker med farer og tap, kan unge mennesker i etterkant oppdage at deres foreldre/omsorgspersoner er blitt mer engstelige når det gjelder deres sikkerhet, og er følgelig blitt mer restriktive med hva de tillater sine tenåringer å foreta seg. Du kan **hjelpe ungdom til å forstå hvorfor deres omsorgspersoner er blitt mer beskyttende** – slik som å kreve at de kommer tidligere hjem, ikke lar ungdommer gå ut alene uten i følge med en voksen, insisterer på at de ringer hjem ofte, eller ikke tillater at ungdommene foretar seg noe som kan medføre “hverdagslig” risiko, som å kjøre bil eller gjøre skateboard-tricks. Minn ungdommene på at denne “strengheten” er normal og som regel forbigående. Dette vil hjelpe dem til å unngå unødige konflikter etter hvert som familien kommer tilbake i normalt gjenge. Du kan for eksempel si:

Ungdom

Når en slik katastrofe rammer, blir foreldre/omsorgspersoner ofte mer engstelige for barnas sikkerhet, noe som gjør at de innfører flere restriksjoner. Hvis foreldrene dine føler behov for å holde deg i strammere tøylar for å sikre at du ikke utsettes for fare, bør du vise dem litt mer forståelse. Normalt er dette bare forbigående og vil mest sannsynlig avta så snart alt begynner å roe seg.

Bistå med spørsmål som vedrører barn og unges utvikling

Barn, ungdom, voksne og familier gjennomgår stadier med mental, emosjonell, kognitiv og sosial utvikling. De mange stressopplevelsene og motgangen som følger etter en katastrofe kan medføre store forstyrrelser, forsinkelser eller reversering av utvikling. Tapet av forventede muligheter eller prestasjoner kan være én av de verste konsekvensene av en katastrofe. Fremdriften i utviklingen måles ofte ved hjelp av disse milepælene:

Eksempler på milepæler i utvikling

Småbarn / bar i førskolealder	<ul style="list-style-type: none"> • slutter med bleier • begynner i barnehage eller førskole • lærer å bruke trehjuls sykkel • sover natten gjennom • lærer eller bruker språk
Skolebarn	<ul style="list-style-type: none"> • lærer å lese og regne • kan følge spillereglene i lek med andre barn • kan ta vare på seg selv over stadig lengre tidsperioder uten tilsyn
Tidlig ungdom	<ul style="list-style-type: none"> • har venner av motsatt kjønn • kan følge spillereglene i lek med andre barn • streber etter stadig mer selvstendighet og aktiviteter utenfor hjemmet
Eldre ungdom	<ul style="list-style-type: none"> • lærer å kjøre bil • får sin første jobb • ber ut venner av motsatt kjønn • begynner på universitet eller høyskole
Voksne	<ul style="list-style-type: none"> • starter eller endrer en jobb eller karriere • forlover eller gifter seg • får barn • barna deres forlater hjemmet
Familier	<ul style="list-style-type: none"> • kjøper et nytt hus eller flytter • barna forlater hjemmet • gjennomgår en separasjon eller skilsmisse • opplever å miste en besteforelder
Alle aldre	<ul style="list-style-type: none"> • avgangseksamener • fødselsdager • spesielle hendelser

Bistå med spørsmål som vedrører barn og unges utvikling - *fortsett*

Barn og familier bør også få anledning til å motvirke de konsekvensene katastrofen har hatt for deres personlige utvikling. Det kan være nyttig å stille barn og familier direkte spørsmål:

Foreldre/ omsorgspersoner	Er det noen spesielle hendelser som familien så frem til? Var noen av dere i ferd med å gjøre noe viktig, som å begynne på skolen, ta avgangseksamen på videregående, eller begynne på høyskole/universitet?
Voksen	Jobbet du mot et mål som denne katastrofen har påvirket, eller kan komme til å påvirke, som for eksempel et opprykk på jobben eller et giftermål?
Barn/ungdom	Var det noe du så frem til før katastrofen, så som en fødselsdag, en skoleaktivitet, eller å spille på et idrettslag?

Du bør forsøke å øke familiens bevissthet om disse spørsmålene, slik at de forstår hvilke utfordringer både hver enkelt av dem og hele familien står overfor. Hjelp dem til å finne alternativer familiemedlemmene kan bruke til å håndtere denne avbrytelsen eller forsinkelsen. Når du hjelper dem å utvikle en plan for å avhjelpe problemene, bør du vurdere om familien kan

- Utsette hendelsen til et senere tidspunkt
- Gjennomføre hendelsen på et annet sted
- Endre sine forventninger, slik at utsettelsen blir mer akseptabel

Bistå med sinnemestring

Stressende situasjoner etter en katastrofe kan gjøre de overlevende irritable, eller intensivere de vanskene de har med å styre sitt sinne. Når du tar opp spørsmålet om sinne, kan du:

- Forklare at følelser av sinne eller frustrasjon er vanlige blant dem som overlever en katastrofe.
- Snakke med dem om hvordan sinnet påvirker livet deres (eksempelvis forholdet til familiemedlemmer og venner, og deres rolle som foreldre).
- Normalisere opplevelsen av sinne, samtidig som du drøfter hvordan sinne kan intensivere mellommenneskelige konflikter, skyve andre bort, eller potensielt føre til voldshandlinger.
- Be overlevende om å kartlegge de endringene de ønsker å gjennomføre for å bearbeide sitt sinne.
- Vise hvordan det å holde fast på sinnet kan skade dem, sammenlignet med det å mestre sinnet og legge deg bak seg, eller hvordan de kan styre sinnet i retning av positive aktiviteter.
- Understreke at noe sinne er normalt og faktisk også nyttig, mens overdrevet sinne kan være til hinder for det de ønsker å få utrettet.

Enkelte metoder for sinnemestring du kan foreslå er:

- Ta en pause eller “avkjølingsperiode” (gå unna og ro deg ned, gjør noe annet en stund)
- Snakk med en venn om hva det er som gjør deg sint.
- Ta en “utblåsning” ved hjelp av fysisk trening (spasertur, joggetur eller armhevinger).
- Før en dagbok der du beskriver hvordan du føler og hva du kan foreta deg for å endre situasjonen.
- Minn deg selv om at det å være sint vil ikke hjelpe deg til å oppnå det du ønsker, og kan skade viktige relasjoner med andre.
- Avled deg selv med positive aktiviteter som å lese en bok eller å meditere, lytte til glad musikk, delta i religiøse møter eller andre oppløftende gruppeaktiviteter, hjelpe en venn eller noen som har det vanskelig, o.l.
- Betrakt din situasjon på en annen måte, se den fra et annet synspunkt, eller finn årsaker til hvorfor du er så sint.
- Foreldre/omsorgspersoner kan få andre familiemedlemmer eller andre voksne til å overta tilsynet med barnas aktiviteter i en overgangsperiode mens de føler seg spesielt sinte eller irritable.
- Barn og ungdom liker ofte aktiviteter som hjelper dem å uttrykke sine følelser, slik som å tegne bilder, skrive dagbok, leke seg gjennom situasjonen med leketøy eller komponere en sang.
- Hjelp barn og ungdom med problemløsing situasjoner som skaper sinne eller frustrasjon for dem (som å hjelpe dem avgjøre en konflikt med et annet barn, hjelpe dem å få tak i bøker eller leker, o.l.)

Hvis den sinte personen synes å ha mistet kontrollen eller blir voldelig, må du umiddelbart ta kontakt med medisinsk/psykologisk hjelp og melde fra til vektene.

Snakk om svært negative følelser (skyldfølelse og skam)

I perioden etter en katastrofe kan de overlevende komme i tanker om hva som forårsaket hendelsen, hvordan de reagerte og hva fremtiden innebærer. Å tilskrive seg selv eller andre overdrevet skyld gjør bare deres smerte verre. Du bør lytte etter slike negative oppfatninger hjelpe de overlevende til å vurdere situasjonen på måter som er mindre opprivende. Du kan stille følgende spørsmål:

- Hvordan kan du vurdere situasjonen på en måte som vil være mindre opprivende og mer nyttig?
Kan du se dette fra andre synspunkter?

Snakk om svært negative følelser (skyldfølelse og skam) - *fortsatt*

- Hvordan ville du reagere dersom en god venn av deg snakket slik om seg selv? Hva ville du si til vedkommende? Kan du si det samme til deg selv?

Fortell den overlevende at selv om han/hun tror at han/hun har skylden, betyr ikke det at dette er sant. Dersom den overlevende er mottakelig, kan du foreslå andre synspunkter å betrakte situasjonen fra. Bistå med å avklare misforståelser, rykter og fordreininger som forverrer situasjonen, og skaper unødvendig skyldfølelse eller skam. For barn og ungdom har vansker med å sette ord på tankene sine, kan du skrive ned de negative tankene på et papir (eks. “Jeg gjorde noe galt”, “Det er min skyld at det hendte”, “Jeg oppførte meg dårlig”) og få barnet til å skrive flere. Deretter kan dere snakke om hver av dem, avklare eventuelle misforståelser, drøfte mer nyttige tanker og skrive dem ned. Minn barnet eller ungdommen om at han/hun ikke er skyld i det som har hendt, selv om de selv ikke har gitt uttrykk for dette.

Bistå i tilfelle søvnproblemer

Det er vanlig å oppleve søvnproblemer etter en katastrofe. Overlevende er tilbøyelige til å være anspente om natten, noe som gjør det vanskelig å sovne og forårsaker hyppig oppvåkning. Bekymringer omkring motgang og endringer i livssituasjonen kan også gjøre det vanskelig å sovne. Søvnforstyrrelser kan ha en betydelig påvirkning på stemningsleie, konsentrasjonsevne, beslutningsevne og risiko for skade. Spør om personen har søvnproblemer og om søvnrutiner og søvnrelaterte vaner. Foreslå løsninger som kan forbedre søvnsituasjonen. Den overlevende kan vurdere følgende:

- Legg deg til å sove og stå opp på samme tid hver dag.
- Reduser alkoholinntaket, siden alkohol påvirker søvnen.
- Slutt å drikke koffeinholdige drikker om ettermiddagen og på kveldstid.
- Mosjoner regelmessig, men ikke for nært opptil leggetid.
- Slapp av før leggetid ved å gjøre noe beroligende, så som å lytte til beroligende musikk, meditere eller be.
- Begrens hvilestunder på dagtid til 15 minutter, ikke ta noen middagslur etter klokken 16.

Fortell vedkommende at bekymringer over eksisterende problemer og eksponering for daglige påminnelser kan skape søvnvansker, og at det å kunne snakke om dette og oppnå støtte fra andre kan føre til et bedre søvnmønster på sikt.

Minn foreldrene om at det er normalt at barn ønsker å ha nærhet til foreldrene om kvelden, faktisk også å sove i sengen deres. **Høt dli ° gpf g'gpf t lpi gt 'ktqsgqt f plpi gpg'gt 'kqt f gp** så lenge foreldrene legger en plan sammen med barna om å gå tilbake til normalt sovemønster. En forelder kan for eksempel si: “Vi ble alle skremt av det som hendte. Du kan sove hos oss i et par netter. Deretter må du sove i din egen seng, men vi skal sitte hos deg på rommet ditt en stund før du sovner, slik at du føler deg trygg. Hvis du blir redd igjen, skal vi snakke om det.”

Snakk om alkohol og stoffmisbruk

Når inntak av alkohol og andre stoffer er et problem:

- Forklar for den overlevende at mange mennesker (også ungdom) som opplever stressreaksjoner velger å drikke alkohol eller bruke medikamenter eller narkotiske stoffer for å dempe de vonde følelsene.
- Be vedkommende om å angi hva han/hun ser på som positivt eller negativt ved å bruke alkohol eller medikamenter for å mestre situasjonen.
- Drøft og enes om en gjensidig avtale om avhold eller et forsvarlig bruksmønster.
- Drøft forventede vansker med å endre atferden.
- Dersom det er hensiktsmessig og akseptabelt for personen, kan du sørge for henvisning til rådgivningstjenester om stoffmisbruk eller avvenning.
- Dersom personen før har fått behandling for stoffmisbruk, kan du oppmuntre ham/henne til å be om ny behandling for å komme seg gjennom de påfølgende ukene og månedene.

Skjemaet *Cmuj qnl. 'b gf hukp/'qi 'laxlho kadt wnlgvgt 'gp 'hc w ut qlg'* (Vedlegg E) inneholder en oversikt over denne informasjonen, og er beregnet på voksne og ungdommer som har problemer på dette området.

 Siden er med hensikt tom.

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Samarbeidende tjenester:

- Opprette en direkte forbindelse til andre nødvendige tjenester
- Henvisninger av barn og unge
- Henvisninger av eldre voksne
- Tilrettelegging for kontinuitet i hjelperelasjoner



 Siden er med hensikt tom.

■ 8. Samarbeidende tjenester

Mål: Å sette overlevende i forbindelse med tjenester de har behov for nå og i fremtiden.

Opprette en direkte forbindelse med andre nødvendige tjenester

Mens du gir informasjon, bør du også drøfte hvilke av de overlevendes behov og problemer som krever ytterligere informasjon eller tjenester. Gjør det som skal til for sikre en effektiv forbindelse med disse tjenestene (du kan for eksempel følge den overlevende bort til en representant for organet som kan yte en tjeneste, arrangere et møte med en representant for en kommunal etat som kan bistå med relevante henvisninger).

Eksempler på situasjoner som krever henvisninger:

- Et akutt medisinsk problem som krever umiddelbare tiltak
- En akutt psykisk helseproblem som krever umiddelbare tiltak
- Forverring av et eksisterende medisinsk, emosjonelt eller atferdsmessig problem
- Fare for selvskading eller skade av andre
- Bekymringer relatert til bruk av alkohol eller narkotiske stoffer
- Tilfeller som gjelder overgrep i hjemmet, mot barn eller eldre (NB - rapporteringsplikt)
- Når medikamenter er nødvendig for stabilisering
- Ved ønske om sjelesorg
- Vedvarende vansker med mestring (fire uker eller mer etter katastrofen)
- Betydelige bekymringer for virkningen på barn eller unges utvikling
- Når den overlevende selv ber om henvisning

I tillegg kan du gjenopprette forbindelser mellom overlevende og etater som bisto med tjenester før katastrofen oppsto:

- Psykiske helsetjenester
- Helsetjenester
- Sosiale støttetjenester
- Barneverntjenester
- Skoler
- Støttegrupper for misbrukere av alkohol og narkotiske stoffer

Opprette en direkte forbindelse med andre nødvendige tjenester - *fortsatt*

Når du henviser noen bør du:

- Gjøre et sammendrag av samtalen du har hatt med personen om behov og problemer
- Forvise deg om at sammendraget ditt er korrekt
- Beskrive muligheten for henvisning og hvordan den kan være til hjelp, og hva som vil skje dersom vedkommende søker ytterligere hjelp
- Be om den overlevendes reaksjon på den foreslåtte henvisningen
- Gi skriftlig informasjon om henvisningen, eller dersom det er mulig, få i stand en timeavtale der og da

Henvisninger av barn og unge

Husk at barn og ungdom under 18 må ha foreldrenes samtykke til tjenester som ligger utenfor den umiddelbare kriseomsorgen. Unge mennesker er mindre tilbøyelig til å gjøre egne henvendelser når de opplever vanskeligheter, og det er mindre sannsynlig at de faktisk vil følge opp en henvisning uten at en voksen er involvert i prosessen. For å øke sannsynligheten for at de unge vil følge opp en henvisning, bør du:

- Anbefale at eventuelle oppfølgingstjenester for familien omfatter (som et minimum) en kort vurdering av hvordan barna og de unge har tilpasset seg
- Gjøre din samhandling med barna og de unge positiv og støttende for å hjelpe dem til å utvikle en positiv holdning til fremtidige omsorgspersoner
- Husk at barn og unge mennesker har spesielt vanskelig for å gjengi og gjenta en beskrivelse av sine traumatiske opplevelser. Når du arbeider med unge mennesker, bør du gjøre skriftlige oppsummeringer av den grunnleggende informasjonen som du har samlet opp om hendelsen, og formidle denne informasjonen til fagpersonen som skal motta barnet eller den unge. Dette vil bidra til å redusere det antallet ganger de må beskrive det de har opplevd til et minimum.

Henvisninger av eldre voksne

Bistå med planene for en eldre person som skal hjem eller som har behov for et alternativt botilbud. Se til at den eldre personen om nødvendig har kilder til henvisning for det følgende:

- En lege i primærhelsetjenesten
- Et lokalt eldresenter
- Rådgivning om aldring
- Sosiale støttetjenester

- Middagsombringing
- Eldrebolig eller omsorgsbolig
- Transporttjenester

Tilrettelegging for kontinuitet i hjelperelasjoner

Et sekundært, men viktig problem for mange overlevende er å kunne holde kontakten med personell som har gitt dem hjelp. I de fleste tilfeller vil ikke en fortsatt kontakt mellom de overlevende og deg være mulig, fordi de overlevende vil forlate triage-området eller familie-hjelpsentrene og fortsette til andre sentre for å motta videre tjenester. Tap av kontakter som ble opprettet under den akutte tiden etter katastrofen kan imidlertid føre til en følelse av å ha blitt forlatt eller avvist. Du kan skape en følelse av kontinuerlig omsorg dersom du:

- Gir informasjon om navn og kontaktpersoner i lokal helsetjeneste og offentlig psykisk helsetjeneste. Det finnes kanskje andre lokale tjenesteytere eller autoriserte organer som har tilbudt seg å drive oppfølgingsarbeid etter katastrofen i lokalsamfunnet. (Vær forsiktig med å henvise til ukjente frivillige). Slik informasjon vil kanskje ikke bli kjent før det har gått mange timer eller dager, men så snart den blir tilgjengelig, kan den være til stor hjelp for dem som har overlevd katastrofen.
- Presenterer overlevende for annet personell innen psykisk helsetjeneste, helsetjeneste, familietjeneste eller hjelpearbeidere, slik at de kjenner andre hjelpere ved navn.

Overlevende kan til tider føle at de treffer en endeløs rekke av hjelpepersoner, og at de må fortsette å forklare sin situasjon og fortelle sin historie til hver og én av dem etter tur. Om mulig bør du redusere dette til et minimum. Dersom du er i ferd med å forlate et innsatsområde, må du la de overlevende få vite om dette, og om mulig ordne med en direkte “overlevering” til en annen hjelper som vil være i stand til å opprettholde en vedvarende hjelperelasjon til personen. Orienter den nye hjelperen om hva han/hun har behov for å vite om personen, og foreta en presentasjon dersom det er mulig.

 Siden er med hensikt tom.

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

LISTE OVER VEDLEGG:

Vedlegg A: Overblikk over førstehjelp

Vedlegg B: Steder og situasjoner der førstehjelpsarbeidet utføres

Vedlegg C: Utvalgte spørsmål og svar

Vedlegg D: Oppgaver og aktiviteter

Vedlegg E: Oppgaver og aktiviteter

X^a|^*^ Á[Q-|{ æ b} Á[{ Á æ Á^|^ Á Á[ç^|^ç^} á^Á



 Siden er med hensikt tom.

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Vedlegg A:

- Oversikt over psykologisk førstehjelp



 Siden er med hensikt tom.

Oversikt over psykologisk førstehjelp

Kapitelloverskrifter

Forberedelser til Psykologisk førstehjelp	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ankomst til stedet 2. Utføring av hjelpearbeidet 3. Gruppesammenhenger 4. Behold roen 5. Vær sensitiv i forhold til kultur og mangfold 6. Vær oppmerksom på spesielt utsatte grupper
Kontakt og engasjement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presenter deg/spør om umiddelbare behov 2. Konfidensialitet
Trygghet og omsorg	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sikre umiddelbar fysisk trygghet 2. Gi informasjon om innsatsaktiviteter og -tjenester 3. Sikre fysisk omsorg 4. Legg til rette for sosial kontakt 5. Ta deg av barn som er blitt atskilt fra foreldre/omsorgspersoner 6. Skjerm overlevende fra andre traumatiske opplevelser og ting som minner om dem 7. Hjelp overlevende som har familiemedlemmer som er savnet 8. Hjelp overlevende som har familiemedlemmer / nære venner som har omkommet 9. Gi hjelp til sorgarbeid og ta hånd om åndelige spørsmål 10. Gi informasjon om spørsmål rundt begravelse og kiste 11. Gi bistand ved traumatiske sorgreaksjoner 12. Gi støtte til overlevende som mottar dødsbudskap 13. Gi støtte til overlevende som deltar i identifisering av omkomne 14. Hjelp omsorgspersoner bekrefte omkomne overfor et barn eller en ungdom
Stabilisering	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stabilisering av følelsesmessig overveldede overlevende 2. Orientering av følelsesmessig overveldede overlevende 3. Medisineringens rolle i stabiliseringen
Informasjons- innhenting: Behov og problemer	<ol style="list-style-type: none"> 1. Type og alvorlighetsgrad av opplevelsene under katastrofen 2. Dødsfall blant de nærmeste 3. Bekymringer om forhold i det nære katastrofeområdet og løpende farenemometer 4. Atskillelse fra de nærmeste eller bekymringer for deres sikkerhet 5. Fysisk helse, psykisk sykdom og behov for medisinering 6. Tap av personlige eiendeler (hjem, skole, nærmiljø, bedrift, eiendom og kjæledyr) 7. Ekstreme følelser av skyld eller skam 8. Tanker om selvskading eller skading av andre 9. Tilgjengelighet til sosiale støttenettverk 10. Tidligere bruk av alkohol eller narkotika 11. Tidligere traumatiske opplevelser og dødsfall blant de nærmeste 12. Bekymringer rundt innvirkningen på viktige familiebegivenheter

Oversikt over psykologisk førstehjelp - fortsatt

Kapitteleverskrifter

Praktisk bistand	<ol style="list-style-type: none"> 1. Praktisk bistand til barn og unge 2. Kartlegg de mest umiddelbare behovene 3. Spesifiser behovet 4. Drøft en handlingsplan 5. Treff tiltak for å avhjelpe behovet
Kontakt med kilder til sosial støtte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oppnå rask kontakt med primære støttepersoner (familiemedlemmer og andre) 2. Legg opp til bruk av lett tilgjengelige støttepersoner 3. Diskuter hvordan man kan be om og gi hjelp 4. Spesielle hensyn i forhold til barn og unge 5. Eksempler på støtteerklæringer
Informasjon om mestring	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gi grunnleggende informasjon om stressreaksjoner 2. Gjennomgå normale psykologiske reaksjoner på traumatiske opplevelser og tap <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ipvt wukxg't gcmulqpgt</i> • <i>Wppi ° grug'qi 'krdcngvt gmkpi ut gcmulqpgt</i> • <i>Hf ukung'cmuqo j gvat gcmulqpgt</i> • <i>Ttcwo gr ° o kppgt g</i> • <i>Vcrur ° o kppgt g</i> • <i>Gpft kpi ur ° o kppgt g</i> • <i>O qvi cpi</i> • <i>Uqt i t gcmulqpgt</i> • <i>Ttcwo c'kung'uqt i t gcmulqpgt</i> • <i>Dgrt gulqp</i> • <i>Hf ukung't gcmulqpgt</i> 3. Snakk med barn om kroppslige og følelsesmessige reaksjoner 4. Gi grunnleggende informasjon om mestringsmetoder 5. Beskriv enkle avslapningsteknikker 6. Mestring for familier 7. Bistå med utviklingsspørsmål 8. Bistå med sinnemestring 9. Snakk om svært negative følelser (skyldfølelse og skam) 10. Bistå i tilfelle søvnproblemer 11. Snakk om alkohol og stoffmisbruk
Kobling til samarbeidende tjenester	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opprette en direkte forbindelse til andre nødvendige tjenester 2. Henvisninger av barn og unge 3. Henvisninger av eldre voksne 4. Tilrettelegging for kontinuitet i hjelperelasjoner

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Vedlegg B:

- Steder og situasjoner der førstehjelpsarbeidet utføres



 Siden er med hensikt tom.

■ Steder og situasjoner der førstehjelpsarbeidet utføres

Stedsspesifikke utfordringer i det psykologiske førstehjelpsarbeidet

Du vil møte mange utfordringer i arbeidet med å gi førstehjelp til overlevende katastrofeofre og hjelpemannskaper. Disse utfordringene er ofte relatert til de spesielle forholdene ved den aktuelle katastrofen (f.eks. naturkatastrofe / menneskeskapt katastrofe, omfang, åsted) og de personene som er involvert (f.eks. bestemte befolkningsgrupper - uføre, ungdommer, vanskeligstilte grupper, personer med eksisterende medisinske eller mentale helseproblemer.) Andre utfordringer vil handle om de mange ulike situasjonene man vil måtte arbeide i. Informasjonen i dette vedlegget vil hjelpe deg med å forutse og forstå de særegne utfordringene ved enkelte katastroferelaterte arbeidssteder.

Tilfluktssteder

Når det er bestemt at et lokalsamfunn eller nabolag skal evakueres på grunn av fare eller trussel, blir det åpnet tilfluktssteder for å gi midlertidig husly. Tilfluktsstedene er vanligvis på skoler, i samfunnshus og fritidssentre, eller i andre store bygninger. Det er vanligvis begrenset sove- og spiseplass på slike steder. Typiske utfordringer omfatter etablering av et regelverk (for eksempel når lyset skal slukkes om kvelden, eventuelle begrensninger på bruk av dusj, spisetider), løsning av sosiokulturelle og etniske problemer som oppstår når ulike befolkningsgrupper bringes sammen, offentlige helsepørsmål (f.eks. sanitære forhold, utdeling av medisiner, isolasjon av de som er syke), samt å løse konflikter som oppstår de katastroferammede imellom, eller mellom de katastroferammede og hjelpepersonellet.

Hjelpesentraler

Hjelpesentraler blir ofte opprettet av lokale eller sentrale myndigheter, eller av redningsorganisasjoner, for å imøtekomme de overlevende katastrofeofrenes umiddelbare behov. Slike sentraler tilbyr vanligvis bistand med å finne midlertidig husly eller med personlige behov som for eksempel mat, klær og oppryddingsmateriell. Avhengig av katastrofens omfang, vil det kunne dreie seg om et stort antall overlevende som trenger hjelp, og både sinne og frustrasjon vil komme til uttrykk blant overlevende hvis det ikke er tilstrekkelige forsyninger.

Lokale kontaktgrupper

Lokale kontaktgrupper blir ofte etablert når det har inntruffet en katastrofe som berører et stort geografisk område og/eller en betydelig del av befolkningen. Det er ofte behov for slike team for å unngå lange køer ved hjelpesentralene eller når det bare fins begrensede transportmuligheter. Disse teamene er vanligvis sammensatt av to eller flere personer som sammen kan bidra med et omfattende tjenestespekter for de katastroferammede. For eksempel vil en ekspert på katastrofepsykologi eller en sjelesørger kunne samarbeide med en representant fra Røde Kors som kan hjelpe overlevende med mat, klær og husly.

Familiemottak

Familiemottak blir ofte opprettet umiddelbart etter at det har inntruffet en katastrofe med store antall sårede og omkomne. Det er vanlig anerkjent at det etter slike katastrofer vil være mange som vil prøve å komme i kontakt med familiemedlemmer og andre nærstående personer som er berørt av katastrofen, eller som de er blitt atskilt fra under evakueringen. Dette er ofte midlertidige mottak som åpnes før det er mulig å opprette et mer strukturert hjelpesenter for familier. Familiemottak kan etableres like ved katastrofestedet, der det være naturlig å lete etter familiemedlemmer eller andre nærstående, eller ved helsesenteret der de sårede blir behandlet

Hjelpesentre for familier

Hjelpesentre for familier åpnes ofte når katastrofen involverer store antall sårede eller omkomne. Slike sentre tilbyr vanligvis et lang rekke tjenester i et forsøk på å møte enkeltpersoners behov under slike omstendigheter. Senteret vil også gi tilgang til psykologisk helsetjeneste, sjelesorg, etterforskningstjenester, politi, medisinsk sakkyndig, katastrofeorganisasjoner og andre lokale og statlige myndigheter. Hjelpesentre for familier opprettes vanligvis et stykke borte fra det umiddelbare katastrofeområdet. Familiemedlemmer vil imidlertid kunne be om å få besøke stedet der katastrofen inntraff, eller at det holdes minnehøytideligheter. Derfor bør slike hjelpesentre etableres innenfor en radius som muliggjør slike aktiviteter.

Midlertidige helsestasjoner

I en krisesituasjon som truer offentlig helse, kan lokale eller sentrale helsemyndigheter opprette midlertidige helsestasjoner. Disse stasjonene kan opprettes for å gjennomføre massedistribusjon av medisin eller vaksiner i et forsøk på å forebygge eller stoppe spredningen av smittsomme sykdommer eller en annen offentlig helsefare. Sykehus kan opprette egne midlertidige helsestasjoner for å vaksinere eller distribuere nødvendig medisin til eget personell, eller for å redusere presset på lokale helsestasjoner.

Krisetelefoner

Lokalsamfunn og helsemyndigheter ønsker ofte å opprette en krisetelefon for å ta imot de mange spørsmålene som typisk oppstår i forbindelse med en katastrofe. Disse krisetelefonene vil sannsynligvis bli overbelastet i de første par timene eller dagene, fordi publikum leter etter savnede eller sårede familiemedlemmer, eller fordi det melder seg helserelaterte spørsmål. Lokale hjelpetelefoner vil motta lignende spørsmål og vil kunne gi ytterligere informasjon, som for eksempel hvor man kan finne husly, matstasjoner og annen katastrofehjelp

Førstehjelpstasjoner

Førstehjelpstasjoner tilbyr grunnleggende helsetjenester til overlevende katastrofeofre og hjelpemannskaper som pådrar seg mindre skader i hjelpearbeidet. De opprettes vanligvis like i nærheten av selve katastrofeområdet. Hvis en katastrofe fører med seg et stort antall sårede, vil det kunne opprettes improviserte førstehjelpstasjoner i nærheten av helsesentre i et forsøk på å lette akuttlegenes arbeidsbyrde og sikre at slik kvalitetsomsorg er tilgjengelig for de er alvorlig skadet.

Sykehus og legevakt

Når det foreligger et stort antall sårede, vil overlevende som på krisestedet er blitt vurdert å trenge “øyeblikkelig hjelp”, bli fraktet til sykehus. I tillegg vil mange selv oppsøke sykehuset for å bli undersøkt. Dette vil ofte føre til overbelastning av de medisinske ressursene. Overlevende kan ankomme i store antall, mange med både psykologiske og fysiske reaksjoner.

Et viktig mål er å legge til rette for behandling av de skadede ved å sørge for at enkeltpersoner som ikke har behov for umiddelbar behandling, blir fjernet fra pasientkøen. Det blir ofte rapportert mer omfattende fysiske symptomer etter en katastrofe, spesielt blant de som har vært vitne til lemlestelse og død, og blant de som kan ha vært utsatt for giftige stoffer i forbindelse med et kjemisk eller biologisk angrep. Noe ganger vil det derfor være vanskelig å stille en eksakt diagnose, siden tegn og symptomer kan være generelle og/eller status kan forandre seg over tid. Nyheter eller rykter om slike angrep kan føre til en strøm av mennesker som frykter at de er blitt eksponert, og dette vil raskt overbelaste systemet. I kombinasjon med et prioriteringssystem, vil sykehus kunne opprette “støttesentraler” der personell som yter psykologisk førstehjelp kan henvise de som har behov for det, til en rekke medisinske, psykologiske og atferdsmessige tiltak, inkludert medisinerer.

Avlastningssentre

Avlastningssentre er steder der utrykningsmannskapene kan hvile, spise, skifte klær, og ha tilgang til andre grunnleggende støttetjenester. Slike sentre opprettes vanligvis der det er behov for en lengre redningsoperasjon. Avlastningssentre befinner seg vanligvis like i nærheten av katastrofeområdet. En typisk utfordring i forbindelse med psykologisk førstehjelp ved slike sentre, er at man bare har begrenset tid til å ta seg av utrykningspersonell som er svært travle og trøtte, og som føler at det er maktpåliggende at de fortsetter arbeidet.

 Siden er med hensikt tom.

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Vedlegg C:

■ U{ • [! * Á [! Á • ^ \ [[* ã \ Á os • c @]] •] ^ i • [} ^ | |



 Siden er med hensikt tom.

■ Omsorg for psykologisk førstehjelpspersonell

Det å utføre omsorgs- og støttearbeid i tiden umiddelbart etter en katastrofe kan være en berikende personlig opplevelse, og arbeidet med å hjelpe andre kan gi stor tilfredsstillelse. Det kan også være fysisk og følelsesmessig utmattende. Dette vedlegget gir informasjon om spørsmål som bør vurderes før, under og etter deltakelse i katastrofearbeidet.

Før katastrofearbeidet

Når du vurderer hvorvidt du skal delta i hjelpeapparatet som mobiliseres etter en katastrofe, bør du vurdere hvor bekvem du føler deg med slikt arbeid, og dessuten tenke over din egen helse-, familie- og arbeidssituasjon. Disse vurderingene bør omfatte følgende punkter:

Personlige vurderinger

Vurder hvor bekvem du er med de ulike situasjonene du vil kunne utsettes for i det psykologiske førstehjelpsarbeidet:

- Arbeid med personer som opplever intens angst og ekstreme reaksjoner, som skrik, hysterisk gråt, sinne eller sosial tilbaketrekning.
- Arbeid med personer i utradisjonelle situasjoner.
- Arbeid i kaotiske og uforutsigbare omgivelser.
- Å måtte godta oppgaver som i utgangspunktet ikke synes å ha sammenheng med psykisk helse (f.eks. utdeling av vann, servering av mat, feiing av gulv.)
- Arbeid i omgivelser med minimal eller manglende ledelse, eller omvendt, i situasjoner der alt blir detaljstyrt.
- Arbeid med, og bistand til, personer fra ulike kulturer og etniske grupper, på ulike utviklingsnivåer og med ulik religiøs bakgrunn.
- Arbeid i omgivelser der risikoen for skade eller eksponering ikke nødvendigvis er kjent.
- Arbeid med personer som ikke er mottakelige for psykologisk støtte.
- Arbeid med personer fra mange ulike fagmiljøer, ofte med ulik samarbeidsstil.

Helsemessige vurderinger

Vurder din egen fysiske og mentale helsetilstand slik den er i øyeblikket, samt eventuelle forhold som vil kunne ha innvirkning på din egen evne til å arbeide lange skift i en katastrofesituasjon, deriblant:

- Nylig gjennomgått kirurgisk eller medisinsk behandling.
- Følelsesmessige eller psykologiske utfordringer eller problemer i den senere tid.

Helsemessige vurderinger - fortsatt

- Alle betydelige livsforandringer eller personlige tap de siste 6 – 12 månedene
- Tidligere personlige tap eller andre negative livshendelser
- Diettrestriksjoner som vil kunne hindre deg i arbeidet
- Egen evne til å være i aktivitet over lange perioder og til å tåle fysisk anstrengende situasjoner
- Ved behov, tilgang til tilstrekkelig medisin for hele arbeidsperioden, pluss noen ekstra dager.

Familievurderinger

Vurder hvor godt forberedt din egen familie er til å klare seg selv mens du er opptatt med psykologisk førstehjelpsarbeid i en katastrofesituasjon:

- Er familien din forberedt på at du vil være fraværende i mange dager eller uker?
- Er familien din innforstått med at du vil arbeide i miljøer der risikoen for skade eller eksponering ikke er fullstendig klarlagt?
- Vil ditt eget støttenettverk (familie/venner) ta på seg noe av familieansvaret og forpliktelsene dine mens du er borte, eller jobber lange dager?
- Har du uløste familieproblemer / problemer med personlige forhold som vil gjøre det vanskelig for deg å fokusere på det katastroferelaterte ansvaret ditt?
- Har du et sterkt og forståelsesfullt miljø å vende tilbake til når katastrofeinnsatsen er over?

Arbeidsmessige vurderinger

Vurder virkningen på din arbeidssituasjon av at du tar deg fri fra jobben for å gi psykologisk førstehjelp:

- Har arbeidsgiveren din forståelse for din egen interesse for og deltakelse i psykologisk førstehjelpsarbeid?
- Vil arbeidsgiveren din tillate deg å ta permisjon fra jobben?
- Vil arbeidsgiveren din kreve at du tar ut ferie eller at du tar ubetalt permisjon for å kunne utføre psykologisk førstehjelpsarbeid i en katastrofesituasjon?
- Er arbeidssituasjonen din fleksibel nok til at du kan rykke ut 24-48 timer etter at du er blitt kontaktet?
- Vil kollegaene dine ha forståelse for fraværet ditt og gi deg støtte når du kommer tilbake?

Utarbeide planer for personlig liv, familieliv og arbeidsliv

Hvis du bestemmer deg for å delta i katastrofearbeidet, bør du ta deg tid til å utarbeide planer for følgende:

- Familieansvar og annet husholdningsansvar
- Pass og stell av kjæledyr
- Ansvar på arbeidsplassen
- Aktiviteter / ansvar i lokalsamfunnet
- Annet ansvar og andre bekymringer

Under katastrofearbeidet

I det psykologiske førstehjelpsarbeidet er det viktig at du kan identifisere vanlige og ekstreme stressreaksjoner, er kjent med hvordan hjelpeorganisasjonen kan redusere risikoen for ekstreme stressreaksjoner blant eget personell, og at du vet hvordan du best kan ta vare på deg selv under innsatsen.

Vanlige stressreaksjoner

Hjelpepersonell vil kunne oppleve flere stressreaksjoner som anses som vanlige ved arbeid blant overlevende:

- Økt eller redusert aktivitetsnivå
- Søvnproblemer
- Bruk av rusmidler
- Nummenhet
- Irritabilitet, sinne og frustrasjon
- Sekundær traumatisering i form av sjokk, angst, redsel, hjelpeløshet
- Forvirring, konsentrasjonsmangel og beslutningsvegring
- Fysiske reaksjoner (hodepine, magepine, ha lett for å bli skremt)
- Symptomer på depresjon eller angst
- Redusert sosial aktivitet

Ekstreme stressreaksjoner

Hjelpespersonell vil også kunne oppleve mer alvorlige stressreaksjoner som vil gjøre det nødvendig å søke hjelp fra spesialist eller be en leder holde tilsyn med vedkommende. Disse reaksjonene omfatter:

- Omsorgsstress: hjelpeløshet, forvirring, isolasjon
- Omsorgsutmattelse: demoralisering, fremmedgjøring, oppgitthet
- Fordypelse i eller tvangsmessig gjenopplevelse av et direkte eller indirekte opplevd traume
- Forsøk på overstyring i yrkesmessige eller personlige situasjoner
- Sosial tilbaketrekning og isolasjon
- Demping av egne følelser gjennom bruk av narkotika, overdreven fordypelse i arbeidet, eller drastiske endringer i søvnmønsteret (man prøver å unngå å falle i søvn, eller vegrer seg mot å stå opp)
- Alvorlige problemer med personlige forhold, deriblant vold i hjemmet
- Depresjon ledsaget av håpløshet (som kan føre til høyere selvmordsrisiko)
- Unødvendig risikoatferd

Organisasjonsomsorg for hjelpere

Organisasjoner som rekrutterer psykologisk førstehjelpspersonell, kan redusere risikoen for ekstreme stressreaksjoner ved å iverksette støttetiltak og innføre retningslinjer. Disse omfatter:

- Begrense skiftlengden til maksimalt 12 timer og oppmuntre til å ta pauser i arbeidet
- Sørg for at personell roterer mellom oppdrag med høyt og lavt eksponeringsnivå
- Pålagt arbeidsfri
- Ha nok personell på alle nivå, også innen administrasjon, ledelse og støttefunksjoner
- Oppmuntre til likemannsarbeid og likemannssamtaler
- Holde øye med personell i visse høyrisikogrupper, som for eksempel:
 - ◆ Overlevende etter katastrofer
 - ◆ Personell som jevnlig arbeider med hardt rammede personer eller lokalsamfunn
 - ◆ De som har eksisterende helseproblemer
 - ◆ De som har vært utsatt for flere ulike stress-situasjoner, blant annet personell som har rykket ut til flere katastrofer over en kort periode

- Etablere tilsynsopplegg, sakssamtaler og påskjønnelse av medarbeidere
- Gjennomføre treningsprogram i stresshåndtering

Egenomsorg

Aktiviteter som fremmer egenomsorg, omfatter:

- Forvaltning av personlige ressurser
- Planlegge trygghet for familie/hjem, for eksempel planer for pass av barn og kjæledyr
- Tilstrekkelig mosjon, mat og hvile
- Regelmessig bruk av stresshåndteringsteknikker, som for eksempel:
 - ♦ Rutinemessig kontakt med leder for å fortelle om bekymringer, beskrive vanskelige opplevelser, og legge strategier for å løse eventuelle problemer
 - ♦ Korte avslapningsøvelser i løpet av arbeidsdagen
 - ♦ Bruk av faddersystemet for å dele opprivende følelsesmessige reaksjoner
 - ♦ Oppmerksomhet om egne begrensninger og behov
 - ♦ Erkjennelse av når du føler deg trøtt, ensom, sint eller sulten (TESS), fulgt opp av nødvendige tiltak for å ta vare på deg selv
 - ♦ Ta del i flere positive aktiviteter
 - ♦ Ta del i religiøse, filosofiske og åndelige aktiviteter
 - ♦ Samvær med familie og venner
 - ♦ Læring av hvordan du “legger bort stresset”
 - ♦ Aktiviteter som skriving, tegning og maling
 - ♦ Begrensning av inntaket av kaffe, tobakk og andre stoffer

Du bør i størst mulig grad prøve å:

- Kontrollere og styre dine egne krefter så du kan holde et jevnt tempo
- Opprettholde grenser: deleger oppgaver, si nei, og unngå å arbeide med for mange overlevende på samme skift
- Holde regelmessig kontakt med kollegaer, familie og venner
- Arbeide med en partner eller i grupper
- Ta pauser for å hvile, spise, kontrollere ditt eget stressnivå og vise omsorg for egen kropp
- Gjøre regelmessig bruk av kollegasamtaler og -veiledning

Egenhjelp - fortsatt

- Prøve å være fleksibel, tålmodig og tolerant
- Akseptere at du ikke kan forandre alt.

Du bør unngå:

- Lange perioder med arbeid på egenhånd, uten kolleger
- Å arbeide døgnet rundt med få pauser
- Negative tanker som styrker følelsen av utilstrekkelighet eller udugelighet
- Overdreven bruk av mat/medikamenter for å styrke deg
- Vanlige oppfatninger som er til hinder for god egenomsorg:
 - ♦ “Det ville være egostisk å ta seg tid til å hvile.”
 - ♦ “Andre arbeider døgnet rundt, derfor bør jeg også gjøre det.”
 - ♦ “Behovene til de overlevende er viktigere enn behovene til hjelpemannskapet.”
 - ♦ “Jeg kan bidra mest mulig ved å arbeide hele tiden.”
 - ♦ “Det er bare jeg som kan gjøre x, y og z.”

Etter katastrofearbeidet

Når du kommer hjem igjen, må du forvente å gjennomgå en tilpasningsperiode. En viss tid vil det kunne være nødvendig å prioritere din egen personlige gjenintegrering:

Hjelpeorganisasjonens omsorg for eget personell

Hjelpeorganisasjoner bør:

- Oppmuntre eget personell som har opplevd personlige traumer eller personlige tap til å ta fri.
- Innføre avslutningsintervjuer for å hjelpe eget personell med sine opplevelser. Disse bør ha med informasjon om hvordan de skal snakke med familien om arbeidet de har utført.
- Oppmuntre hjelpepersonell til å ta kontakt med psykolog ved behov, og gi slik henvisning som er nødvendig.
- Gi opplæring i ulike stresshåndteringsteknikker.
- Gjøre det lettere for hjelpepersonell å kommunisere med hverandre ved å utarbeide epostlister, dele kontaktinformasjon eller arrangere telefonkonferanser.
- Gi informasjon om de positive sidene ved arbeidet.

Egenomsorg

Gjør ditt beste for å:

- Finne og gi sosial støtte.
- Ta kontakt med dine kolleger i hjelpemannskapet og diskuter redningsarbeidet.
- Gi økt støtte til dine medarbeidere.
- Sette av tid til ferie eller gradvis gjenintegrering i et normalt liv.
- Forbered deg på endringer i eget verdensbilde uten at dette gjenspeiles hos andre rundt deg
- Ta del i formelle hjelpeopplegg for å takle din egen reaksjon på katastrofearbeidet hvis du opplever ekstreme stressreaksjoner som vedvarer i mer enn to til tre uker.
- Bruke mer tid på fritidsaktiviteter, stresshåndtering og mosjon.
- Være ekstra nøye med egen helse og ernæring.
- Være ekstra nøye med å finne tilbake til nære personlige forhold.
- Komme inn i en god søvnrutine.
- Sette av tid til selvrefleksjon.
- Øve deg på å ta imot fra andre.
- Finne aktiviteter som du liker og som får deg til å le.
- Prøve å ikke alltid ta kontrollen eller være “eksperten”.
- Ta del i flere opplevelser som har åndelig eller filosofisk betydning for deg.
- Forberede deg på at du vil oppleve at tanker eller drømmer gjentar seg, men at disse vil bli mindre hyppige med tiden.
- Skrive dagbok for å få bekymringene ut av hodet.
- Be om hjelp med barna hvis du føler deg irritabel eller har problemer med å tilpasse deg til livet hjemme.

Gjør ditt beste for å unngå:

- Overdreven bruk av alkohol, ulovlige stoffer eller reseptbelagte medisiner.
- Store livsforandringer i minst en måned.
- Negativ vurdering av ditt eget bidrag til hjelpearbeidet.
- Bekymringer rundt egen gjentilpasning.

Egenomsorg - fortsatt

- Oppfatninger som er til hinder for god egenomsorg:
 - ♦ Overdreven travelhet.
 - ♦ Overbevisning om at det er viktigere å hjelpe andre enn å ta vare på deg selv.
 - ♦ Unnvikelse av å snakke om hjelpearbeidet med andre.

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Vedlegg D:

■ OËà^ã••\b{ æ!Á[:Á•^\ [[* ã \ Áes•c @]]



 Siden er med hensikt tom.

5 fVYJXgg_ Ya UZcf`Z fghM YdYfY

Den overlevendes umiddelbare behov

Dato: _____ Førstehjelper: _____

Den overlevendes navn: _____

Sted: _____

Denne samtalen ble holdt med (kryss av for alle kategorier som gjelder):

Barn Ungdom Voksen Familie Gruppe

Til førstehjelperen: Bruk dette skjemaet til å dokumentere hva den overlevende har størst behov for akkurat nå. Dette skjemaet kan brukes i videre kommunikasjon med de myndighetene du henviser til for å sikre kontinuitet i omsorgen.

1. Kryss av boksene som angir problemer den overlevende opplever.

Atferdsmessige	Følelsesmessige	Fysiske	Kognitive
<input type="checkbox"/> Ekstrem desorientering	<input type="checkbox"/> Akutte stressreaksjoner	<input type="checkbox"/> Hodepine	<input type="checkbox"/> Manglende evne til å godta / mestre at nære person(er) har mistet livet
<input type="checkbox"/> Overdreven bruk av stoff, alkohol eller reseptbelagt medisin	<input type="checkbox"/> Akutte sorgreaksjoner	<input type="checkbox"/> Magesmerter	<input type="checkbox"/> Opprivende drømmer eller mareritt
<input type="checkbox"/> Isolasjon / sosial tilbaketrekning	<input type="checkbox"/> Tung sinn, gråt	<input type="checkbox"/> Søvnproblemer	<input type="checkbox"/> Påtrengende tanker eller bilder
<input type="checkbox"/> Høy risikoatferd	<input type="checkbox"/> Irritabilitet, sinne	<input type="checkbox"/> Spiseproblemer	<input type="checkbox"/> Konsentrasjonsproblemer
<input type="checkbox"/> Regressiv atferd	<input type="checkbox"/> Angst, redsel	<input type="checkbox"/> Forverret helsetilstand	<input type="checkbox"/> Hukommelsesproblemer
<input type="checkbox"/> Separasjonsangst	<input type="checkbox"/> Fortvilelse, håpløshet	<input type="checkbox"/> Utømmelse	<input type="checkbox"/> Beslutningsvegring
<input type="checkbox"/> Voldelig atferd	<input type="checkbox"/> Skyld- eller skamfølelse	<input type="checkbox"/> Kronisk uro	<input type="checkbox"/> Fokuseret på død/ødeleggelse
<input type="checkbox"/> Manglende adaptiv mestring	<input type="checkbox"/> Følelsesmessig nummenhet, utkobling	<input type="checkbox"/> Annet _____	<input type="checkbox"/> Annet _____
<input type="checkbox"/> Annet _____	<input type="checkbox"/> Annet _____		

2. Kryss av boksene som angir de problemene den overlevende opplever.

- Tidligere eller eksisterende trauma/psykologiske problemer/stoffmisbruk
- Skadet som følge av katastrofen
- Nærstående person(er) er savnet eller omkommet
- Økonomiske bekymringer
- Fordrevet fra eget hjem
- Bosituasjonen
- Mistet jobb eller skole
- Hjalp til med rednings-/hjelparbeidet
- Fysisk / emosjonelt funksjonshemmet
- Stabilisering av medisiner
- Bekymringer med hensyn til barn / ungdom
- Bekymringer av åndelig karakter
- Annet: _____

3. Oppgi eventuelle andre opplysninger som vil være nyttig for å sikre riktig henvisning.

4. Henvisning

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Innenfor prosjektet (spesifiser) _____ | <input type="checkbox"/> Behandling for stoffmisbruk |
| <input type="checkbox"/> Andre katastrofeorganisasjoner | <input type="checkbox"/> Andre sosiale tjenester |
| <input type="checkbox"/> Profesjonell psykologisk helsetjeneste | <input type="checkbox"/> Prest eller annen religiøs leder |
| <input type="checkbox"/> Medisinsk behandling | <input type="checkbox"/> Annet: _____ |

5. Ble henvisningen godtatt av vedkommende?

- Ja
- Nei

5 fVY]Xgg_ Ya UZcf'Z fghM YdYfY

Iverksatte psykologiske førstehjelpstiltak

Dato: _____ Førstehjelper: _____

Den overlevendes navn: _____

Sted: _____

Denne samtalen ble holdt med (kryss av for alle kategorier som gjelder):

Barn Ungdom Voksen Familie Gruppe

Kryss av boksen for hvert enkelt førstehjelpstiltak du iverksatte ved denne konsultasjonen.

Kontakt og engasjement

Kontakt initiert på behørig måte Spurte om umiddelbare behov

Trygghet og velvære

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Iverksatte tiltak for å sikre umiddelbar fysisk sikkerhet | <input type="checkbox"/> Ga informasjon om katastrofen/risikoen |
| <input type="checkbox"/> Gjorde den overlevende fysisk bekvem | <input type="checkbox"/> Oppmuntret til sosial kontakt |
| <input type="checkbox"/> Hjalp et barn som var blitt atskilt fra foreldrene | <input type="checkbox"/> Skjernet overlevende fra ytterligere traume |
| <input type="checkbox"/> Bistod overlevende som bekymret seg over savnet nærstående person | <input type="checkbox"/> Ga hjelp etter nærstående persons død |
| <input type="checkbox"/> Bistod ved akutte sorgreaksjoner | <input type="checkbox"/> Bistod ved å snakke med barn om døden |
| <input type="checkbox"/> Diskuterte åndelige spørsmål med hensyn til død | <input type="checkbox"/> Bistod ved traumatisk sorg |
| <input type="checkbox"/> Ga informasjon om spørsmål rundt begravelse | <input type="checkbox"/> Bistod overlevende etter identifikasjon av omkommet person |
| <input type="checkbox"/> Hjalp overlevende i forbindelse med melding om dødsfall | <input type="checkbox"/> Bistod med å bekrefte dødsfall overfor barn |

Stabilisering

- Bistod med stabilisering Gjorde bruk av forankringsteknikk
- Innhentet informasjon for bruk ved henvisning der medisinerer er påkrevd for å oppnå stabilisering

Informasjonsinnhenting

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Katastrofeopplevelsenes natur og alvorlighetsgrad | <input type="checkbox"/> Familien medlem eller venn er omkommet |
| <input type="checkbox"/> Bekymringer med hensyn til vedvarende trussel | <input type="checkbox"/> Bekymrer seg for sikkerheten til nærstående person(er) |
| <input type="checkbox"/> Fysisk/psykisk sykdom og medisin(er) | <input type="checkbox"/> Katastroferelaterte tap |
| <input type="checkbox"/> Ekstrem skyld- eller skamfølelse | <input type="checkbox"/> Tanker om å skade seg selv eller andre |
| <input type="checkbox"/> Sosial støtte er tilgjengelig | <input type="checkbox"/> Tidligere alkohol- eller stoffmisbruk |
| <input type="checkbox"/> Har også tidligere opplevd traumer og tap | <input type="checkbox"/> Bekymrer seg over utviklingsmessig innvirkning |
| <input type="checkbox"/> Annet _____ | |

Praktisk bistand

- Bistod med å identifisere de mest umiddelbare behovene
- Hjalp til med å utarbeide handlingsplan
- Hjalp til med å spesifisere behov
- Bistod med tiltak for å avhjelpe behovene

Forbindelse til sosiale støttenettverk

- Tilrettela for tilgang til primære støttepersoner
- Ga eksempler på støttende atferd
- Hjalp til med problemløsning rundt det å ta imot / gi sosial støtte
- Diskuterte det å søke og gi støtte
- Engasjerte ungdom i aktiviteter

Informasjon om mestring

- Ga grunnleggende informasjon om stressreaksjoner
- Lærte den overlevende enkle avslapningsteknikker
- Bistod ved utviklingsmessige bekymringer
- Diskuterte negative følelser (skam/skyld)
- Diskuterte problemer med stoffmisbruk
- Ga grunnleggende informasjon om mestring
- Bistod med familiemessige mestringsspørsmål
- Bistod med aggresjonskontroll
- Bistod med søvnproblemer

Innkobling av samarbeidende tjenester

- Koblet inn ytterligere tjeneste(r)
- Fremmet kontinuitet i omsorgen
- Skaffet tilveie brosjyre(r)

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Vedlegg E:

■ Informasjon til utlevering blant overlevende

- Kontakt med andre: å søke sosial støtte (for voksne og ungdommer)
- Kontakt med andre: å gi sosial støtte (for voksne og ungdommer)
- Når det forferdelige skjer (for voksne og ungdommer)
- Tips for foreldre med små barn (for foreldre/omsorgspersoner)
- Tips for foreldre med barn i førskolealder (for foreldre/omsorgspersoner)
- Tips for foreldre med barn i skolealder (for foreldre/omsorgspersoner)
- Tips for foreldre med tenåringsbarn (for foreldre/omsorgspersoner)
- Tips for voksne (for voksne overlevende)
- Grunnleggende avslapningsøvelser (for voksne, ungdommer og barn)
- Alkohol- og stoffmisbruk etter katastrofer (for voksne og ungdommer)



 Siden er med hensikt tom.

Kontakt med andre

Å søke sosial støtte

- Kontakt med andre kan hjelpe til med å redusere følelsen av uro
- Barn og ungdom kan ha godt av samvær med andre i samme aldersgruppe
- Ta kontakt med familie, venner eller andre som strever med samme traumatiske hendelse

Mulige sosiale kontakter

- Ektefelle/partner eller foreldre
- Et familiemedlem du stoler på
- Nær venn
- Prest / religiøs leder
- Lege eller sykepleier
- Kriserådgiver, skolerådgiver
- Støttegrupper
- Kollega/lærer/trener
- Kjæledyr

Dette bør du gjøre:

- Tenk nøye over hvem du vil snakke med
- Bestem på forhånd hva du vil snakke om
- Velg riktig tid og sted
- Begynn med å snakke om praktiske ting
- La andre vite at du har behov for å snakke, eller bare å være sammen med dem
- Snakk om smertefulle tanker og følelser når du er klar
- Spør andre om dette er et godt tidspunkt for en samtale
- La andre vite at du setter pris på at de hører på deg
- La andre vite hva du trenger eller hvordan de kan hjelpe deg - noe bestemt som vil være til hjelp for deg akkurat nå

Dette bør du ikke gjøre:

- La være å snakke fordi du er redd for å gjøre andre lei seg
- La være å snakke fordi du er redd for å være til byrde
- Gå ut fra at andre ikke vil høre på deg
- Vente til du er så stresset eller utmattet at du ikke kan dra full nytte av hjelpen

Måter å holde kontakten på:

- Ringe venner og familie på telefonen
- Øke kontakten med eksisterende venner og bekjente
- Ta opp igjen tidligere religiøse gruppeaktiviteter, eller ta del i nye
- Delta i støttegrupper
- Ta del i aktiviteter som arrangeres av lokalsamfunnet / skolen

 Siden er med hensikt tom.

Kontakt med andre

Å gi sosial støtte

Du kan hjelpe familiemedlemmer og venner med å mestre katastrofen ved å være sammen med dem og lytte oppmerksomt til det de sier. De aller fleste opplever at rehabiliteringen går bedre når de føler at de har kontakt med andre som bryr seg om dem. Noen velger å ikke snakke særlig mye om sine opplevelser, mens andre vil ha stort behov for å diskutere det de har opplevd. For noen vil det å snakke om de katastroferelaterte hendelsene få dem til å virke mindre overveldende. Andre kan føle at de får mest ut av stille samvær med nærstående personer og mennesker de føler seg akseptert av, uten å måtte snakke. Denne brosjyren gir informasjon om det å gi sosial støtte til andre mennesker.

Grunner til at noen vil unngå sosial støtte

- De vet ikke hva de har behov for
- De vil ikke være andre til byrde
- De vil helst unngå å tenke og føle på hendelsen
- De føler seg forlegne eller ”svake”
- De tviler på at det vil være til hjelp, eller at andre vil forstå
- De går ut fra at andre vil bli skuffet eller vil dømme dem
- De er redde for å miste kontrollen
- De har prøvd å få hjelp tidligere, og opplevde at det ikke var hjelp å få
- De vet ikke hvor det er hjelp å få

Gode måter å gi støtte på

- Vis interesse, oppmerksomhet og omtanke
- Vis respekt for personens reaksjoner og mestringsstrategier
- Snakk om forventede katastrofereaksjoner og sunne mestringsstrategier
- Finn et tidspunkt og et sted der det er mulig å snakke uforstyrret
- Innse at det kan ta tid å bearbeide denne typen stress
- Gi uttrykk for at du tror det er mulig at vedkommende vil komme seg igjen
- Du må aldri dømme eller forvente noe av den overlevende
- Bistå med ideer om positive måter å håndtere reaksjonene
- Tilby deg å snakke eller være sammen med vedkommende så mange ganger det er behov for

Atferd som virker hindrende på støttefunksjonen

- Å fortelle noen at alt vil bli bra eller at de bør se å ”komme over det”.
- Å diskutere dine egne personlige erfaringer uten å lytte til det den andre personen sier.
- Å stoppe andre fra å snakke om det som bekymrer dem.
- Å overdrive, eller la andre forstå at de er svake fordi de ikke mestrer situasjonen like godt som du gjør.
- Å gi råd uten å lytte til personens bekymringer eller spørre hva som fungerer for ham eller henne.
- Å fortelle noen at de er heldige det ikke gikk verre.

Når din støtte ikke er nok

- La personen vite at ekspertene mener sosial tilbaketrekning og unnvikelse sannsynligvis vil øke urofølelsen, og at sosial støtte er til hjelp i rehabiliteringsprosessen.
- Oppmuntre personen til å snakke med en rådgiver, prest, lege eller annet helsepersonell, og tilby deg å være med dem.
- Oppmuntre personen til å delta i en støttegruppe sammen med andre som har liknende erfaringer.
- Be om hjelp fra andre i omgangskretsen slik at dere alle gir støtte til personen.

■ Når det forferdelige skjer – hva du kan vente deg

Umiddelbare reaksjoner

Det fins en lang rekke positive og negative reaksjoner som overlevende vil kunne oppleve under og like etter en katastrofe. Disse omfatter:

Typer	Negative reaksjoner	Positive reaksjoner
Kognitive	Forvirring, desorientering, bekymring, påtrengende tanker og bilder, selvbebreidelser	Besluttsomhet, skjerpede sanser, mot, optimisme, tro
Emosjonelle	Sjokk, sorg, tristhet, redsel, sinne, nummenhet, irritabilitet, skyld og skam	Følelse av deltakelse, utfordret, mobilisert
Sosiale	Ekstrem tilbaketrekking, konflikter med andre	Sosial tilhørighet, altruistisk hjelpeatferd
Fysiologiske	Tretthet, hodepine, muskelspenninger, magesmerter, rask puls, overdreven skvettenhet, søvnproblemer	Årvåkenhet, handlingsklarhet, økt energinivå

Vanlige negative reaksjoner som vil kunne vedvare, omfatter:

Påtrengende reaksjoner

- Urovekkende tanker eller bilder av hendelsen mens du er våken eller drømmer
- Opprivende følelsesmessig eller fysisk reaksjon på ting som minner deg om hendelsen
- En følelse av at opplevelsen gjentar seg ("flashback")

Unnvikelse og tilbaketrekning

- Unngår å snakke om, tenke på og ha følelser i forhold til den traumatiske hendelsen
- Unngår ting som kan minne deg om hendelsen (steder og mennesker)
- Begrenset følelsesspekter; nummenhet
- Føler deg atskilt fra og fremmedgjort i forhold til andre mennesker; sosial tilbaketrekning
- Mister interessen for aktiviteter du vanligvis liker

Fysisk opphisselse

- Er konstant på vakt, skvetter lett, eller er nervøs
- Irritabilitet eller sinneutbrudd, lett antennelig
- Vanskeligheter med å sovne og å sove; konsentrasjonsproblemer

Reaksjoner på påminnelser om traumatiske hendelser og personlige tap

- Reaksjoner på steder, mennesker, synsinntrykk, lydinntrykk og lukter som minner deg om katastrofen.
- Påminnelser kan mane frem opprivende mentale bilder, tanker og følelsesmessige/fysiske reaksjoner.
- Vanlige eksempler omfatter plutselige lyder, sirener, stedet der katastrofen inntraff, det å se mennesker med funksjonshemninger, begravelser katastrofens merkedager, og nyhetsdekning av katastrofen på radio og TV.

Positive forandringer i prioriteringer, verdensanskuelse og forventningsnivå

- Økt forståelse for at familie og venner er verdifulle og viktige.
- Møte utfordringen med å ta fatt i vanskelighetene (ved positive trinnvise handlinger, og ved å forandre tankefokus ved hjelp av humor og aksept).
- Forandre hva du kan forvente deg fra dag til dag, og juster forventningene til hva som anses som "en god dag".
- Juster egne prioriteringer for å fokusere mer på kvalitetstid med familie og venner.
- Økt engasjement i forhold til deg selv, familie, venner og åndelig/religiøs tro.

Når en av dine nærmeste dør, er dette noen vanlige reaksjoner:

- Forvirring, nummenhet, vantro, fortapthet
- Sinne rettet mot den avdøde personen, eller de som anses som ansvarlige for dødsfallet
- Sterke fysiske reaksjoner som kvalme, utmattelse, skjelving og muskelsvakhet
- Skyldfølelse over fremdeles å være i live

- Intense følelser som ekstrem nedtrykthet, sinne eller frykt
- Økt risiko for fysisk sykdom eller skade
- Redusert produktivitet eller beslutningsvegring
- Du tenker på personen som døde, selv når du ikke vil
- Lengsel, savn, og ønske om å lete etter den avdøde
- Spesielt barn vil ofte være bekymret for at de selv eller en av foreldrene også vil dø
- Barn kan bli engstelige ved atskillelse fra en omsorgsperson eller andre pårørende

Dette hjelper:

- Å snakke med en annen person som gir deg støtte, eller å tilbringe tid i samvær med andre
- Å ta del i positive aktiviteter som avleder oppmerksomheten (idrett, hobbyer, lesing)
- Tilstrekkelig hvile og sunne måltider
- Å prøve å holde seg til sin vanlige timeplan
- Å planlegge hyggelige aktiviteter
- Å ta pauser
- Å tenke på gode minner om den som er død
- Å fokusere på noe praktisk du kan gjøre akkurat nå for å få bedre grep på situasjonen
- Avslapningsteknikker (pusteøvelser, meditasjon, beroligende prat med deg selv, beroligende musikk)
- Å delta i en støttegruppe
- Moderat mosjon
- Å skrive dagbok
- Å snakke med en rådgiver

Dette hjelper ikke:

- Å bruke alkohol og narkotiske stoffer for å mestre situasjonen
- Ekstrem unngåelse av å tenke på eller snakke om hendelsen eller en nær persons død
- Vold eller konflikt
- Å spise for mye eller for lite
- Overdreven bruk av TV eller PC-spill
- Å bebreide andre
- Å arbeide for mye
- Ekstrem tilbaketrekning fra familie eller venner
- Å ikke ta vare på deg selv
- Å gjøre risikable ting (uforsvarlig kjøring, stoffmisbruk, unngå å ta tilstrekkelige forholdsregler)
- Tilbaketrekning fra hyggelige aktiviteter

Tips for foreldre om hvordan hjelpe småbarn etter en katastrofe

Hvis barnet ditt	Forstå	Hva du kan gjøre for å hjelpe
.. har problemer med å sove, ikke vil gå og legge seg, ikke vil sove alene, våkner opp med et skrik om natten.	<ul style="list-style-type: none"> Når barn er redde, vil de være sammen med mennesker som får dem til å føle seg trygge, og de er bekymret når dere ikke er sammen. Hvis dere ble atskilt fra hverandre under katastrofen, vil det å gå til sengs alene kunne minne barnet om denne atskillelsen. Sengetid er tid for minner, fordi vi ikke er opptatt med andre ting. Barn drømmer ofte om ting de frykter og er derfor redde for å sovne. 	<ul style="list-style-type: none"> Hvis du vil, kan du la barnet sove sammen med deg. La ham få vite at det bare er for nå. Innfør en sengerutine: en fortelling, en bønn, en klem. Fortell ham hva rutinen er (hver dag), så han vet hva han kan vente seg. Hold ham inntil deg og fortell ham at han er trygg, at du er der sammen med ham og vil ikke gå din vei. Forstå at han ikke er vanskelig med vilje. Dette vil kunne ta tid, men når han føler seg tryggere, vil han sove bedre.
... er redd for at noe vondt vil hende med deg. (Du har gjerne også slike bekymringer.)	<ul style="list-style-type: none"> Slik frykt er naturlig etter å ha vært i en faresituasjon. Denne frykten kan forsterkes av en eventuell atskillelse fra nærstående personer under katastrofen. 	<ul style="list-style-type: none"> Minn barnet og deg selv på at dere er trygge akkurat nå. Hvis dere ikke er i sikkerhet, så snakk om hva du gjør for å holde henne trygg. Legg en plan for hvem som skal ta omsorg for barnet ditt dersom noe skulle skje med deg. Dette vil kunne lette noen av bekymringene dine. Delta i positive aktiviteter sammen for å hjelpe henne med å tenke på andre ting.
... gråter eller klager hver gang du forlater ham/henne, selv bare for å gå på toalettet. ... ikke holder ut å være atskilt fra deg.	<ul style="list-style-type: none"> Barn som ikke kan snakke enda, eller som ikke kan forklare hvordan de har det, vil kunne vise frykt ved å gråte eller være klengete. Enhver avskjed vil kunne minne barnet ditt om en eventuell atskillelse under katastrofen. Barnas kropp vil ha en fysisk reaksjon på atskillelsen (magen synker, hjerter slår fortere). Noe inne i dem sier: "Å nei, jeg må ikke miste henne." Barnet ditt prøver ikke å manipulere eller kontrollere deg. Han er redd. Han kan også bli redd når andre mennesker (ikke bare deg) går sin vei. Enhver avskjed gjør ham redd. 	<ul style="list-style-type: none"> Prøv å hold deg sammen med barnet ditt og unngå atskillelser akkurat nå. Ved kortvarige atskillelser (turer til lageret, toalettet), kan du hjelpe barnet ditt ved å sette navn på følelsene hans og sette dem i forbindelse med det han har gjennomgått. La ham vite at du er glad i ham og at denne avskjeden er annerledes, du kommer snart tilbake. "Du er så redd. Du vil ikke at jeg skal gå fordi forrige gang jeg gikk, visste du ikke hvor jeg var. Dette er ikke på samme måte, og jeg skal komme rett tilbake." Ved lengre atskillelser bør han helst tas hånd om av mennesker han kjenner. Fortell ham hvor du skal og hvorfor, og når du kommer tilbake. La ham vite at du vil tenke på ham. Legg igjen et fotografi eller en personlig eiendel, og ring hvis du kan. Når du kommer tilbake, bør du fortelle ham at du savnet ham, tenkte på ham og at du kom tilbake. Du vil måtte si dette om og om igjen.
... har problemer med å spise, spiser for mye eller nekter å ta til seg mat.	<ul style="list-style-type: none"> Stress har ulike virkninger på barnet ditt, appetitten er en dem. Det er viktig å spise sunn mat, men hvis du fokuserer for mye på maten, kan dette forårsake stress og spenninger i forholdet mellom dere. 	<ul style="list-style-type: none"> Slapp av. Etter hvert som barnets stressnivå faller, vil spisevanen hennes vanligvis vende tilbake til det normale. Ikke tving barnet ditt til å spise. Spis sammen med hverandre og gjør måltidene til en hyggelig, avslappet stund. Sørg for å ha tilgang til sunne snacks. Småbarn spiser ofte mens de er på farten. Hvis du er bekymret, eller hvis barnet ditt går betydelig ned i vekt, bør du ta kontakt med barnelege.

Tips for foreldre om hvordan hjelpe småbarn etter en katastrofe

Hvis barnet ditt	Forstå	Hva du kan gjøre for å hjelpe
<p>... ikke er i stand til å gjøre ting han pleide å gjøre (som å bruke potte).</p> <p>... ikke snakker som han pleide å gjøre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Når små barn opplever stress eller er redde, mister de ofte evner og ferdigheter de nettopp har tilegnet seg. På denne måten forteller barna oss at de ikke har det bra og at de trenger vår hjelp. Det å miste en evne etter at de har tilegnet seg den (som for eksempel å begynne med sengevæting igjen), kan få barn til å føle seg skamfulle eller forlegne. Omsorgspersoner bør vise forståelse og gi støtte. Barnet ditt gjør ikke dette med vilje. 	<ul style="list-style-type: none"> Unngå å kritisere. Kritikk gjør ham redd for at han aldri vil lære. Ikke tving barnet. Det skaper en maktkamp. I stedet for å fokusere på evnen han ikke lenger har (som å bruke potten), kan du hjelpe barnet ved å gi ham forståelse, aksept, kjærlighet og støtte. Etter hvert som barnet ditt føler seg tryggere, vil han finne tilbake til evnen han har mistet.
... er uvøren, foretar seg farlige ting.	<ul style="list-style-type: none"> Det kan virke underlig, men når barn føler seg utrygge, oppfører de seg ofte på utrygge måter. Dette er en måte for dem å si: "Jeg trenger deg. Vis meg at jeg er viktig ved å holde meg trygg." 	<ul style="list-style-type: none"> Gå rolig bort og hent henne og hold henne trygt fast hvis dette er nødvendig. La henne vite at det hun holder på med er farlig, at hun er viktig og at du ikke vil at noe skal skje med henne. Vis henne andre og mer positive måter hun kan få oppmerksomhet fra deg.
... blir skremt av ting som ikke skremte henne tidligere.	<ul style="list-style-type: none"> Små barn tror at foreldrene er allmektige og kan beskytte dem mot alt vondt. Denne troen får dem til å føle seg trygge. På grunn av det som har skjedd, er denne troen blitt rokket ved, og uten den er verden et mer skremmende sted. Det er mye som vil kunne minne barnet ditt om katastrofen (regn, etterskjelv, ambulanser, folk som roper, et skremt uttrykk i ansiktet ditt), og som derfor vil skremme henne. Det er ikke din skyld – det var katastrofen. 	<ul style="list-style-type: none"> Når barnet ditt er redd, bør du snakke med henne om hvordan du vil sørge for at hun er i sikkerhet. Hvis det er noe som minner barnet ditt om katastrofen og får henne til å engste seg for at det skal skje igjen, så hjelp henne med å forstå hvordan det som skjer akkurat nå (som for eksempel regn eller etterskjelv), er forskjellig fra katastrofen. Hvis hun snakker om monstre, så hjelp henne med å drive dem ut. "Gå vekk, monster. Ikke kom her og skrem ungen min. Jeg skal si bø til monsteret så det blir skremt og løper sin vei. Bø, bø." Barnet ditt er for ung til å forstå og sette pris på det du faktisk gjorde for å beskytte henne, men minn deg selv på de gode tingene du gjorde.
... virker hyperaktiv, klarer ikke sitte stille, og kan ikke konsentrere seg om noe som helst.	<ul style="list-style-type: none"> Frykt kan skape nervøs energi som blir værende i kroppen. Når voksne er bekymret, går de noen ganger frem og tilbake. Små barn løper, hopper og sitter urolig. Når tankene våre er opptatt med vonde ting, er det vanskelig å gi oppmerksomhet til andre ting. Noen barn er naturlig aktive. 	<ul style="list-style-type: none"> Hjelp barnet ditt med å kjenne igjen følelsene sine (frykt, bekymring) og forsikre ham om at han er i sikkerhet. Hjelp barnet ditt med å bli kvitt nervøs energi (strekke seg, løpe, drive idrett, puste dypt inn og ut.) Sitt sammen og vær sammen om en aktivitet dere begge liker (kaste ball, lese bøker, spille spill, tegne). Selv om han ikke slutter å løpe rundt, så hjelper dette ham likevel. Hvis barnet ditt er naturlig aktiv, så fokuser på det positive. Tenk på all den energien han har til å få ting unnagjort, og finn fram til aktiviteter som passer behovene hans.
<p>... leker på voldelige måter.</p> <p>... stadig snakker om katastrofen og de vonde tingene han så.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Små barn snakker ofte gjennom leken. Voldelig lek kan være den måten de forteller oss hvor vanvittig alt var eller er, og hvordan de føler seg. Når barnet ditt snakker om det som skjedde, vil det kunne velle opp sterke følelser både i deg og barnet ditt (frykt, tristhet, sinne). 	<ul style="list-style-type: none"> Hvis du klarer det, så lytt til barnet ditt når han "snakker". Legg merke til hvilke følelser barnet ditt uttrykker i leken, og hjelp ham med sette navn på disse følelsene og gi ham støtte (holde/trøste ham). Hvis han blir ekstremt oppskaket, langer ut eller utagerer den samme opprivende situasjonen, så hjelp ham med å roe seg ned og føle seg trygg, og vurder hvorvidt du trenger profesjonell hjelp.

Tips for foreldre om hvordan hjelpe småbarn etter en katastrofe

Hvis barnet ditt	Forstå	Hva du kan gjøre for å hjelpe
<p>... nå er svært krevende og kontrollerende.</p> <p>... virker sta og insisterer på at alt skal gjøres på hennes måte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barn mellom 18 måneder og 3 år virker ofte “kontrollerende”. Det kan være irriterende, men det er en normal del av oppveksten som hjelper dem å lære at de er viktige og kan få ting til å skje. Når barn føler seg utrygge, kan de blir mer kontrollerende enn vanlig. Dette er en måte å håndtere frykt på. De sier: “Tingene er så vanvittige at jeg trenger å ta kontroll over noe.” 	<ul style="list-style-type: none"> Husk at barnet ditt ikke er kontrollerende eller slem. Dette er normalt, men kan være verre akkurat nå fordi hun føler seg utrygg. La barnet ditt få ha kontroll over småting. La henne velge hva hun skal ha på seg eller hva hun skal spise, hvilke spill dere skal leke, hvilke fortellinger du skal lese. Hvis hun har kontroll over småting, kan det få henne til å føle seg bedre. Balanser det å gi henne valg og kontroll med å gi henne struktur og rutine. Hun vil føle seg utrygg hvis hun “tar tømmene”. Oppmuntre henne når hun prøver nye ting. Hun vil også føle at hun har mer kontroll når hun kan ta på seg skoene sine, legge et puslespill, helle saft i glasset.
<p>... har sinnetokter og er irritablel.</p> <p>... skriker mye – mer enn vanlig.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barnet ditt hadde gjerne sinnetokter før katastrofen. Det er en normal del av det å være liten. Det er frustrerende når du ikke kan gjøre ting og du ikke har ord til å uttrykke det du vil eller trenger. Nå har barnet ditt mye å være oppskaket over (akkurat som deg) og har virkelig behov for å hyle og skrike. 	<ul style="list-style-type: none"> Fortell ham at du forstår hvor vanskelig dette er for ham. “Alt er ganske fælt akkurat nå. Vi har vært så redde. Vi har verken lekene dine eller TVen, og du er sint.” Tolerer sinnetokter i større grad enn du vanligvis ville gjort, og reager med kjærlighet heller enn med disiplin. Dette er kanskje ikke måten du vanligvis ville reagere på, men ingenting er som vanlig akkurat nå. Hvis han hyler og skriker, så bli værende hos ham og la ham forstå at du er der for ham. Rimelige grenser bør settes dersom sinnetoktene blir hyppige eller er ekstreme.
<p>... slår deg.</p>	<ul style="list-style-type: none"> For barn er det å slå et uttrykk for sinne. Når barn kan slå voksne, føler de seg utrygge. Det er skremmende å kunne slå noen som er ment å skulle passe på deg. Når et barn slår, kan det også være fordi de har sett andre mennesker slå hverandre. 	<ul style="list-style-type: none"> Hver gang barnet ditt slår, må hun få vite at dette ikke er akseptabelt. Hold hendene hennes så hun ikke kan slå, og få henne til å sette seg. Si noe sånt som: “Det er ikke lov å slå. Det er farlig. Når du slår, vil du måtte sette deg ned.” Hvis hun er gammel nok, kan du gi henne de ordene hun trenger eller fortell henne hva hun må gjøre. Si: “Bruk ordene dine. Si at du vil ha den leken.” Hjelp henne med å gi uttrykk for sinne på andre måter (leke, snakke, tegne.) Hvis du har en konflikt med andre voksne, så prøv å løse denne utenfor barnets syns- og hørevidde. Hvis du trenger det, bør du snakke med en venn eller profesjonell rådgiver om følelsene dine.
<p>... sier “Gå din vei, jeg hater deg!”</p> <p>... sier “Alt sammen er din skyld!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> Det virkelige problemet er katastrofen og alt som skjedde i kjølvannet av den, men barnet ditt er ikke gammel nok til å forstå det. Når ting går galt, vil småbarn ofte bli sinte på sine foreldre fordi de mener de burde ha forhindret det som skjedde. Du har ingen skyld i det som hendte, men dette er ikke rette tidspunkt å forsvare deg. Barnet ditt trenger deg. 	<ul style="list-style-type: none"> Husk hva barnet ditt har gjennomgått. Han mener ikke alt han sier. Han er sint og prøver å forholde seg til mange vanskelige følelser. Gi støtte til barnets sinnefølelse, men prøv forsiktig å vende sinnet mot katastrofen: “Du er voldsomt sint. Massevis av fæle ting har skjedd, men selv ikke mammaer og pappaer kan stoppe orkaner. Det er skikkelig vanskelig for oss begge.”

Tips for foreldre om hvordan hjelpe småbarn etter en katastrofe

Hvis barnet ditt	Forstå	Hva du kan gjøre for å hjelpe
<p>... ikke vil leke eller gjøre noe som helst.</p> <p>... virker som om han ikke har noen følelser (verken glade eller triste).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barnet ditt trenger deg. Mye har skjedd, og han føler seg nok trist og overveldet. Når barn er stresset, vil noen skrike og andre stenge seg inne. Alle trenger sine pårørende. 	<ul style="list-style-type: none"> Sitt sammen med barnet og hold ham tett inntil deg. La ham vite at du bryr deg om ham. Hvis du klarer det, kan du sette ord på følelsene hans. La ham vite at det er helt greit å føle seg trist, sint eller bekymret. ”Det virker som om du ikke har lyst til å gjøre noen ting. Jeg lurer på om du føler deg trist. Det er greit å være trist. Jeg skal sitte her sammen med deg.” Prøv å gjøre ting sammen med barnet ditt, hva han måtte like (lese en bok, synge, leke sammen.).
... gråter mye.	<ul style="list-style-type: none"> Familien din kan ha opplevd vanskelige forandringer på grunn av katastrofen, og det er naturlig at barnet ditt er lei seg. Når du lar barnet føle seg trist og gir henne trøst, så hjelper du henne selv om hun fortsetter å være lei seg. Hvis du selv føler deg svært lei deg, vil det kunne hjelpe deg å motta støtte. Barnets velvære har sammenheng med ditt eget velvære. 	<ul style="list-style-type: none"> La barnet ditt få lov til å gi uttrykk for sine triste følelser. Hjelp barnet ditt med å sette navn på følelsene sine og forstå hvorfor hun føler seg slik. ”Jeg tror du er trist. Det har skjedd veldig mye.” Gi støtte til barnet ditt ved å sitte sammen med henne og gi henne ekstra oppmerksomhet. Bruk tid på godt samvær. Hjelp barnet ditt med å føle håp for fremtiden. Snakk sammen om hvordan livene deres vil fortsette og om de fine tingene dere vil gjøre, som å gå på tur, gå til parken eller dyrehagen, leke med venner. Ta vare på deg selv.
... savner mennesker du ikke lenger kan treffe etter katastrofen.	<ul style="list-style-type: none"> Selv om småbarn ikke alltid uttrykker det de føler, så vær oppmerksom på at det er vanskelig for dem når de mister kontakt med viktige mennesker. Hvis en av barnets nærstående personer dør, vil barnet kunne vise sterkere reaksjoner på katastrofen. Småbarn forstår ikke hva døden er, og vil kunne tro at personen vil komme tilbake. 	<ul style="list-style-type: none"> Hvis noen har flyttet, kan du hjelpe barnet med å holde kontakten, for eksempel ved å sende bilder og kort, eller ringe. Hjelp barnet ditt med å snakke om disse viktige personene. Selv om vi ikke er sammen med dem, er det mulig å ha positive følelser overfor dem ved å huske på dem og snakke om dem. Innrøm hvor vanskelig det er å ikke kunne se mennesker vi bryr oss om. Det er trist. Hvis noen har omkommet, så svar ærlig og enkelt på barnets spørsmål. Når sterke reaksjoner varer i mer enn to uker, bør du søke profesjonell hjelp.
... savner ting dere har mistet på grunn av katastrofen.	<ul style="list-style-type: none"> Når en katastrofe fører med seg så store tap for en familie og et lokalsamfunn, så er det vanskelig å huske på hvor mye tapet av en leke eller annen viktig gjenstand (koseteppe) kan bety for et barn. Å sørge over en leke er også barnets måte å sørge over alt dere hadde før katastrofen. 	<ul style="list-style-type: none"> La barnet ditt få lov til å gi uttrykk for triste følelser. Det er trist at barnet ditt mistet leken sin eller koseteppet sitt. Om mulig, prøv å finne en erstatning for leken eller koseteppet som barnet vil finne akseptabelt og tilfredsstillende. Avled barnet med andre aktiviteter.

Tips for foreldre om hvordan hjelpe barn i førskolealder etter en katastrofe

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<p><u>Hjelpeløshet og passivitet:</u> Små barn vet at de ikke kan passe på seg selv. I en katastrofe føler de seg enda mer hjelpeløse. De ønsker å vite at foreldrene deres vil sørge for at de er trygge. De vil kunne uttrykke dette ved å være uvanlig stille eller oppskaket.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gi barnet trøst, hvile, mat, vann, og anledning til å leke og tegne. • Gi barnet anledning til å gjøre spontane tegne- eller lekeaktiviteter om traumatiske hendelser om til noe som kan få dem til å føle seg tryggere eller bedre. • Forsikre barnet ditt om at du og andre voksne vil passe på dem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gi barnet flere klemmer enn vanlig, hold henne i hånden, eller la henne sitte lengre på fanget ditt. • Sørg for at barnet har et eget trygt lekeområde med skikkelig tilsyn. • En fireåring leker med byggeklosser som hele tiden faller ned på grunn av orkan. “Kan du gjøre muren trygg for vinden?” Barnet bygger raskt en mur med dobbel tykkelse og sier: “Vinden kan ikke røre oss nå”. Foreldre vil kunne svare med: “Det er en skikkelig sterk mur,” og forklare: “Vi gjør alt mulig for å sikre at vi er i sikkerhet nå.”
<p><u>Generell redsel:</u> Små barn vil kunne bli mer redde for å være alene, være på badet, sovne, eller på annen måte atskilles fra foreldrene. Barn ønsker å tro at foreldrene deres kan beskytte dem i alle situasjoner og at andre voksne, som lærere og politimenn, er der for å hjelpe dem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vær så rolig du kan overfor barnet. Prøv å ikke gi uttrykk for din egen frykt i påsyn av barnet. • Hjelp barnet med å få tilbake tilliten til at du ikke kommer til å gå fra dem og at du kan beskytte dem. • Minn dem på at det fins folk som arbeider for å sikre at familier er trygge og at din egen familie kan få mer hjelp hvis dere trenger det. • Hvis du må forlate barna en stund, så forsikre dem om at du vil komme tilbake. Gi dem et realistisk tidspunkt og bruk ord de kan forstå, og vær tilbake til rett til. • Gi barna en måte å fortelle deg at de er redde på. 	<ul style="list-style-type: none"> • Når du snakker på telefonen eller sammen med andre voksne, så vær observant på at ikke barnet ditt overhører deg gi uttrykk for frykt. • Si ting som: “Vi er i sikkerhet fra jordskjelvet nå, og folk gjør alt de kan for å være sikre på at vi har det bra.” • Si: “Hvis du begynner å bli redd, så kom og grip tak i hånden min. Da vet jeg at du trenger å fortelle meg noe.”
<p><u>Forvirring med hensyn til hvorvidt faren er over:</u> Små barn kan overhøre ting fra voksne og eldre barn, eller se ting på TV, eller ganske enkelt innbille seg at det hele skjer på nytt. De tror at faren er like i nærheten, selv om det hendte langt borte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gi enkle forklaringer som du gjentar etter behov, gjerne hver dag. Forviss deg om at de forstår ordene du bruker. • Finn ut hvilke andre ord og forklaringer de har hørt, og rydd opp i eventuelle uklarheter. • Hvis dere befinner dere et stykke unna faresonen, er det viktig å fortelle barnet at faren ikke er i nærheten av dere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortsett med å forklare barnet at katastrofen er over og at dere ikke lenger befinner dere i fare. • Tegne, eller vis på et kart, hvor langt borte dere er fra katastrofeområdet, og at stedet der dere befinner dere, er trygt. “Ser du? Katastrofen skjedde helt der borte, mens vi befinner oss på dette trygge stedet her.”
<p><u>Tilbakevending til tidligere atferdsstadier:</u> sutte på tommelen, sengevæting, baby-prat, behov for å sitte på fanget.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hold deg nøytral og nøktern så godt du kan. Slike tidligere atferdsmonstre vil kunne vedvare en stund etter katastrofen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvis barnet begynner å væte sengen, så skift klær og sengetøy uten kommentar. Ikke la noen kritisere barnet eller la henne føle seg skamfull.

Tips for foreldre om hvordan hjelpe barn i førskolealder etter en katastrofe

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<p><u>Frykt for at katastrofen vil vende tilbake:</u> Når de blir utsatt for en påminnelse - ved å se, høre eller på annen måte føle noe som minner dem om katastrofen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forklar forskjellen mellom hendelsen og påminnelser om hendelsen. • Skjerm barnet fra ting som vil fungere som påminnelser, så godt du kan. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Selv om det regner betyr ikke det at orkanen vil komme tilbake. En regnbyge er mye mindre og kan ikke ødelegge noe, sånn som en orkan.” • Hold barnet borte fra tv, radio og nyheter på internett om katastrofen; dette vil kunne utløse frykt for at det vil skje igjen.
<p><u>De snakker ikke:</u> De er stille eller har problemer med å si hva som er i veien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sett ord på vanlige følelser som sinne, tristhet og bekymringer for sikkerheten til foreldre, venner og søsken. • Ikke tving dem til å snakke, men la dem vite at de kan snakke med deg når som helst. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tegn enkle ansikter for ulike følelser på papptallerkener. Fortell en kort historie om hver av dem, som for eksempel: “Husker du når vannet kom inn i huset og ansiktet ditt var bekymret, sånn som dette?” • Si noe sånt: “Barn kan bli voldsomt lei seg når hjemmet deres blir ødelagt.” • Sørg for å ha tegne- eller lekemateriell for hånden så de har anledning til å uttrykke seg. Bruk deretter følelsesord for å finne ut hvordan de følte seg. “ Dette er et virkelig skremmende bilde. Var du redd når du så vannet komme?”
<p><u>Søvnproblemer:</u> Redd for å være alene om natten, våkner opp i frykt, vonde drømmer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forsikre barnet om at han er i sikkerhet. Ha en ekstra lang stille stund sammen ved sengetid. • La barnet sove med et lite lys eller la ham sove sammen med deg en begrenset periode. • Noen vil kunne trenge en forklaring på forskjellen mellom drøm og virkelighet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sørg for beroligende aktiviteter før sengetid. Fortell en favorittfortelling med et trøstende tema. • Ved sengetid, kan du si: “Du kan sove sammen med oss i natt, men i morgen skal du sove i din egen seng.” • “Vonde drømmer kommer fra tankene vi har inni oss om å være redd, ikke fra virkelige ting som skjer.”
<p><u>Manglende forståelse av død:</u> Barn i førskolealder forstår ikke at døden er endelig. De har “magiske tanker” og vil kunne tro at tankene deres har forårsaket dødsfallet. Det å miste et kjæledyr kan være svært vanskelig for et barn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forklar dødens realitet på en konsekvent måte som passer for alderstrinnet – og som ikke gir falskt håp. • Ikke bagatelliser sorgfølelsen når barnet mister et kjæledyr eller en spesiell leke. • La deg lede av hva det virker som barnet ditt ønsker å vite. Gi enkle svar og spør om han har flere spørsmål. 	<ul style="list-style-type: none"> • La barna få lov til å ta del i kulturelle og religiøse sørgeritualer. • Hjelp dem med å finne sin egen måte å si farvel på ved å tegne et godt minne eller tenne et stearinlys eller be en bønn for den avdøde. • “Nei, Pibas kommer ikke tilbake, men vi kan tenke på ham og snakke om ham og huske hvilken god hund han var.” • “Brannmannen sa at det ikke var noen som kunne redde Pibas og at det ikke var din feil. Jeg vet at du savner ham veldig.”

Tips for foreldre om hvordan hjelpe barn i skolealder etter en katastrofe

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<p><u>Forvirring rundt det som skjedde</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gi tydelige forklaringer på hva som skjedde hver gang barnet spør. Unngå detaljer som vil kunne skremme barnet. Korrigjer eventuelle misforståelser som barnet måtte ha om hvorvidt det foreligger fare for øyeblikket. • Minn barnet på at det er folk som arbeider for å holde familier i sikkerhet og at deres egen familie kan få mer hjelp hvis dere trenger det. • La barnet vite hva de kan forvente er det neste som vil skje. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Jeg vet at andre barn har sagt det ville komme flere tornadoer, men vi befinner oss på et trygt sted nå.” • Fortsett med å svare på barnas spørsmål (uten å bli irritert) og med å forsikre dem om at familien er i sikkerhet. • Fortell dem hva som skal skje, spesielt med hensyn til skole og hvor de skal bo.
<p><u>Følelse av å ha vært ansvarlig:</u> Barn i skolealder vil kunne bekymre seg for at de selv på en eller annen måte var skyld i det som skjedde, eller at de burde ha kunnet påvirke det som skjedde. De vil kunne føle uvilje mot å snakke om disse bekymringene i andres påhør.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gi barnet anledning til å fortelle deg om sine bekymringer. • Forsikre dem om at det ikke var deres feil og forklar hvorfor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ta barnet ditt til side. Forklar at: “Etter en slik katastrofe er det mange barn - og foreldre - som tenker på hva annet de kunne ha gjort, eller at de burde ha vært i stand til å gjøre noe. Det betyr ikke at de gjorde noe galt.” • “Husker du? Brannmannen sa at det ikke var noen som kunne redde Pibas og at det ikke var din feil.”
<p><u>Frykt for at hendelsen skal skje igjen, og reaksjoner på påminnelser</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hjelp til med å identifisere ulike påminnelser (mennesker, steder, lyder, følelser, tider på døgnet) og forklar forskjellen mellom hendelsen og påminnelsen som skjer etterpå. • Forsikre dem om at de er trygge, så ofte de trenger det. • Skjerm barna fra mediedekning av hendelsen, ettersom dette kan utløse frykt for at katastrofen vil skje igjen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Når de innser at de blir påminnet, si: “Prøv å tenke at du er oppskaket fordi regnet minner deg om orkanen, men det er ingen orkan nå, og jeg er trygg.” • “Jeg tror vi trenger å ta pause fra fjernsynet akkurat nå.” • Prøv å sitte sammen med barna mens de ser på TV. Be dem beskrive hva de så på nyhetene. Rydd opp i eventuelle misforståelser.
<p><u>Stadig gjentakelse av hendelsen i barnets fortellinger eller lek</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • La barnet få lov til å finne utløp for disse reaksjonene i fortellinger og lek. Fortell dem at det er helt normalt. • Oppmuntre til positiv problemløsning i leke- og tegneaktiviteter. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Du tegner voldsomt mange bilder av det som skjedde. Visste du at det er mange andre barn som gjør det samme?” • “Kanskje det vil hjelpe å tegne hvordan du syns skolen din bør bygges opp igjen for å gjøre den sikrere?”

Tips for foreldre om hvordan hjelpe barn i skolealder etter en katastrofe

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<u>Frykt for å bli overveldet av egne følelser</u>	<ul style="list-style-type: none"> Sørg for at barnet har et trygt sted der hun kan gi uttrykk for frykt, sinne, nedtrykthet osv. La barn få lov til å gråte eller være lei seg; ikke forvent at de skal være modige eller tøffe. 	<ul style="list-style-type: none"> “Når det skjer ting som er skremmende, har alle mennesker sterke følelser. For eksempel kan de føle seg sint på alle eller bli voldsomt lei seg. Har du lyst til å sitte her med et teppe rundt deg til du føler deg bedre?”
<u>Søvnproblemer:</u> Vonde drømmer, redd for å sove alene, krever å få sove sammen med foreldrene.	<ul style="list-style-type: none"> La barnet få fortelle deg om den vonde drømmen. Forklar at det er normalt å ha vonde drømmer og at de vil forsvinne. Ikke be barnet om å gjengi for mange detaljer fra den vonde drømmen. Midlertidige soveordninger er ok. Legg en plan sammen med barnet ditt om å vende tilbake til vanlige sovevaner. 	<ul style="list-style-type: none"> “Det var en skremmende drøm. La oss tenke på noen hyggelige ting du kan drømme om, og så skal jeg gni ryggen din helt til du sovner.” “Du kan gjerne sove på vårt soverom i noen netter. Etter det så skal vi sitte sammen med deg på ditt eget soverom før du sovner. Hvis du blir redd igjen, så kan vi snakke om det.”
<u>Bekymringer</u> med hensyn til egen og andres sikkerhet.	<ul style="list-style-type: none"> Hjelp dem med å dele sine bekymringer og gi dem realistisk informasjon. 	<ul style="list-style-type: none"> Lag en “bekymringsboks” der barna kan legge lapper der de har skrevet ned sine egne bekymringer. Sett til side en bestemt tid til å gå gjennom disse notatene, analysere eventuelle problemer og løse bekymringer.
<u>Forandret atferd:</u> Uvanlig aggressiv eller rastløs atferd.	<ul style="list-style-type: none"> Oppmuntre barnet til å delta i rekreasjonsmessige aktiviteter og øvelser som gir utløp for følelser og frustrasjoner. 	<ul style="list-style-type: none"> “Jeg vet at du ikke mente å smelle med døren. Det må være vanskelig å få føle seg så sint.” “Skal vi ta oss en tur? Noen ganger kan det hjelpe å bevege kroppen når vi har sterke følelser.”
<u>Somatiske plager:</u> Hodepine, magesmerter, muskelsmerter tilsynelatende uten årsak.	<ul style="list-style-type: none"> Finn ut om det fins en medisinsk årsak. Hvis ikke, gir du trøst og forsikrer dem om at reaksjonen er normal. Vær nøktern overfor barnet. Hvis du gir for mye oppmerksomhet til disse plagene, vil de kunne bli verre. 	<ul style="list-style-type: none"> Sørg for at barnet får nok søvn, spiser godt, drikker rikelig med vann og får nok mosjon. “Hva med å sitte der borte? Si ifra når du føler deg bedre, så kan vi spille kort.”
<u>Tett observasjon av en av foreldrenes reaksjoner og rehabilitering:</u> Ønsker ikke å forstyrre mor eller far med egne bekymringer.	<ul style="list-style-type: none"> Gi barnet anledning til å snakke om egne følelser, men også om dine. Forhold deg så rolig du kan, så du ikke gjør barnet mer bekymret. 	<ul style="list-style-type: none"> “Ja, jeg har brukket ankelen, men den er mye bedre nå som ambulansfolkene har bandasjert den. Jeg vedder på at du ble skremt da du så hvor vondt jeg hadde det?”
<u>Bekymring</u> for andre overlevende og familier.	<ul style="list-style-type: none"> Oppmuntre til konstruktive aktiviteter på vegne av andre, men ikke gi dem for mye ansvar. 	<ul style="list-style-type: none"> Hjelp barna med å finne frem til meningsfulle prosjekter som passer for aldersgruppen (rydde skoleplassen, samle inn penger eller mat/klær til de som trenger det.)

Tips for foreldre om hvordan de kan hjelpe ungdommer etter en katastrofe

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<u>Uttestenging, skam og skyld</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Sett til side en tid som passer for å diskutere hendelsene med tenåringsen din og hvordan han føler seg. • Understrek at disse følelsene er vanlige, og korriger overdreven selvbebreidelse med realistiske forklaringer om hva som faktisk kunne gjøres. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Mange tenåringer – og voksne – føler det samme som du gjør. De er sinte og klandrer seg selv fordi de synes de kunne ha gjort mer. Du har ikke gjort noe galt. Husk at til og med brannmannen sa at det ikke var mer vi kunne ha gjort.”
<u>Forlegenhet</u> : Om egen frykt, sårbarhetsfølelse, frykt for å bli sett som unormal	<ul style="list-style-type: none"> • Hjelp tenåringsen med å forstå at disse følelsene er helt vanlige. • Oppmuntre til samvær med familie og jevnaldrende som trenger støtte i rehabiliteringsperioden. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Jeg følte akkurat det samme. Redd og hjelpeløs. De aller fleste føler det sånn når katastrofen rammer, selv om de ser rolige ut på utsiden.” • “Mobiltelefonen min virker igjen. Kan du se om du får tak i Per for å se hvordan han har det?” • “Og takk for at du lekte med lillesøsteren din. Hun har det mye bedre nå.”
<u>Utagerende atferd</u> : stoff- og alkoholmisbruk, seksuell utagering, risikoatferd	<ul style="list-style-type: none"> • Hjelp tenåringsene med å forstå at utagerende atferd er en farlig måte å gi uttrykk for sterke følelser (som sinne) i forbindelse med det som har skjedd. • Begrens tilgangen til alkohol og narkotiske stoffer. • Snakk om faren ved risikofylt seksuell atferd. • Over en begrenset periode, hold nøyere øye med hvor de går og hvilke planer de har. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Mange tenåringer – og noen voksne – føler at de har mistet kontrollen og er sinte etter en katastrofe som dette. De tror at det å drikke eller ta stoff vil hjelpe dem på en eller annen måte. Det er normalt å føle det slik – men det er ikke særlig lurt å gjøre det.” • “I denne perioden er det viktig at jeg vet hvor du er og hvordan jeg kan få tak i deg.” La dem forstå at denne ekstra kontrollen er midlertidig, og bare vil vare til tingene har stabilisert seg.
<u>Frykt for gjentakelse og reaksjoner på påminnelser</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Hjelp til med å identifisere ulike påminnelser (mennesker, steder, lyder, følelser, tider på døgnet) og forklar forskjellen mellom hendelsen og den etterfølgende påminnelsen. • Forklar for tenåringsen at mediedekning av katastrofen kan utløse frykt for gjentakelse. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Når du får en påminnelse, så kan du kanskje prøve å si til deg selv at du er oppskaket fordi du har fått en påminnelse, men at dette er helt annerledes fordi det denne gangen ikke er noen orkan og du er i sikkerhet.” • Antyd at det å se på nyhetene kan gjøre tingene verre, fordi de sender de samme bildene om og om igjen. “Hva med å slå av?”

Tips for foreldre om hvordan de kan hjelpe ungdommer etter en katastrofe

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<p><u>Plutselig forandring i personlige forhold:</u> Tenåring kan trekke seg unna foreldre, familie, og til og med fra jevnaldrende. De vil kunne reagere sterkt på foreldrenes reaksjoner i krisesituasjonen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forklar at det er å forvente at mellommenneskelige forhold blir satt på prøve. Understrek at alle trenger støtte fra familie og venner i rehabiliteringsperioden. • Oppmuntre til å vise toleranse i forhold til familiemedlemmenes ulike rehabiliteringsprosesser. • Ta ansvar for dine egne følelser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk mer tid på å snakke sammen som familie om hvordan alle har det. Si: "Dere vet, det at vi er irritable med hverandre er helt normalt når du tenker på alt vi har vært gjennom. Jeg syns vi håndterer tingene utrolig bra. Det er godt at vi har hverandre." • Kanskje kan du si: "Takk for at du holdt deg rolig mens broren din hylte i går kveld. Jeg vet at han vekket deg også." • "Jeg vil gjerne be om unnskyldning for at jeg var irritabel med deg i går. Jeg skal prøve hardere å roe meg ned."
<p><u>Radikale holdningsendringer</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forklar at det er vanlig at folk forandrer holdninger etter en katastrofe, men at disse ofte forandres tilbake igjen over tid. 	<ul style="list-style-type: none"> • "Vi er alle under stor belastning. Når folk får livene sine forstyrret på denne måten, føler vi oss alle reddere, sintere – eller til og med mer hevnløstne. Det virker kanskje ikke sånn akkurat nå, men vi kommer alle til å føle oss bedre når vi kommer oss tilbake til en mer strukturert rutine."
<p><u>For tidlig inntreden i de voksnes verden:</u> (vil slutte på skolen, gifte seg)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oppmuntre tenåringen til å utsette viktige beslutninger. Finn andre måter han kan føle at han har kontroll. 	<ul style="list-style-type: none"> • "Jeg vet at du tenker på å slutte på skolen og å få deg en jobb så du kan hjelpe til. Men det er viktig at du ikke tar noen store avgjørelser akkurat nå. Det er ikke lurt å gjøre viktige forandringer i en kriseperiode."
<p><u>Bekymring for andre overlevende og familier</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oppmuntre til konstruktive aktiviteter på vegne av andre, men ikke gi dem for mye ansvar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hjelp tenåringen med å finne frem til meningsfulle prosjekter som passer for aldersgruppen (rydde skoleplassen, samle inn penger eller mat/klær til de som trenger det.)

Tips for voksne

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<p><u>Høy engstelse/opphisselse</u>: Spenning og angst er vanlig etter katastrofer. Voksne kan være svært bekymret for fremtiden, ha problemer med å sove, med å konsentrere seg, og føle seg oppspilt og nervøs. Disse reaksjonene kan inkludere høy puls og svetting.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk pusteøvelser og /eller andre avslapningsteknikker. • Ta deg tid i løpet av dagen til å roe deg ned med avslapningsøvelser. Dette kan gjøre det lettere å sove, bedre konsentrasjonen, og vil gi deg energi 	<ul style="list-style-type: none"> • Pusteøvelse: Pust sakte inn gjennom nesene, fyll gradvis lungene helt ned til magen mens du sier til deg selv "Kroppen min fylles med ro". Pust rolig ut gjennom munnen og tøm lungene mens du stille sier til deg selv "Kroppen min tømmes". Gjør dette rolig fem ganger, og gjenta dette så mange ganger pr dag som nødvendig.
<p><u>Opptatthet eller skyld</u> i forhold til egne reaksjoner. Mange har sterke reaksjoner etter en katastrofe, inkludert frykt og engstelse, konsentrasjonsvansker, skam i forhold til egen opptreden, og skyldfølelse for et eller annet. Det er forventet og forståelig med mange ulike følelser i etterkant av en ekstremt vanskelig hendelse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Finn et passende tidspunkt til å diskutere dine reaksjoner med en slektning eller nær venn. • Vær oppmerksom på at slike reaksjoner er vanlig og at det tar noe tid før de avtar. • Erstatt overdreven selvbebreidelse med realistiske antakelser om hva som faktisk kunne vært gjort. 	<ul style="list-style-type: none"> • Finn rett tid og sted for å snakke med noen. Spør om det er i orden at dere snakker om følelser. • Minn deg selv på at følelsene er forventet og naturlige, at du ikke er i ferd med å 'bli gal', og at du er ikke ansvarlig for katastrofen. • Hvis følelsene vedvarer i mer enn en måned kan du overveie å søke profesjonell hjelp.
<p><u>Føle seg overveldet</u> av oppgaver som trengs å utføres (husarbeid, matlaging, papirarbeid i forhold til forsikring, barneomsorg, foreldreoppgaver)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kartlegg hva som er dine fremste prioriteringer • Finn ut hvilke hjelpetjenester som er tilgjengelig i forhold til dine behov. • Lag en plan som deler opp oppgavene i overkommelige steg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lag en liste over dine oppgaver og bestem hva som må gjøres først. Ta et steg om gangen. • Finn ut hvilke hjelpetjenester som kan avhjelpe dine behov, og hvordan du når disse. • Hvis det er mulig, baser deg på familie, venner og lokalsamfunnet for praktisk assistanse.
<p><u>Frykt for gjentakelse og reaksjoner på påminnere</u>: Det er vanlig for overlevende å frykte at nye katastrofer skal skje, og reagere på ting som minner om hendelsen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vær oppmerksom på at påminnere kan inkludere mennesker, steder, lyder, lukter, følelser, tid på dagen • Vær oppmerksom på at mediedekningen av katastrofen kan være en påminner og kan utløse frykt for at det kan skje igjen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Når du blir påminnet, prøv å si til deg selv "Jeg blir oppbrakt fordi jeg minnes om en katastrofe, men det er annerledes nå fordi katastrofen hender ikke nå og jeg er trygg." • Begrens lesingen av nye reportasjer sånn at du bare får den informasjonen du har bruk for.
<p><u>Endring av holdninger, verdensanskuelse og syn på seg selv</u>: Sterke endringer i folks holdninger etter en katastrofe er vanlig, inkludert åndelige-/trosspørsmål, tillit til andre og til offentlige tjenester, bekymring om egen mestring, og ønske om å hjelpe andre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utsett enhver unødvendig større endring i livssituasjonen den nærmeste fremtiden. • Husk at å hanskkes med vanskeligheter etter traumatiske hendelser øker din følelse av mestring og effektivitet • Engasjer deg i gjenopprettingsarbeid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Å komme tilbake til mer strukturerte rutiner kan hjelpe deg til bedre beslutningstaking og planlegging. • Minn deg selv på at å gå gjennom en katastrofe kan ha en positiv effekt på egne verdier og tidsbruk.

Tips for voksne

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<p><u>Alkohol- og stoffmisbruk, hasardspill eller risikofylt seksuell aktivitet:</u> Mange føler at de har mistet kontrollen og er redde, har mistet håpet eller er sinte etter en katastrofe. De tar del i slike aktiviteter for å føle seg bedre. Dette kan spesielt være et problem hvis de tidligere har hatt problemer med alkohol- og stoffmisbruk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forstå at stoffmisbruk og annen avhengighet kan være en farlig måte å prøve å mestre det som skjedde. • Få tak i informasjon om lokale støtteorganisasjoner. 	<ul style="list-style-type: none"> • Husk at stoffmisbruk og annen avhengighet kan føre til problemer med søvn, med personlige forhold, med jobben og med din fysiske helse.
<p><u>Forandringer i mellommenneskelige forhold:</u> Folks følelser overfor familie og venner vil kunne forandre seg. For eksempel vil man kunne bli overbeskyttende og føle seg dypt bekymret for hverandres sikkerhet, frustrert over familiemedlemmers eller venners reaksjoner, eller man kan føle at det er best å trekke seg unna familie og venner.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forstå at familie og venner er en viktig form for støtte i rehabiliteringsperioden. • Det er viktig å forstå og tolerere at ulike familiemedlemmer har ulike rehabiliteringsprosesser. • Be andre familiemedlemmer om hjelp med foreldreomsorgen eller andre daglige aktiviteter når du er oppskaket eller stresset. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ikke trekk deg unna andre mennesker fordi du føler at du vil være dem til byrde. Etter en katastrofe vil de aller fleste føle seg bedre når de vender seg til andre. • Spør hvordan vennene og familien din har det, heller enn å bare gi råd eller be dem komme seg over det. Tilby et lyttende øre eller en hjelpende hånd. • Si: "Det at vi er irritable med hverandre er helt normalt, når du tenker på alt vi har vært gjennom. Jeg syns vi håndterer tingene utrolig bra. Det er godt at vi har hverandre."
<p><u>Ekstremt sinne.</u> En viss grad av sinne er forståelig og forventet etter en katastrofe, spesielt når noe føles urettferdig. Når dette fører til voldelig atferd, er imidlertid ekstremt sinne et alvorlig problem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Finn ut hvordan du kan styre ditt eget sinne på en måte som er til hjelp heller enn til skade for deg selv. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ta deg tid til å roe deg ned, unngå stressituasjoner, snakk med en venn om det som gjør deg sint, sørg for nok mosjon, avled deg selv med positive aktiviteter, eller analyser de problemene i situasjonen som gjør deg sint.
<p><u>Søvnproblemer.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sørg for å ha en god søvnrutine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Legg deg til samme tid hver dag. • Ikke drikk koffeinholdige drikker om kvelden. • Reduser alkoholinntaket. • Mosjoner mer på dagtid. • Slapp av før sengetid. • Ikke ta en blund som varer mer enn 15 minutter på dagtid, og ikke ta en middagslur senere enn klokken 4 om ettermiddagen.

Avslapningstips

Avslapningstips

Spenning og angst er vanlige reaksjoner etter en katastrofe. Dessverre kan dette gjøre det vanskelig å håndtere de mange tingene som må til for å sikre rehabilitering. Det finnes ingen enkel løsning for å mestre de problemene som oppstår etter en katastrofe, men sett av tid hver dag til å roe deg ned med avslapningsøvelser som kan gjøre det lettere å sove, konsentrere seg, og å ha nok energi til å mestre livet. Dette kan dreie seg om muskelavslapningsøvelser, pusteøvelser, meditasjon, svømming, strekkøvelser, yoga, bønn, mosjon, lytting til beroligende musikk, gå på tur, osv. Her er noen grunnleggende pusteøvelser som vil kunne være til hjelp:

For deg selv:

1. Pust sakte inn (ett-tusen-og-en, ett-tusen-og-to, ett-tusen-og-tre) gjennom nesen og fyll lungene helt ned til magen.
2. Si stille og varsomt til deg selv: ”Kroppen min er fylt med ro.” Pust sakte ut (ett-tusen-og-en, ett-tusen-og-to, ett-tusen-og-tre) gjennom munnen og tøm lungene helt ned til magen.
3. Si stille og varsomt til deg selv: “Kroppen min tømmes for uro.”
4. Gjenta dette sakte fem ganger.
5. Gjør dette så mange ganger om dagen du måtte ha behov for.

For barn:

Led et barn gjennom en pusteøvelse:

1. “Nå skal vi øve oss på å puste på en måte som kan få kroppen vår til å roe seg ned
2. Legg en hånd på magen, på denne måten [demonstrer].
3. OK, nå skal vi puste gjennom nesen. Når vi puster inn, skal vi fylle opp med en hel masse luft, og magene våre skal stikke ut sånn som dette [demonstrer].
4. Så skal vi puste ut gjennom munnen. Når vi puster ut, blir magen sugd inn og opp, sånn som dette [demonstrer].
5. Nå skal vi puste inn skikkelig sakte mens jeg teller til tre. Jeg skal også telle til tre mens vi puster ut skikkelig sakte.
6. La oss prøve det sammen. Så flink du er!”

Gjør det til en lek

- Blås bobler med boblestav og oppvasksåpe.
- Blås bobler med tyggegummi.
- Blås papirkuler eller bomullsdotter over bordet.
- Fortell en historie der barnet hjelper deg med å herme etter en person som puster dypt.

 Siden er med hensikt tom.

Alkohol-, medisin- og stoffmisbruk etter en katastrofe

Alkohol-, medisin- og stoffmisbruk etter en katastrofe

Noen mennesker øker bruken av alkohol, reseptbelagte medisiner eller narkotiske stoffer etter en katastrofe. Du vil kunne føle at alkohol og narkotiske stoffer hjelper deg med å rømme fra vonde følelser eller fysiske symptomer som har sammenheng med stressreaksjonene dine (f.eks. hodepine, muskelspenning). Det er imidlertid stor fare for at disse problemene vil forverre seg på sikt, fordi alkohol og narkotiske stoffer vil forstyrre den naturlige søvnsyklusen, føre til helseproblemer, virke inn på personlige forhold og skape et avhengighetsforhold. Hvis din egen bruk av alkohol eller andre stoffer har økt siden katastrofen eller skaper problemer for deg, er det viktig at du reduserer bruken eller søker hjelp med å få kontroll over din egen bruk.

- Vær oppmerksom på en eventuell endring i din egen bruk av alkohol og/eller narkotiske stoffer.
- Bruk reseptbelagte og reseptfrie medisiner som angitt.
- Spis godt, sørg for mosjon, få nok søvn og bruk familien og andre som støtte.
- Hvis du føler at du trenger store mengder reseptbelagte eller reseptfrie medisiner, så ta kontakt med helsepersonell.
- Ta kontakt med helsepersonell for å få hjelp til å redusere angst, depresjon, muskelspenning og søvnproblemer på en trygg måte.
- Hvis du har større problemer med å kontrollere din egen bruk av alkohol eller narkotiske stoffer etter katastrofen, så søk hjelp med dette.
- Hvis du tror du har et problem med stoffmisbruk, så snakk med legen eller rådgiveren din.

Hvis du har hatt alkohol, medisin- og stoffproblemer tidligere

For mennesker som har klart å stoppe sitt eget alkohol- eller stoffmisbruk, kan det å gjennomleve en katastrofe noen ganger føre til at trangen til å drikke eller ta narkotika igjen gjør seg gjeldende. Andre ganger kan det føre til en enda sterkere bestemmelse om å lykkes med rehabiliteringen. Uansett hvordan du opplever det, er det viktig å ta et bevisst valg om å bli værende i rehabiliteringsprogrammet.

- Delta oftere på møter med støttegrupper for stoffmisbrukere.
- Hvis du mottar kriserådgivning i forbindelse med katastrofen, så snakk med rådgiveren din om ditt tidligere alkohol- eller stoffmisbruk.
- Hvis du er blitt tvunget til å flytte ut av ditt eget nabolag, så be katastrofemannskapet hjelpe deg med å finne støttegrupper for misbrukere i de nye omgivelsene. Eller be dem hjelpe deg med å sette i gang en ny støttegruppe.
- Snakk ned familie og venner om å gi deg støtte for å unngå alkohol- eller stoffmisbruk.
- Hvis du har en egen rådgiver som hjelper deg med misbruket, snakk med ham eller henne om situasjonen du befinner deg i.
- Øk din egen bruk av annen støtte som tidligere har hjulpet deg med å unngå tilbakefall.

 Siden er med hensikt tom.

Psykologisk førstehjelp

Felthåndbok

2. utgave

Vedlegg F:

- Ø { | { æ b } Á Á c á | ä * Ä Ä | Á [] ä | ä *
- F [| Á c æ ^ | ^ Á c Ä • ^ \ [[* ä \ Á c • c @]]
 - Over • ä | ç ^ | Á • ^ \ [[* ä \ Á c • c @]]
 - O E à ^ ä • • \ b { æ | Á | Á • ^ \ [[* ä \ Á c • c @]]
- Ø | Á ç ^ | ^ ç ^ } á ^
 - S [] c æ ó á ^ á á á á | ^ á á á á c á á [• ä Á c æ Á ç | Á ç [\ • } ^ Á * ~ } * á [{)
 - S [] c æ ó á ^ á á á á | ^ á á á á [• ä Á c æ Á ç | Á ç [\ • } ^ Á * Á } * á [{ { ^ | D Á
 - P è | Á ^ Á | ^ | á | á á á | b | Á ç | Á ç [\ • } ^ Á * Á } * á [{ { ^ | D
 - V ä • Á | Á | ^ | á | ^ Á ^ á Á { è Á æ } Á ç | Á | ^ | á | ^ Á { • [! * •] ^ | • [] ^ | D Á
 - V ä • Á | Á | ^ | á | ^ Á ^ á Á æ } Á Á c • \ [^ á á | Á ç | Á | ^ | á | ^ Á { • [! * •] ^ | • [] ^ | D Á
 - V ä • Á | Á | ^ | á | ^ Á ^ á Á æ } Á Á \ [^ á á | Á ç | Á | ^ | á | ^ Á { • [! * •] ^ | • [] ^ | D Á
 - V ä • Á | Á | ^ | á | ^ Á ^ á Á } è | ä * • à æ } Á ç | Á | ^ | á | ^ Á { • [! * •] ^ | • [] ^ | D
 - V ä • Á | Á ç [\ • } ^ Á ç | Á ç [\ • } ^ Á ç ^ | ^ ç ^ } á ^ D
 - Ö | ~ } } | ^ * ^ } á ^ Á c • | æ } ä * • c æ ^ | ^ | Á ç | Á ç [\ • } ^ Á } * á [{ { ^ | Á * Á æ } D
 - A | \ @ | Ä * Á ç - { ä à | \ Á c ^ | Á æ c d | ^ | Á ç | Á ç [\ • } ^ Á * Á } * á [{ { ^ | D



 Siden er med hensikt tom.

Oversikt over psykologisk førstehjelp

Kapitteleverskrifter

Forberedelser til Psykologisk førstehjelp	<ol style="list-style-type: none">1. Ankomst til stedet2. Utføring av hjelpearbeidet3. Gruppesammenhenger4. Behold roen5. Vær sensitiv i forhold til kultur og mangfold6. Vær oppmerksom på spesielt utsatte grupper
Kontakt og engasjement	<ol style="list-style-type: none">1. Presenter deg/spør om umiddelbare behov2. Konfidensialitet
Trygghet og omsorg	<ol style="list-style-type: none">1. Sikre umiddelbar fysisk trygghet2. Gi informasjon om innsatsaktiviteter og -tjenester3. Sikre fysisk omsorg4. Legg til rette for sosial kontakt5. Ta deg av barn som er blitt atskilt fra foreldre/omsorgspersoner6. Skjerm overlevende fra andre traumatiske opplevelser og ting som minner om dem7. Hjelp overlevende som har familiemedlemmer som er savnet8. Hjelp overlevende som har familiemedlemmer / nære venner som har omkommet9. Gi hjelp til sorgarbeid og ta hånd om åndelige spørsmål10. Gi informasjon om spørsmål rundt begravelse og kiste11. Gi bistand ved traumatiske sorgreaksjoner12. Gi støtte til overlevende som mottar dødsbudskap13. Gi støtte til overlevende som deltar i identifisering av omkomne14. Hjelp omsorgspersoner bekrefte omkomne overfor et barn eller en ungdom
Stabilisering	<ol style="list-style-type: none">1. Stabilisering av følelsesmessig overveldede overlevende2. Orientering av følelsesmessig overveldede overlevende3. Medisineringens rolle i stabiliseringen
Informasjons-innhenting: Behov og problemer	<ol style="list-style-type: none">1. Type og alvorlighetsgrad av opplevelsene under katastrofen2. Dødsfall blant de nærmeste3. Bekymringer om forhold i det nære katastrofeområdet og løpende farenemometer4. Atskillelse fra de nærmeste eller bekymringer for deres sikkerhet5. Fysisk helse, psykisk sykdom og behov for medisinering6. Tap av personlige eiendeler (hjem, skole, nærmiljø, bedrift, eiendom og kjæledyr)7. Ekstreme følelser av skyld eller skam8. Tanker om selvskading eller skading av andre9. Tilgjengelighet til sosiale støttenettverk10. Tidligere bruk av alkohol eller narkotika11. Tidligere traumatiske opplevelser og dødsfall blant de nærmeste12. Bekymringer rundt innvirkningen på viktige familiebegivenheter

Oversikt over psykologisk førstehjelp - fortsatt

Kapitteleverskrifter

Praktisk bistand	<ol style="list-style-type: none">1. Praktisk bistand til barn og unge2. Kartlegg de mest umiddelbare behovene3. Spesifiser behovet4. Drøft en handlingsplan5. Treff tiltak for å avhjelpe behovet
Kontakt med kilder til sosial støtte	<ol style="list-style-type: none">1. Oppnå rask kontakt med primære støttepersoner (familiemedlemmer og andre)2. Legg opp til bruk av lett tilgjengelige støttepersoner3. Diskuter hvordan man kan be om og gi hjelp4. Spesielle hensyn i forhold til barn og unge5. Eksempler på støtteerklæringer
Informasjon om mestring	<ol style="list-style-type: none">1. Gi grunnleggende informasjon om stressreaksjoner2. Gjennomgå normale psykologiske reaksjoner på traumatiske opplevelser og tap<ul style="list-style-type: none">• <i>Ipvt wukxg't gcmulqpgt</i>• <i>Wppi ° grug'qi 'krdcngvt gmkpi ut gcmulqpgt</i>• <i>Hf ukung'cmuqo j gvat gcmulqpgt</i>• <i>Ttcwo gr ° o kppgt g</i>• <i>Vcrur ° o kppgt g</i>• <i>Gpft kpi ur ° o kppgt g</i>• <i>O qvi cpi</i>• <i>Uqt i t gcmulqpgt</i>• <i>Ttcwo c'kung'uqt i t gcmulqpgt</i>• <i>Dgrt gulqp</i>• <i>Hf ukung't gcmulqpgt</i>3. Snakk med barn om kroppslige og følelsesmessige reaksjoner4. Gi grunnleggende informasjon om mestringsmetoder5. Beskriv enkle avslapningsteknikker6. Mestring for familier7. Bistå med utviklingsspørsmål8. Bistå med sinnemestring9. Snakk om svært negative følelser (skyldfølelse og skam)10. Bistå i tilfelle søvnproblemer11. Snakk om alkohol og stoffmisbruk
Kobling til samarbeidende tjenester	<ol style="list-style-type: none">1. Opprette en direkte forbindelse til andre nødvendige tjenester2. Henvisninger av barn og unge3. Henvisninger av eldre voksne4. Tilrettelegging for kontinuitet i hjelperelasjoner

5 fVYJXgg_ Ya UZcf`Z fghM YdYfY

Den overlevendes umiddelbare behov

Dato: _____ Førstehjelper: _____

Den overlevendes navn: _____

Sted: _____

Denne samtalen ble holdt med (kryss av for alle kategorier som gjelder):

Barn Ungdom Voksen Familie Gruppe

Til førstehjelperen: Bruk dette skjemaet til å dokumentere hva den overlevende har størst behov for akkurat nå. Dette skjemaet kan brukes i videre kommunikasjon med de myndighetene du henviser til for å sikre kontinuitet i omsorgen.

1. Kryss av boksene som angir problemer den overlevende opplever.

Atferdsmessige	Følelsesmessige	Fysiske	Kognitive
<input type="checkbox"/> Ekstrem desorientering	<input type="checkbox"/> Akutte stressreaksjoner	<input type="checkbox"/> Hodepine	<input type="checkbox"/> Manglende evne til å godta / mestre at nære person(er) har mistet livet
<input type="checkbox"/> Overdreven bruk av stoff, alkohol eller reseptbelagt medisin	<input type="checkbox"/> Akutte sorgreaksjoner	<input type="checkbox"/> Magesmerter	<input type="checkbox"/> Opprivende drømmer eller mareritt
<input type="checkbox"/> Isolasjon / sosial tilbaketrekning	<input type="checkbox"/> Tung sinn, gråt	<input type="checkbox"/> Søvnproblemer	<input type="checkbox"/> Opprivende drømmer eller mareritt
<input type="checkbox"/> Høy risikoatferd	<input type="checkbox"/> Irritabilitet, sinne	<input type="checkbox"/> Spiseproblemer	<input type="checkbox"/> Påtrengende tanker eller bilder
<input type="checkbox"/> Regressiv atferd	<input type="checkbox"/> Angst, redsel	<input type="checkbox"/> Forverret helsetilstand	<input type="checkbox"/> Påtrengende tanker eller bilder
<input type="checkbox"/> Separasjonsangst	<input type="checkbox"/> Fortvilelse, håpløshet	<input type="checkbox"/> Utømmelse	<input type="checkbox"/> Konsentrasjonsproblemer
<input type="checkbox"/> Voldelig atferd	<input type="checkbox"/> Skyld- eller skamfølelse	<input type="checkbox"/> Kronisk uro	<input type="checkbox"/> Hukommelsesproblemer
<input type="checkbox"/> Manglende adaptiv mestring	<input type="checkbox"/> Følelsesmessig nummenhet, utkobling	<input type="checkbox"/> Annet _____	<input type="checkbox"/> Beslutningsvegring
<input type="checkbox"/> Annet _____	<input type="checkbox"/> Annet _____		<input type="checkbox"/> Fokuseret på død/ødeleggelse
			<input type="checkbox"/> Annet _____

2. Kryss av boksene som angir de problemene den overlevende opplever.

- Tidligere eller eksisterende trauma/psykologiske problemer/stoffmisbruk
- Skadet som følge av katastrofen
- Nærstående person(er) er savnet eller omkommet
- Økonomiske bekymringer
- Fordrevet fra eget hjem
- Bosituasjonen
- Mistet jobb eller skole
- Hjalp til med rednings-/hjelparbeidet
- Fysisk / emosjonelt funksjonshemmet
- Stabilisering av medisiner
- Bekymringer med hensyn til barn / ungdom
- Bekymringer av åndelig karakter
- Annet: _____

3. Oppgi eventuelle andre opplysninger som vil være nyttig for å sikre riktig henvisning.

4. Henvisning

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Innenfor prosjektet (spesifiser) _____ | <input type="checkbox"/> Behandling for stoffmisbruk |
| <input type="checkbox"/> Andre katastrofeorganisasjoner | <input type="checkbox"/> Andre sosiale tjenester |
| <input type="checkbox"/> Profesjonell psykologisk helsetjeneste | <input type="checkbox"/> Prest eller annen religiøs leder |
| <input type="checkbox"/> Medisinsk behandling | <input type="checkbox"/> Annet: _____ |

5. Ble henvisningen godtatt av vedkommende?

- Ja
- Nei

5 fVY]Xgg_ Ya UZcf'Z fghM YdYfY

Iverksatte psykologiske førstehjelpstiltak

Dato: _____ Førstehjelper: _____

Den overlevendes navn: _____

Sted: _____

Denne samtalen ble holdt med (kryss av for alle kategorier som gjelder):

Barn Ungdom Voksen Familie Gruppe

Kryss av boksen for hvert enkelt førstehjelpstiltak du iverksatte ved denne konsultasjonen.

Kontakt og engasjement

Kontakt initiert på behørig måte Spurte om umiddelbare behov

Trygghet og velvære

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Iverksatte tiltak for å sikre umiddelbar fysisk sikkerhet | <input type="checkbox"/> Ga informasjon om katastrofen/risikoen |
| <input type="checkbox"/> Gjorde den overlevende fysisk bekvem | <input type="checkbox"/> Oppmuntret til sosial kontakt |
| <input type="checkbox"/> Hjalp et barn som var blitt atskilt fra foreldrene | <input type="checkbox"/> Skjernet overlevende fra ytterligere traume |
| <input type="checkbox"/> Bistod overlevende som bekymret seg over savnet nærstående person | <input type="checkbox"/> Ga hjelp etter nærstående persons død |
| <input type="checkbox"/> Bistod ved akutte sorgreaksjoner | <input type="checkbox"/> Bistod ved å snakke med barn om døden |
| <input type="checkbox"/> Diskuterte åndelige spørsmål med hensyn til død | <input type="checkbox"/> Bistod ved traumatisk sorg |
| <input type="checkbox"/> Ga informasjon om spørsmål rundt begravelse | <input type="checkbox"/> Bistod overlevende etter identifikasjon av omkommet person |
| <input type="checkbox"/> Hjalp overlevende i forbindelse med melding om dødsfall | <input type="checkbox"/> Bistod med å bekrefte dødsfall overfor barn |

Stabilisering

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bistod med stabilisering | <input type="checkbox"/> Gjorde bruk av forankringsteknikk |
| <input type="checkbox"/> Innhentet informasjon for bruk ved henvisning der medisinerer er påkrevd for å oppnå stabilisering | |

Informasjonsinnhenting

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Katastrofeopplevelsens natur og alvorlighetsgrad | <input type="checkbox"/> Familien medlem eller venn er omkommet |
| <input type="checkbox"/> Bekymringer med hensyn til vedvarende trussel | <input type="checkbox"/> Bekymrer seg for sikkerheten til nærstående person(er) |
| <input type="checkbox"/> Fysisk/psykisk sykdom og medisin(er) | <input type="checkbox"/> Katastroferelaterte tap |
| <input type="checkbox"/> Ekstrem skyld- eller skamfølelse | <input type="checkbox"/> Tanker om å skade seg selv eller andre |
| <input type="checkbox"/> Sosial støtte er tilgjengelig | <input type="checkbox"/> Tidligere alkohol- eller stoffmisbruk |
| <input type="checkbox"/> Har også tidligere opplevd traumer og tap | <input type="checkbox"/> Bekymrer seg over utviklingsmessig innvirkning |
| <input type="checkbox"/> Annet _____ | |

Praktisk bistand

- Bistod med å identifisere de mest umiddelbare behovene
- Hjalp til med å utarbeide handlingsplan
- Hjalp til med å spesifisere behov
- Bistod med tiltak for å avhjelpe behovene

Forbindelse til sosiale støttenettverk

- Tilrettela for tilgang til primære støttepersoner
- Ga eksempler på støttende atferd
- Hjalp til med problemløsning rundt det å ta imot / gi sosial støtte
- Diskuterte det å søke og gi støtte
- Engasjerte ungdom i aktiviteter

Informasjon om mestring

- Ga grunnleggende informasjon om stressreaksjoner
- Lærte den overlevende enkle avslapningsteknikker
- Bistod ved utviklingsmessige bekymringer
- Diskuterte negative følelser (skam/skyld)
- Diskuterte problemer med stoffmisbruk
- Ga grunnleggende informasjon om mestring
- Bistod med familiemessige mestringsspørsmål
- Bistod med aggresjonskontroll
- Bistod med søvnproblemer

Innkobling av samarbeidende tjenester

- Koblet inn ytterligere tjeneste(r)
- Fremmet kontinuitet i omsorgen
- Skaffet tilveie brosjyre(r)

Kontakt med andre

Å søke sosial støtte

- Kontakt med andre kan hjelpe til med å redusere følelsen av uro
- Barn og ungdom kan ha godt av samvær med andre i samme aldersgruppe
- Ta kontakt med familie, venner eller andre som strever med samme traumatiske hendelse

Mulige sosiale kontakter

- Ektefelle/partner eller foreldre
- Et familiemedlem du stoler på
- Nær venn
- Prest / religiøs leder
- Lege eller sykepleier
- Kriserådgiver, skolerådgiver
- Støttegrupper
- Kollega/lærer/trener
- Kjæledyr

Dette bør du gjøre:

- Tenk nøye over hvem du vil snakke med
- Bestem på forhånd hva du vil snakke om
- Velg riktig tid og sted
- Begynn med å snakke om praktiske ting
- La andre vite at du har behov for å snakke, eller bare å være sammen med dem
- Snakk om smertefulle tanker og følelser når du er klar
- Spør andre om dette er et godt tidspunkt for en samtale
- La andre vite at du setter pris på at de hører på deg
- La andre vite hva du trenger eller hvordan de kan hjelpe deg - noe bestemt som vil være til hjelp for deg akkurat nå

Dette bør du ikke gjøre:

- La være å snakke fordi du er redd for å gjøre andre lei seg
- La være å snakke fordi du er redd for å være til byrde
- Gå ut fra at andre ikke vil høre på deg
- Vente til du er så stresset eller utmattet at du ikke kan dra full nytte av hjelpen

Måter å holde kontakten på:

- Ringe venner og familie på telefonen
- Øke kontakten med eksisterende venner og bekjente
- Ta opp igjen tidligere religiøse gruppeaktiviteter, eller ta del i nye
- Delta i støttegrupper
- Ta del i aktiviteter som arrangeres av lokalsamfunnet / skolen

 Siden er med hensikt tom.

Kontakt med andre

Å gi sosial støtte

Du kan hjelpe familiemedlemmer og venner med å mestre katastrofen ved å være sammen med dem og lytte oppmerksomt til det de sier. De aller fleste opplever at rehabiliteringen går bedre når de føler at de har kontakt med andre som bryr seg om dem. Noen velger å ikke snakke særlig mye om sine opplevelser, mens andre vil ha stort behov for å diskutere det de har opplevd. For noen vil det å snakke om de katastroferelaterte hendelsene få dem til å virke mindre overveldende. Andre kan føle at de får mest ut av stille samvær med nærstående personer og mennesker de føler seg akseptert av, uten å måtte snakke. Denne brosjyren gir informasjon om det å gi sosial støtte til andre mennesker.

Grunner til at noen vil unngå sosial støtte

- De vet ikke hva de har behov for
- De vil ikke være andre til byrde
- De vil helst unngå å tenke og føle på hendelsen
- De føler seg forlegne eller ”svake”
- De tviler på at det vil være til hjelp, eller at andre vil forstå
- De går ut fra at andre vil bli skuffet eller vil dømme dem
- De er redde for å miste kontrollen
- De har prøvd å få hjelp tidligere, og opplevde at det ikke var hjelp å få
- De vet ikke hvor det er hjelp å få

Gode måter å gi støtte på

- Vis interesse, oppmerksomhet og omtanke
- Vis respekt for personens reaksjoner og mestringsstrategier
- Snakk om forventede katastrofereaksjoner og sunne mestringsstrategier
- Finn et tidspunkt og et sted der det er mulig å snakke uforstyrret
- Innse at det kan ta tid å bearbeide denne typen stress
- Gi uttrykk for at du tror det er mulig at vedkommende vil komme seg igjen
- Du må aldri dømme eller forvente noe av den overlevende
- Bistå med ideer om positive måter å håndtere reaksjonene
- Tilby deg å snakke eller være sammen med vedkommende så mange ganger det er behov for

Atferd som virker hindrende på støttefunksjonen

- Å fortelle noen at alt vil bli bra eller at de bør se å ”komme over det”.
- Å diskutere dine egne personlige erfaringer uten å lytte til det den andre personen sier.
- Å stoppe andre fra å snakke om det som bekymrer dem.
- Å overdrive, eller la andre forstå at de er svake fordi de ikke mestrer situasjonen like godt som du gjør.
- Å gi råd uten å lytte til personens bekymringer eller spørre hva som fungerer for ham eller henne.
- Å fortelle noen at de er heldige det ikke gikk verre.

Når din støtte ikke er nok

- La personen vite at ekspertene mener sosial tilbaketrekning og unntakelse sannsynligvis vil øke urofølelsen, og at sosial støtte er til hjelp i rehabiliteringsprosessen.
- Oppmuntre personen til å snakke med en rådgiver, prest, lege eller annet helsepersonell, og tilby deg å være med dem.
- Oppmuntre personen til å delta i en støttegruppe sammen med andre som har liknende erfaringer.
- Be om hjelp fra andre i omgangskretsen slik at dere alle gir støtte til personen.

■ Når det forferdelige skjer – hva du kan vente deg

Umiddelbare reaksjoner

Det fins en lang rekke positive og negative reaksjoner som overlevende vil kunne oppleve under og like etter en katastrofe. Disse omfatter:

Typer	Negative reaksjoner	Positive reaksjoner
Kognitive	Forvirring, desorientering, bekymring, påtrengende tanker og bilder, selvbebreidelser	Besluttsomhet, skjerpede sanser, mot, optimisme, tro
Emosjonelle	Sjokk, sorg, tristhet, redsel, sinne, nummenhet, irritabilitet, skyld og skam	Følelse av deltakelse, utfordret, mobilisert
Sosiale	Ekstrem tilbaketrekking, konflikter med andre	Sosial tilhørighet, altruistisk hjelpeatferd
Fysiologiske	Tretthet, hodepine, muskelspenninger, magesmerter, rask puls, overdreven skvettenhet, søvnproblemer	Årvåkenhet, handlingsklarhet, økt energinivå

Vanlige negative reaksjoner som vil kunne vedvare, omfatter:

Påtrengende reaksjoner

- Urovekkende tanker eller bilder av hendelsen mens du er våken eller drømmer
- Opprivende følelsesmessig eller fysisk reaksjon på ting som minner deg om hendelsen
- En følelse av at opplevelsen gjentar seg ("flashback")

Unnvikelse og tilbaketrekning

- Unngår å snakke om, tenke på og ha følelser i forhold til den traumatiske hendelsen
- Unngår ting som kan minne deg om hendelsen (steder og mennesker)
- Begrenset følelsesspekter; nummenhet
- Føler deg atskilt fra og fremmedgjort i forhold til andre mennesker; sosial tilbaketrekning
- Mister interessen for aktiviteter du vanligvis liker

Fysisk opphisselse

- Er konstant på vakt, skvetter lett, eller er nervøs
- Irritabilitet eller sinneutbrudd, lett antennelig
- Vanskeligheter med å sovne og å sove; konsentrasjonsproblemer

Reaksjoner på påminnelser om traumatiske hendelser og personlige tap

- Reaksjoner på steder, mennesker, synsinntrykk, lydinntrykk og lukter som minner deg om katastrofen.
- Påminnelser kan mane frem opprivende mentale bilder, tanker og følelsesmessige/fysiske reaksjoner.
- Vanlige eksempler omfatter plutselige lyder, sirener, stedet der katastrofen inntraff, det å se mennesker med funksjonshemninger, begravelser katastrofens merkedager, og nyhetsdekning av katastrofen på radio og TV.

Positive forandringer i prioriteringer, verdensanskuelse og forventningsnivå

- Økt forståelse for at familie og venner er verdifulle og viktige.
- Møte utfordringen med å ta fatt i vanskelighetene (ved positive trinnvise handlinger, og ved å forandre tankefokus ved hjelp av humor og aksept).
- Forandre hva du kan forvente deg fra dag til dag, og juster forventningene til hva som anses som "en god dag".
- Juster egne prioriteringer for å fokusere mer på kvalitetstid med familie og venner.
- Økt engasjement i forhold til deg selv, familie, venner og åndelig/religiøs tro.

Når en av dine nærmeste dør, er dette noen vanlige reaksjoner:

- Forvirring, nummenhet, vantro, fortapthet
- Sinne rettet mot den avdøde personen, eller de som anses som ansvarlige for dødsfallet
- Sterke fysiske reaksjoner som kvalme, utmattelse, skjelving og muskelsvakhet
- Skyldfølelse over fremdeles å være i live

- Intense følelser som ekstrem nedtrykthet, sinne eller frykt
- Økt risiko for fysisk sykdom eller skade
- Redusert produktivitet eller beslutningsvegring
- Du tenker på personen som døde, selv når du ikke vil
- Lengsel, savn, og ønske om å lete etter den avdøde
- Spesielt barn vil ofte være bekymret for at de selv eller en av foreldrene også vil dø
- Barn kan bli engstelige ved atskillelse fra en omsorgsperson eller andre pårørende

Dette hjelper:

- Å snakke med en annen person som gir deg støtte, eller å tilbringe tid i samvær med andre
- Å ta del i positive aktiviteter som avleder oppmerksomheten (idrett, hobbyer, lesing)
- Tilstrekkelig hvile og sunne måltider
- Å prøve å holde seg til sin vanlige timeplan
- Å planlegge hyggelige aktiviteter
- Å ta pauser
- Å tenke på gode minner om den som er død
- Å fokusere på noe praktisk du kan gjøre akkurat nå for å få bedre grep på situasjonen
- Avslapningsteknikker (pusteøvelser, meditasjon, beroligende prat med deg selv, beroligende musikk)
- Å delta i en støttegruppe
- Moderat mosjon
- Å skrive dagbok
- Å snakke med en rådgiver

Dette hjelper ikke:

- Å bruke alkohol og narkotiske stoffer for å mestre situasjonen
- Ekstrem unngåelse av å tenke på eller snakke om hendelsen eller en nær persons død
- Vold eller konflikt
- Å spise for mye eller for lite
- Overdreven bruk av TV eller PC-spill
- Å bebreide andre
- Å arbeide for mye
- Ekstrem tilbaketrekning fra familie eller venner
- Å ikke ta vare på deg selv
- Å gjøre risikable ting (uforsvarlig kjøring, stoffmisbruk, unngå å ta tilstrekkelige forholdsregler)
- Tilbaketrekning fra hyggelige aktiviteter

Tips for foreldre om hvordan hjelpe småbarn etter en katastrofe

Hvis barnet ditt	Forstå	Hva du kan gjøre for å hjelpe
<p>.. har problemer med å sove, ikke vil gå og legge seg, ikke vil sove alene, våkner opp med et skrik om natten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Når barn er redde, vil de være sammen med mennesker som får dem til å føle seg trygge, og de er bekymret når dere ikke er sammen. Hvis dere ble atskilt fra hverandre under katastrofen, vil det å gå til sengs alene kunne minne barnet om denne atskillelsen. Sengetid er tid for minner, fordi vi ikke er opptatt med andre ting. Barn drømmer ofte om ting de frykter og er derfor redde for å sovne. 	<ul style="list-style-type: none"> Hvis du vil, kan du la barnet sove sammen med deg. La ham få vite at det bare er for nå. Innfør en sengerutine: en fortelling, en bønn, en klem. Fortell ham hva rutinen er (hver dag), så han vet hva han kan vente seg. Hold ham inntil deg og fortell ham at han er trygg, at du er der sammen med ham og vil ikke gå din vei. Forstå at han ikke er vanskelig med vilje. Dette vil kunne ta tid, men når han føler seg tryggere, vil han sove bedre.
<p>... er redd for at noe vondt vil hende med deg. (Du har gjerne også slike bekymringer.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Slik frykt er naturlig etter å ha vært i en faresituasjon. Denne frykten kan forsterkes av en eventuell atskillelse fra nærstående personer under katastrofen. 	<ul style="list-style-type: none"> Minn barnet og deg selv på at dere er trygge akkurat nå. Hvis dere ikke er i sikkerhet, så snakk om hva du gjør for å holde henne trygg. Legg en plan for hvem som skal ta omsorg for barnet ditt dersom noe skulle skje med deg. Dette vil kunne lette noen av bekymringene dine. Delta i positive aktiviteter sammen for å hjelpe henne med å tenke på andre ting.
<p>... gråter eller klager hver gang du forlater ham/henne, selv bare for å gå på toalettet.</p> <p>... ikke holder ut å være atskilt fra deg.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barn som ikke kan snakke enda, eller som ikke kan forklare hvordan de har det, vil kunne vise frykt ved å gråte eller være klengete. Enhver avskjed vil kunne minne barnet ditt om en eventuell atskillelse under katastrofen. Barnas kropp vil ha en fysisk reaksjon på atskillelsen (magen synker, hjerter slår fortere). Noe inne i dem sier: "Å nei, jeg må ikke miste henne." Barnet ditt prøver ikke å manipulere eller kontrollere deg. Han er redd. Han kan også bli redd når andre mennesker (ikke bare deg) går sin vei. Enhver avskjed gjør ham redd. 	<ul style="list-style-type: none"> Prøv å hold deg sammen med barnet ditt og unngå atskillelser akkurat nå. Ved kortvarige atskillelser (turer til lageret, toalettet), kan du hjelpe barnet ditt ved å sette navn på følelsene hans og sette dem i forbindelse med det han har gjennomgått. La ham vite at du er glad i ham og at denne avskjeden er annerledes, du kommer snart tilbake. "Du er så redd. Du vil ikke at jeg skal gå fordi forrige gang jeg gikk, visste du ikke hvor jeg var. Dette er ikke på samme måte, og jeg skal komme rett tilbake." Ved lengre atskillelser bør han helst tas hånd om av mennesker han kjenner. Fortell ham hvor du skal og hvorfor, og når du kommer tilbake. La ham vite at du vil tenke på ham. Legg igjen et fotografi eller en personlig eiendel, og ring hvis du kan. Når du kommer tilbake, bør du fortelle ham at du savnet ham, tenkte på ham og at du kom tilbake. Du vil måtte si dette om og om igjen.
<p>... har problemer med å spise, spiser for mye eller nekter å ta til seg mat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Stress har ulike virkninger på barnet ditt, appetitten er en dem. Det er viktig å spise sunn mat, men hvis du fokuserer for mye på maten, kan dette forårsake stress og spenninger i forholdet mellom dere. 	<ul style="list-style-type: none"> Slapp av. Etter hvert som barnets stressnivå faller, vil spisevanen hennes vanligvis vende tilbake til det normale. Ikke tving barnet ditt til å spise. Spis sammen med hverandre og gjør måltidene til en hyggelig, avslappet stund. Sørg for å ha tilgang til sunne snacks. Småbarn spiser ofte mens de er på farten. Hvis du er bekymret, eller hvis barnet ditt går betydelig ned i vekt, bør du ta kontakt med barnelege.

Tips for foreldre om hvordan hjelpe småbarn etter en katastrofe

Hvis barnet ditt	Forstå	Hva du kan gjøre for å hjelpe
<p>... ikke er i stand til å gjøre ting han pleide å gjøre (som å bruke potte).</p> <p>... ikke snakker som han pleide å gjøre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Når små barn opplever stress eller er redde, mister de ofte evner og ferdigheter de nettopp har tilegnet seg. På denne måten forteller barna oss at de ikke har det bra og at de trenger vår hjelp. Det å miste en evne etter at de har tilegnet seg den (som for eksempel å begynne med sengevæting igjen), kan få barn til å føle seg skamfulle eller forlegne. Omsorgspersoner bør vise forståelse og gi støtte. Barnet ditt gjør ikke dette med vilje. 	<ul style="list-style-type: none"> Unngå å kritisere. Kritikk gjør ham redd for at han aldri vil lære. Ikke tving barnet. Det skaper en maktkamp. I stedet for å fokusere på evnen han ikke lenger har (som å bruke potten), kan du hjelpe barnet ved å gi ham forståelse, aksept, kjærlighet og støtte. Etter hvert som barnet ditt føler seg tryggere, vil han finne tilbake til evnen han har mistet.
... er uvøren, foretar seg farlige ting.	<ul style="list-style-type: none"> Det kan virke underlig, men når barn føler seg utrygge, oppfører de seg ofte på utrygge måter. Dette er en måte for dem å si: "Jeg trenger deg. Vis meg at jeg er viktig ved å holde meg trygg." 	<ul style="list-style-type: none"> Gå rolig bort og hent henne og hold henne trygt fast hvis dette er nødvendig. La henne vite at det hun holder på med er farlig, at hun er viktig og at du ikke vil at noe skal skje med henne. Vis henne andre og mer positive måter hun kan få oppmerksomhet fra deg.
... blir skremt av ting som ikke skremte henne tidligere.	<ul style="list-style-type: none"> Små barn tror at foreldrene er allmektige og kan beskytte dem mot alt vondt. Denne troen får dem til å føle seg trygge. På grunn av det som har skjedd, er denne troen blitt rokket ved, og uten den er verden et mer skremmende sted. Det er mye som vil kunne minne barnet ditt om katastrofen (regn, etterskjelv, ambulanser, folk som roper, et skremt uttrykk i ansiktet ditt), og som derfor vil skremme henne. Det er ikke din skyld – det var katastrofen. 	<ul style="list-style-type: none"> Når barnet ditt er redd, bør du snakke med henne om hvordan du vil sørge for at hun er i sikkerhet. Hvis det er noe som minner barnet ditt om katastrofen og får henne til å engste seg for at det skal skje igjen, så hjelp henne med å forstå hvordan det som skjer akkurat nå (som for eksempel regn eller etterskjelv), er forskjellig fra katastrofen. Hvis hun snakker om monstre, så hjelp henne med å drive dem ut. "Gå vekk, monster. Ikke kom her og skrem ungen min. Jeg skal si bø til monsteret så det blir skremt og løper sin vei. Bø, bø." Barnet ditt er for ung til å forstå og sette pris på det du faktisk gjorde for å beskytte henne, men minn deg selv på de gode tingene du gjorde.
... virker hyperaktiv, klarer ikke sitte stille, og kan ikke konsentrere seg om noe som helst.	<ul style="list-style-type: none"> Frykt kan skape nervøs energi som blir værende i kroppen. Når voksne er bekymret, går de noen ganger frem og tilbake. Små barn løper, hopper og sitter urolig. Når tankene våre er opptatt med vonde ting, er det vanskelig å gi oppmerksomhet til andre ting. Noen barn er naturlig aktive. 	<ul style="list-style-type: none"> Hjelp barnet ditt med å kjenne igjen følelsene sine (frykt, bekymring) og forsikre ham om at han er i sikkerhet. Hjelp barnet ditt med å bli kvitt nervøs energi (strekke seg, løpe, drive idrett, puste dypt inn og ut.) Sitt sammen og vær sammen om en aktivitet dere begge liker (kaste ball, lese bøker, spille spill, tegne). Selv om han ikke slutter å løpe rundt, så hjelper dette ham likevel. Hvis barnet ditt er naturlig aktiv, så fokuser på det positive. Tenk på all den energien han har til å få ting unnagjort, og finn fram til aktiviteter som passer behovene hans.
<p>... leker på voldelige måter.</p> <p>... stadig snakker om katastrofen og de vonde tingene han så.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Små barn snakker ofte gjennom leken. Voldelig lek kan være den måten de forteller oss hvor vanvittig alt var eller er, og hvordan de føler seg. Når barnet ditt snakker om det som skjedde, vil det kunne velle opp sterke følelser både i deg og barnet ditt (frykt, tristhet, sinne). 	<ul style="list-style-type: none"> Hvis du klarer det, så lytt til barnet ditt når han "snakker". Legg merke til hvilke følelser barnet ditt uttrykker i leken, og hjelp ham med sette navn på disse følelsene og gi ham støtte (holde/trøste ham). Hvis han blir ekstremt oppskaket, langer ut eller utagerer den samme opprivende situasjonen, så hjelp ham med å roe seg ned og føle seg trygg, og vurder hvorvidt du trenger profesjonell hjelp.

Tips for foreldre om hvordan hjelpe småbarn etter en katastrofe

Hvis barnet ditt	Forstå	Hva du kan gjøre for å hjelpe
<p>... nå er svært krevende og kontrollerende.</p> <p>... virker sta og insisterer på at alt skal gjøres på hennes måte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barn mellom 18 måneder og 3 år virker ofte “kontrollerende”. Det kan være irriterende, men det er en normal del av oppveksten som hjelper dem å lære at de er viktige og kan få ting til å skje. Når barn føler seg utrygge, kan de blir mer kontrollerende enn vanlig. Dette er en måte å håndtere frykt på. De sier: “Tingene er så vanvittige at jeg trenger å ta kontroll over noe.” 	<ul style="list-style-type: none"> Husk at barnet ditt ikke er kontrollerende eller slem. Dette er normalt, men kan være verre akkurat nå fordi hun føler seg utrygg. La barnet ditt få ha kontroll over småting. La henne velge hva hun skal ha på seg eller hva hun skal spise, hvilke spill dere skal leke, hvilke fortellinger du skal lese. Hvis hun har kontroll over småting, kan det få henne til å føle seg bedre. Balanser det å gi henne valg og kontroll med å gi henne struktur og rutine. Hun vil føle seg utrygg hvis hun “tar tømmene”. Oppmuntre henne når hun prøver nye ting. Hun vil også føle at hun har mer kontroll når hun kan ta på seg skoene sine, legge et puslespill, helle saft i glasset.
<p>... har sinnetokter og er irriterbar.</p> <p>... skriker mye – mer enn vanlig.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barnet ditt hadde gjerne sinnetokter før katastrofen. Det er en normal del av det å være liten. Det er frustrerende når du ikke kan gjøre ting og du ikke har ord til å uttrykke det du vil eller trenger. Nå har barnet ditt mye å være oppskaket over (akkurat som deg) og har virkelig behov for å hyle og skrike. 	<ul style="list-style-type: none"> Fortell ham at du forstår hvor vanskelig dette er for ham. “Alt er ganske fælt akkurat nå. Vi har vært så redde. Vi har verken lekene dine eller TVen, og du er sint.” Tolerer sinnetokter i større grad enn du vanligvis ville gjort, og reager med kjærlighet heller enn med disiplin. Dette er kanskje ikke måten du vanligvis ville reagere på, men ingenting er som vanlig akkurat nå. Hvis han hyler og skriker, så bli værende hos ham og la ham forstå at du er der for ham. Rimelige grenser bør settes dersom sinnetoktene blir hyppige eller er ekstreme.
<p>... slår deg.</p>	<ul style="list-style-type: none"> For barn er det å slå et uttrykk for sinne. Når barn kan slå voksne, føler de seg utrygge. Det er skremmende å kunne slå noen som er ment å skulle passe på deg. Når et barn slår, kan det også være fordi de har sett andre mennesker slå hverandre. 	<ul style="list-style-type: none"> Hver gang barnet ditt slår, må hun få vite at dette ikke er akseptabelt. Hold hendene hennes så hun ikke kan slå, og få henne til å sette seg. Si noe sånt som: “Det er ikke lov å slå. Det er farlig. Når du slår, vil du måtte sette deg ned.” Hvis hun er gammel nok, kan du gi henne de ordene hun trenger eller fortell henne hva hun må gjøre. Si: “Bruk ordene dine. Si at du vil ha den leken.” Hjelp henne med å gi uttrykk for sinne på andre måter (leke, snakke, tegne.) Hvis du har en konflikt med andre voksne, så prøv å løse denne utenfor barnets syns- og hørevidde. Hvis du trenger det, bør du snakke med en venn eller profesjonell rådgiver om følelsene dine.
<p>... sier “Gå din vei, jeg hater deg!”</p> <p>... sier “Alt sammen er din skyld!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> Det virkelige problemet er katastrofen og alt som skjedde i kjølvannet av den, men barnet ditt er ikke gammel nok til å forstå det. Når ting går galt, vil småbarn ofte bli sinte på sine foreldre fordi de mener de burde ha forhindret det som skjedde. Du har ingen skyld i det som hendte, men dette er ikke rette tidspunkt å forsvare deg. Barnet ditt trenger deg. 	<ul style="list-style-type: none"> Husk hva barnet ditt har gjennomgått. Han mener ikke alt han sier. Han er sint og prøver å forholde seg til mange vanskelige følelser. Gi støtte til barnets sinnefølelse, men prøv forsiktig å vende sinnet mot katastrofen: “Du er voldsomt sint. Massevis av fæle ting har skjedd, men selv ikke mammaer og pappaer kan stoppe orkaner. Det er skikkelig vanskelig for oss begge.”

Tips for foreldre om hvordan hjelpe småbarn etter en katastrofe

Hvis barnet ditt	Forstå	Hva du kan gjøre for å hjelpe
<p>... ikke vil leke eller gjøre noe som helst.</p> <p>... virker som om han ikke har noen følelser (verken glade eller triste).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barnet ditt trenger deg. Mye har skjedd, og han føler seg nok trist og overveldet. Når barn er stresset, vil noen skrike og andre stenge seg inne. Alle trenger sine pårørende. 	<ul style="list-style-type: none"> Sitt sammen med barnet og hold ham tett inntil deg. La ham vite at du bryr deg om ham. Hvis du klarer det, kan du sette ord på følelsene hans. La ham vite at det er helt greit å føle seg trist, sint eller bekymret. ”Det virker som om du ikke har lyst til å gjøre noen ting. Jeg lurer på om du føler deg trist. Det er greit å være trist. Jeg skal sitte her sammen med deg.” Prøv å gjøre ting sammen med barnet ditt, hva han måtte like (lese en bok, synge, leke sammen.).
... gråter mye.	<ul style="list-style-type: none"> Familien din kan ha opplevd vanskelige forandringer på grunn av katastrofen, og det er naturlig at barnet ditt er lei seg. Når du lar barnet føle seg trist og gir henne trøst, så hjelper du henne selv om hun fortsetter å være lei seg. Hvis du selv føler deg svært lei deg, vil det kunne hjelpe deg å motta støtte. Barnets velvære har sammenheng med ditt eget velvære. 	<ul style="list-style-type: none"> La barnet ditt få lov til å gi uttrykk for sine triste følelser. Hjelp barnet ditt med å sette navn på følelsene sine og forstå hvorfor hun føler seg slik. ”Jeg tror du er trist. Det har skjedd veldig mye.” Gi støtte til barnet ditt ved å sitte sammen med henne og gi henne ekstra oppmerksomhet. Bruk tid på godt samvær. Hjelp barnet ditt med å føle håp for fremtiden. Snakk sammen om hvordan livene deres vil fortsette og om de fine tingene dere vil gjøre, som å gå på tur, gå til parken eller dyrehagen, leke med venner. Ta vare på deg selv.
... savner mennesker du ikke lenger kan treffe etter katastrofen.	<ul style="list-style-type: none"> Selv om småbarn ikke alltid uttrykker det de føler, så vær oppmerksom på at det er vanskelig for dem når de mister kontakt med viktige mennesker. Hvis en av barnets nærstående personer dør, vil barnet kunne vise sterkere reaksjoner på katastrofen. Småbarn forstår ikke hva døden er, og vil kunne tro at personen vil komme tilbake. 	<ul style="list-style-type: none"> Hvis noen har flyttet, kan du hjelpe barnet med å holde kontakten, for eksempel ved å sende bilder og kort, eller ringe. Hjelp barnet ditt med å snakke om disse viktige personene. Selv om vi ikke er sammen med dem, er det mulig å ha positive følelser overfor dem ved å huske på dem og snakke om dem. Innrøm hvor vanskelig det er å ikke kunne se mennesker vi bryr oss om. Det er trist. Hvis noen har omkommet, så svar ærlig og enkelt på barnets spørsmål. Når sterke reaksjoner varer i mer enn to uker, bør du søke profesjonell hjelp.
... savner ting dere har mistet på grunn av katastrofen.	<ul style="list-style-type: none"> Når en katastrofe fører med seg så store tap for en familie og et lokalsamfunn, så er det vanskelig å huske på hvor mye tapet av en leke eller annen viktig gjenstand (koseteppe) kan bety for et barn. Å sørge over en leke er også barnets måte å sørge over alt dere hadde før katastrofen. 	<ul style="list-style-type: none"> La barnet ditt få lov til å gi uttrykk for triste følelser. Det er trist at barnet ditt mistet leken sin eller koseteppet sitt. Om mulig, prøv å finne en erstatning for leken eller koseteppet som barnet vil finne akseptabelt og tilfredsstillende. Avled barnet med andre aktiviteter.

Tips for foreldre om hvordan hjelpe barn i førskolealder etter en katastrofe

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<p><u>Hjelpeløshet og passivitet:</u> Små barn vet at de ikke kan passe på seg selv. I en katastrofe føler de seg enda mer hjelpeløse. De ønsker å vite at foreldrene deres vil sørge for at de er trygge. De vil kunne uttrykke dette ved å være uvanlig stille eller oppskaket.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gi barnet trøst, hvile, mat, vann, og anledning til å leke og tegne. • Gi barnet anledning til å gjøre spontane tegne- eller lekeaktiviteter om traumatiske hendelser om til noe som kan få dem til å føle seg tryggere eller bedre. • Forsikre barnet ditt om at du og andre voksne vil passe på dem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gi barnet flere klemmer enn vanlig, hold henne i hånden, eller la henne sitte lengre på fanget ditt. • Sørg for at barnet har et eget trygt lekeområde med skikkelig tilsyn. • En fireåring leker med byggeklosser som hele tiden faller ned på grunn av orkan. “Kan du gjøre muren trygg for vinden?” Barnet bygger raskt en mur med dobbel tykkelse og sier: “Vinden kan ikke røre oss nå”. Foreldre vil kunne svare med: “Det er en skikkelig sterk mur,” og forklare: “Vi gjør alt mulig for å sikre at vi er i sikkerhet nå.”
<p><u>Generell redsel:</u> Små barn vil kunne bli mer redde for å være alene, være på badet, sovne, eller på annen måte atskilles fra foreldrene. Barn ønsker å tro at foreldrene deres kan beskytte dem i alle situasjoner og at andre voksne, som lærere og politimenn, er der for å hjelpe dem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vær så rolig du kan overfor barnet. Prøv å ikke gi uttrykk for din egen frykt i påsyn av barnet. • Hjelp barnet med å få tilbake tilliten til at du ikke kommer til å gå fra dem og at du kan beskytte dem. • Minn dem på at det fins folk som arbeider for å sikre at familier er trygge og at din egen familie kan få mer hjelp hvis dere trenger det. • Hvis du må forlate barna en stund, så forsikre dem om at du vil komme tilbake. Gi dem et realistisk tidspunkt og bruk ord de kan forstå, og vær tilbake til rett til. • Gi barna en måte å fortelle deg at de er redde på. 	<ul style="list-style-type: none"> • Når du snakker på telefonen eller sammen med andre voksne, så vær observant på at ikke barnet ditt overhører deg gi uttrykk for frykt. • Si ting som: “Vi er i sikkerhet fra jordskjelvet nå, og folk gjør alt de kan for å være sikre på at vi har det bra.” • Si: “Hvis du begynner å bli redd, så kom og grip tak i hånden min. Da vet jeg at du trenger å fortelle meg noe.”
<p><u>Forvirring med hensyn til hvorvidt faren er over:</u> Små barn kan overhøre ting fra voksne og eldre barn, eller se ting på TV, eller ganske enkelt innbille seg at det hele skjer på nytt. De tror at faren er like i nærheten, selv om det hendte langt borte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gi enkle forklaringer som du gjentar etter behov, gjerne hver dag. Forviss deg om at de forstår ordene du bruker. • Finn ut hvilke andre ord og forklaringer de har hørt, og rydd opp i eventuelle uklarheter. • Hvis dere befinner dere et stykke unna faresonen, er det viktig å fortelle barnet at faren ikke er i nærheten av dere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortsett med å forklare barnet at katastrofen er over og at dere ikke lenger befinner dere i fare. • Tegne, eller vis på et kart, hvor langt borte dere er fra katastrofeområdet, og at stedet der dere befinner dere, er trygt. “Ser du? Katastrofen skjedde helt der borte, mens vi befinner oss på dette trygge stedet her.”
<p><u>Tilbakevending til tidligere atferdsstadier:</u> sutte på tomme, sengevæting, baby-prat, behov for å sitte på fanget.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hold deg nøytral og nøktern så godt du kan. Slike tidligere atferdsmonstre vil kunne vedvare en stund etter katastrofen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvis barnet begynner å væte sengen, så skift klær og sengetøy uten kommentar. Ikke la noen kritisere barnet eller la henne føle seg skamfull.

Tips for foreldre om hvordan hjelpe barn i førskolealder etter en katastrofe

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<p><u>Frykt for at katastrofen vil vende tilbake:</u> Når de blir utsatt for en påminnelse - ved å se, høre eller på annen måte føle noe som minner dem om katastrofen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forklar forskjellen mellom hendelsen og påminnelser om hendelsen. • Skjerm barnet fra ting som vil fungere som påminnelser, så godt du kan. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Selv om det regner betyr ikke det at orkanen vil komme tilbake. En regnbyge er mye mindre og kan ikke ødelegge noe, sånn som en orkan.” • Hold barnet borte fra tv, radio og nyheter på internett om katastrofen; dette vil kunne utløse frykt for at det vil skje igjen.
<p><u>De snakker ikke:</u> De er stille eller har problemer med å si hva som er i veien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sett ord på vanlige følelser som sinne, tristhet og bekymringer for sikkerheten til foreldre, venner og søsken. • Ikke tving dem til å snakke, men la dem vite at de kan snakke med deg når som helst. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tegn enkle ansikter for ulike følelser på papptallerkener. Fortell en kort historie om hver av dem, som for eksempel: “Husker du når vannet kom inn i huset og ansiktet ditt var bekymret, sånn som dette?” • Si noe sånt: “Barn kan bli voldsomt lei seg når hjemmet deres blir ødelagt.” • Sørg for å ha tegne- eller lekemateriell for hånden så de har anledning til å uttrykke seg. Bruk deretter følelsesord for å finne ut hvordan de følte seg. “ Dette er et virkelig skremmende bilde. Var du redd når du så vannet komme?”
<p><u>Søvnproblemer:</u> Redd for å være alene om natten, våkner opp i frykt, vonde drømmer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forsikre barnet om at han er i sikkerhet. Ha en ekstra lang stille stund sammen ved sengetid. • La barnet sove med et lite lys eller la ham sove sammen med deg en begrenset periode. • Noen vil kunne trenge en forklaring på forskjellen mellom drøm og virkelighet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sørg for beroligende aktiviteter før sengetid. Fortell en favorittfortelling med et trøstende tema. • Ved sengetid, kan du si: “Du kan sove sammen med oss i natt, men i morgen skal du sove i din egen seng.” • “Vonde drømmer kommer fra tankene vi har inni oss om å være redd, ikke fra virkelige ting som skjer.”
<p><u>Manglende forståelse av død:</u> Barn i førskolealder forstår ikke at døden er endelig. De har “magiske tanker” og vil kunne tro at tankene deres har forårsaket dødsfallet. Det å miste et kjæledyr kan være svært vanskelig for et barn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forklar dødens realitet på en konsekvent måte som passer for alderstrinnet – og som ikke gir falskt håp. • Ikke bagatelliser sorgfølelsen når barnet mister et kjæledyr eller en spesiell leke. • La deg lede av hva det virker som barnet ditt ønsker å vite. Gi enkle svar og spør om han har flere spørsmål. 	<ul style="list-style-type: none"> • La barna få lov til å ta del i kulturelle og religiøse sørgeritualer. • Hjelp dem med å finne sin egen måte å si farvel på ved å tegne et godt minne eller tenne et stearinlys eller be en bønn for den avdøde. • “Nei, Pibas kommer ikke tilbake, men vi kan tenke på ham og snakke om ham og huske hvilken god hund han var.” • “Brannmannen sa at det ikke var noen som kunne redde Pibas og at det ikke var din feil. Jeg vet at du savner ham veldig.”

Tips for foreldre om hvordan hjelpe barn i skolealder etter en katastrofe

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<p><u>Forvirring rundt det som skjedde</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gi tydelige forklaringer på hva som skjedde hver gang barnet spør. Unngå detaljer som vil kunne skremme barnet. Korrigjer eventuelle misforståelser som barnet måtte ha om hvorvidt det foreligger fare for øyeblikket. • Minn barnet på at det er folk som arbeider for å holde familier i sikkerhet og at deres egen familie kan få mer hjelp hvis dere trenger det. • La barnet vite hva de kan forvente er det neste som vil skje. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Jeg vet at andre barn har sagt det ville komme flere tornadoer, men vi befinner oss på et trygt sted nå.” • Fortsett med å svare på barnas spørsmål (uten å bli irritert) og med å forsikre dem om at familien er i sikkerhet. • Fortell dem hva som skal skje, spesielt med hensyn til skole og hvor de skal bo.
<p><u>Følelse av å ha vært ansvarlig:</u> Barn i skolealder vil kunne bekymre seg for at de selv på en eller annen måte var skyld i det som skjedde, eller at de burde ha kunnet påvirke det som skjedde. De vil kunne føle uvilje mot å snakke om disse bekymringene i andres påhør.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gi barnet anledning til å fortelle deg om sine bekymringer. • Forsikre dem om at det ikke var deres feil og forklar hvorfor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ta barnet ditt til side. Forklar at: “Etter en slik katastrofe er det mange barn - og foreldre - som tenker på hva annet de kunne ha gjort, eller at de burde ha vært i stand til å gjøre noe. Det betyr ikke at de gjorde noe galt.” • “Husker du? Brannmannen sa at det ikke var noen som kunne redde Pibas og at det ikke var din feil.”
<p><u>Frykt for at hendelsen skal skje igjen, og reaksjoner på påminnelser</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hjelp til med å identifisere ulike påminnelser (mennesker, steder, lyder, følelser, tider på døgnet) og forklar forskjellen mellom hendelsen og påminnelsen som skjer etterpå. • Forsikre dem om at de er trygge, så ofte de trenger det. • Skjerm barna fra mediedekning av hendelsen, ettersom dette kan utløse frykt for at katastrofen vil skje igjen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Når de innser at de blir påminnet, si: “Prøv å tenke at du er oppskaket fordi regnet minner deg om orkanen, men det er ingen orkan nå, og jeg er trygg.” • “Jeg tror vi trenger å ta pause fra fjernsynet akkurat nå.” • Prøv å sitte sammen med barna mens de ser på TV. Be dem beskrive hva de så på nyhetene. Rydd opp i eventuelle misforståelser.
<p><u>Stadig gjentakelse av hendelsen i barnets fortellinger eller lek</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • La barnet få lov til å finne utløp for disse reaksjonene i fortellinger og lek. Fortell dem at det er helt normalt. • Oppmuntre til positiv problemløsning i leke- og tegneaktiviteter. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Du tegner voldsomt mange bilder av det som skjedde. Visste du at det er mange andre barn som gjør det samme?” • “Kanskje det vil hjelpe å tegne hvordan du syns skolen din bør bygges opp igjen for å gjøre den sikrere?”

Tips for foreldre om hvordan hjelpe barn i skolealder etter en katastrofe



Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<u>Frykt for å bli overveldet av egne følelser</u>	<ul style="list-style-type: none"> Sørg for at barnet har et trygt sted der hun kan gi uttrykk for frykt, sinne, nedtrykthet osv. La barn få lov til å gråte eller være lei seg; ikke forvent at de skal være modige eller tøffe. 	<ul style="list-style-type: none"> “Når det skjer ting som er skremmende, har alle mennesker sterke følelser. For eksempel kan de føle seg sint på alle eller bli voldsomt lei seg. Har du lyst til å sitte her med et teppe rundt deg til du føler deg bedre?”
<u>Søvnproblemer:</u> Vonde drømmer, redd for å sove alene, krever å få sove sammen med foreldrene.	<ul style="list-style-type: none"> La barnet få fortelle deg om den vonde drømmen. Forklar at det er normalt å ha vonde drømmer og at de vil forsvinne. Ikke be barnet om å gjengi for mange detaljer fra den vonde drømmen. Midlertidige soveordninger er ok. Legg en plan sammen med barnet ditt om å vende tilbake til vanlige sovevaner. 	<ul style="list-style-type: none"> “Det var en skremmende drøm. La oss tenke på noen hyggelige ting du kan drømme om, og så skal jeg gni ryggen din helt til du sovner.” “Du kan gjerne sove på vårt soverom i noen netter. Etter det så skal vi sitte sammen med deg på ditt eget soverom før du sovner. Hvis du blir redd igjen, så kan vi snakke om det.”
<u>Bekymringer</u> med hensyn til egen og andres sikkerhet.	<ul style="list-style-type: none"> Hjelp dem med å dele sine bekymringer og gi dem realistisk informasjon. 	<ul style="list-style-type: none"> Lag en “bekymringsboks” der barna kan legge lapper der de har skrevet ned sine egne bekymringer. Sett til side en bestemt tid til å gå gjennom disse notatene, analysere eventuelle problemer og løse bekymringer.
<u>Forandret atferd:</u> Uvanlig aggressiv eller rastløs atferd.	<ul style="list-style-type: none"> Oppmuntre barnet til å delta i rekreasjonsmessige aktiviteter og øvelser som gir utløp for følelser og frustrasjoner. 	<ul style="list-style-type: none"> “Jeg vet at du ikke mente å smelle med døren. Det må være vanskelig å få føle seg så sint.” “Skal vi ta oss en tur? Noen ganger kan det hjelpe å bevege kroppen når vi har sterke følelser.”
<u>Somatiske plager:</u> Hodepine, magesmerter, muskelsmerter tilsynelatende uten årsak.	<ul style="list-style-type: none"> Finn ut om det fins en medisinsk årsak. Hvis ikke, gir du trøst og forsikrer dem om at reaksjonen er normal. Vær nøktern overfor barnet. Hvis du gir for mye oppmerksomhet til disse plagene, vil de kunne bli verre. 	<ul style="list-style-type: none"> Sørg for at barnet får nok søvn, spiser godt, drikker rikelig med vann og får nok mosjon. “Hva med å sitte der borte? Si ifra når du føler deg bedre, så kan vi spille kort.”
<u>Tett observasjon av en av foreldrenes reaksjoner og rehabilitering:</u> Ønsker ikke å forstyrre mor eller far med egne bekymringer.	<ul style="list-style-type: none"> Gi barnet anledning til å snakke om egne følelser, men også om dine. Forhold deg så rolig du kan, så du ikke gjør barnet mer bekymret. 	<ul style="list-style-type: none"> “Ja, jeg har brukket ankelen, men den er mye bedre nå som ambulansfolkene har bandasjert den. Jeg vedder på at du ble skremt da du så hvor vondt jeg hadde det?”
<u>Bekymring</u> for andre overlevende og familier.	<ul style="list-style-type: none"> Oppmuntre til konstruktive aktiviteter på vegne av andre, men ikke gi dem for mye ansvar. 	<ul style="list-style-type: none"> Hjelp barna med å finne frem til meningsfulle prosjekter som passer for aldersgruppen (rydde skoleplassen, samle inn penger eller mat/klær til de som trenger det.)

Tips for foreldre om hvordan de kan hjelpe ungdommer etter en katastrofe

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<u>Uttestenging, skam og skyld</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Sett til side en tid som passer for å diskutere hendelsene med tenåringsen din og hvordan han føler seg. • Understrek at disse følelsene er vanlige, og korriger overdreven selvbebreidelse med realistiske forklaringer om hva som faktisk kunne gjøres. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Mange tenåringer – og voksne – føler det samme som du gjør. De er sinte og klandrer seg selv fordi de synes de kunne ha gjort mer. Du har ikke gjort noe galt. Husk at til og med brannmannen sa at det ikke var mer vi kunne ha gjort.”
<u>Forlegenhet</u> : Om egen frykt, sårbarhetsfølelse, frykt for å bli sett som unormal	<ul style="list-style-type: none"> • Hjelp tenåringsen med å forstå at disse følelsene er helt vanlige. • Oppmuntre til samvær med familie og jevnaldrende som trenger støtte i rehabiliteringsperioden. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Jeg følte akkurat det samme. Redd og hjelpeløs. De aller fleste føler det sånn når katastrofen rammer, selv om de ser rolige ut på utsiden.” • “Mobiltelefonen min virker igjen. Kan du se om du får tak i Per for å se hvordan han har det?” • “Og takk for at du lekte med lillesøsteren din. Hun har det mye bedre nå.”
<u>Utagerende atferd</u> : stoff- og alkoholmisbruk, seksuell utagering, risikoatferd	<ul style="list-style-type: none"> • Hjelp tenåringsene med å forstå at utagerende atferd er en farlig måte å gi uttrykk for sterke følelser (som sinne) i forbindelse med det som har skjedd. • Begrens tilgangen til alkohol og narkotiske stoffer. • Snakk om faren ved risikofylt seksuell atferd. • Over en begrenset periode, hold nøyere øye med hvor de går og hvilke planer de har. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Mange tenåringer – og noen voksne – føler at de har mistet kontrollen og er sinte etter en katastrofe som dette. De tror at det å drikke eller ta stoff vil hjelpe dem på en eller annen måte. Det er normalt å føle det slik – men det er ikke særlig lurt å gjøre det.” • “I denne perioden er det viktig at jeg vet hvor du er og hvordan jeg kan få tak i deg.” La dem forstå at denne ekstra kontrollen er midlertidig, og bare vil vare til tingene har stabilisert seg.
<u>Frykt for gjentakelse og reaksjoner på påminnelser</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Hjelp til med å identifisere ulike påminnelser (mennesker, steder, lyder, følelser, tider på døgnet) og forklar forskjellen mellom hendelsen og den etterfølgende påminnelsen. • Forklar for tenåringsen at mediedekning av katastrofen kan utløse frykt for gjentakelse. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Når du får en påminnelse, så kan du kanskje prøve å si til deg selv at du er oppskaket fordi du har fått en påminnelse, men at dette er helt annerledes fordi det denne gangen ikke er noen orkan og du er i sikkerhet.” • Antyd at det å se på nyhetene kan gjøre tingene verre, fordi de sender de samme bildene om og om igjen. “Hva med å slå av?”

Tips for foreldre om hvordan de kan hjelpe ungdommer etter en katastrofe

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<p><u>Plutselig forandring i personlige forhold:</u> Tenåringene kan trekke seg unna foreldre, familie, og til og med fra jevnaldrende. De vil kunne reagere sterkt på foreldrenes reaksjoner i krisesituasjonen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forklar at det er å forvente at mellommenneskelige forhold blir satt på prøve. Understrek at alle trenger støtte fra familie og venner i rehabiliteringsperioden. • Oppmuntre til å vise toleranse i forhold til familiemedlemmenes ulike rehabiliteringsprosesser. • Ta ansvar for dine egne følelser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk mer tid på å snakke sammen som familie om hvordan alle har det. Si: "Dere vet, det at vi er irritable med hverandre er helt normalt når du tenker på alt vi har vært gjennom. Jeg synes vi håndterer tingene utrolig bra. Det er godt at vi har hverandre." • Kanskje kan du si: "Takk for at du holdt deg rolig mens broren din hylte i går kveld. Jeg vet at han vekket deg også." • "Jeg vil gjerne be om unnskyldning for at jeg var irritabel med deg i går. Jeg skal prøve hardere å roe meg ned."
<p><u>Radikale holdningsendringer</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forklar at det er vanlig at folk forandrer holdninger etter en katastrofe, men at disse ofte forandres tilbake igjen over tid. 	<ul style="list-style-type: none"> • "Vi er alle under stor belastning. Når folk får livene sine forstyrret på denne måten, føler vi oss alle reddere, sintere – eller til og med mer hevnløstne. Det virker kanskje ikke sånn akkurat nå, men vi kommer alle til å føle oss bedre når vi kommer oss tilbake til en mer strukturert rutine."
<p><u>For tidlig inntreden i de voksnes verden:</u> (vil slutte på skolen, gifte seg)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oppmuntre tenåringen til å utsette viktige beslutninger. Finn andre måter han kan føle at han har kontroll. 	<ul style="list-style-type: none"> • "Jeg vet at du tenker på å slutte på skolen og å få deg en jobb så du kan hjelpe til. Men det er viktig at du ikke tar noen store avgjørelser akkurat nå. Det er ikke lurt å gjøre viktige forandringer i en kriseperiode."
<p><u>Bekymring for andre overlevende og familier</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oppmuntre til konstruktive aktiviteter på vegne av andre, men ikke gi dem for mye ansvar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hjelp tenåringen med å finne frem til meningsfulle prosjekter som passer for aldersgruppen (rydde skoleplassen, samle inn penger eller mat/klær til de som trenger det.)

Tips for voksne

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<p><u>Høy engstelse/opphisselse</u>: Spenning og angst er vanlig etter katastrofer. Voksne kan være svært bekymret for fremtiden, ha problemer med å sove, med å konsentrere seg, og føle seg oppspilt og nervøs. Disse reaksjonene kan inkludere høy puls og svetting.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bruk pusteøvelser og /eller andre avslapningsteknikker. • Ta deg tid i løpet av dagen til å roe deg ned med avslapningsøvelser. Dette kan gjøre det lettere å sove, bedre konsentrasjonen, og vil gi deg energi 	<ul style="list-style-type: none"> • Pusteøvelse: Pust sakte inn gjennom nesene, fyll gradvis lungene helt ned til magen mens du sier til deg selv "Kroppen min fylles med ro". Pust rolig ut gjennom munnen og tøm lungene mens du stille sier til deg selv "Kroppen min tømmes". Gjør dette rolig fem ganger, og gjenta dette så mange ganger pr dag som nødvendig.
<p><u>Opptatthet eller skyld</u> i forhold til egne reaksjoner. Mange har sterke reaksjoner etter en katastrofe, inkludert frykt og enstelse, konsentrasjonsvansker, skam i forhold til egen opptreden, og skyldfølelse for et eller annet. Det er forventet og forståelig med mange ulike følelser i etterkant av en ekstremt vanskelig hendelse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Finn et passende tidspunkt til å diskutere dine reaksjoner med en slektning eller nær venn. • Vær oppmerksom på at slike reaksjoner er vanlig og at det tar noe tid før de avtar. • Erstatt overdreven selvbebreidelse med realistiske antakelser om hva som faktisk kunne vært gjort. 	<ul style="list-style-type: none"> • Finn rett tid og sted for å snakke med noen. Spør om det er i orden at dere snakker om følelser. • Minn deg selv på at følelsene er forventet og naturlige, at du ikke er i ferd med å 'bli gal', og at du er ikke ansvarlig for katastrofen. • Hvis følelsene vedvarer i mer enn en måned kan du overveie å søke profesjonell hjelp.
<p><u>Føle seg overveldet</u> av oppgaver som trengs å utføres (husarbeid, matlaging, papirarbeid i forhold til forsikring, barneomsorg, foreldreoppgaver)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kartlegg hva som er dine fremste prioriteringer • Finn ut hvilke hjelpetjenester som er tilgjengelig i forhold til dine behov. • Lag en plan som deler opp oppgavene i overkommelige steg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lag en liste over dine oppgaver og bestem hva som må gjøres først. Ta et steg om gangen. • Finn ut hvilke hjelpetjenester som kan avhjelpe dine behov, og hvordan du når disse. • Hvis det er mulig, baser deg på familie, venner og lokalsamfunnet for praktisk assistanse.
<p><u>Frykt for gjentakelse og reaksjoner på påminnere</u>: Det er vanlig for overlevende å frykte at nye katastrofer skal skje, og reagere på ting som minner om hendelsen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vær oppmerksom på at påminnere kan inkludere mennesker, steder, lyder, lukter, følelser, tid på dagen • Vær oppmerksom på at mediadekningen av katastrofen kan være en påminner og kan utløse frykt for at det kan skje igjen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Når du blir påminnet, prøv å si til deg selv "Jeg blir oppbrakt fordi jeg minnes om en katastrofe, men det er annerledes nå fordi katastrofen hender ikke nå og jeg er trygg." • Begrens lesingen av nye reportasjer sånn at du bare får den informasjonen du har bruk for.
<p><u>Endring av holdninger, verdensanskuelse og syn på seg selv</u>: Sterke endringer i folks holdninger etter en katastrofe er vanlig, inkludert åndelige-/trosspørsmål, tillit til andre og til offentlige tjenester, bekymring om egen mestring, og ønske om å hjelpe andre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utsett enhver unødvendig større endring i livssituasjonen den nærmeste fremtiden. • Husk at å hanskkes med vanskeligheter etter traumatiske hendelser øker din følelse av mestring og effektivitet • Engasjer deg i gjenopprettingsarbeid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Å komme tilbake til mer strukturerte rutiner kan hjelpe deg til bedre beslutningstaking og planlegging. • Minn deg selv på at å gå gjennom en katastrofe kan ha en positiv effekt på egne verdier og tidsbruk.

Tips for voksne

Reaksjoner / atferd	Respons	Eksempler på ting du kan gjøre og si
<p><u>Alkohol- og stoffmisbruk, hasardspill eller risikofylt seksuell aktivitet:</u> Mange føler at de har mistet kontrollen og er redde, har mistet håpet eller er sinte etter en katastrofe. De tar del i slike aktiviteter for å føle seg bedre. Dette kan spesielt være et problem hvis de tidligere har hatt problemer med alkohol- og stoffmisbruk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forstå at stoffmisbruk og annen avhengighet kan være en farlig måte å prøve å mestre det som skjedde. • Få tak i informasjon om lokale støtteorganisasjoner. 	<ul style="list-style-type: none"> • Husk at stoffmisbruk og annen avhengighet kan føre til problemer med søvn, med personlige forhold, med jobben og med din fysiske helse.
<p><u>Forandringer i mellommenneskelige forhold:</u> Folks følelser overfor familie og venner vil kunne forandre seg. For eksempel vil man kunne bli overbeskyttende og føle seg dypt bekymret for hverandres sikkerhet, frustrert over familiemedlemmers eller venners reaksjoner, eller man kan føle at det er best å trekke seg unna familie og venner.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forstå at familie og venner er en viktig form for støtte i rehabiliteringsperioden. • Det er viktig å forstå og tolerere at ulike familiemedlemmer har ulike rehabiliteringsprosesser. • Be andre familiemedlemmer om hjelp med foreldreomsorgen eller andre daglige aktiviteter når du er oppskaket eller stresset. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ikke trekk deg unna andre mennesker fordi du føler at du vil være dem til byrde. Etter en katastrofe vil de aller fleste føle seg bedre når de vender seg til andre. • Spør hvordan vennene og familien din har det, heller enn å bare gi råd eller be dem komme seg over det. Tilby et lyttende øre eller en hjelpende hånd. • Si: "Det at vi er irritable med hverandre er helt normalt, når du tenker på alt vi har vært gjennom. Jeg syns vi håndterer tingene utrolig bra. Det er godt at vi har hverandre."
<p><u>Ekstremt sinne.</u> En viss grad av sinne er forståelig og forventet etter en katastrofe, spesielt når noe føles urettferdig. Når dette fører til voldelig atferd, er imidlertid ekstremt sinne et alvorlig problem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Finn ut hvordan du kan styre ditt eget sinne på en måte som er til hjelp heller enn til skade for deg selv. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ta deg tid til å roe deg ned, unngå stressituasjoner, snakk med en venn om det som gjør deg sint, sørg for nok mosjon, avled deg selv med positive aktiviteter, eller analyser de problemene i situasjonen som gjør deg sint.
<p><u>Søvnproblemer.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sørg for å ha en god søvnrutine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Legg deg til samme tid hver dag. • Ikke drikk koffeinholdige drikker om kvelden. • Reduser alkoholinntaket. • Mosjoner mer på dagtid. • Slapp av før sengetid. • Ikke ta en blund som varer mer enn 15 minutter på dagtid, og ikke ta en middagslur senere enn klokken 4 om ettermiddagen.

Avslapningstips

Avslapningstips

Spenning og angst er vanlige reaksjoner etter en katastrofe. Dessverre kan dette gjøre det vanskelig å håndtere de mange tingene som må til for å sikre rehabilitering. Det finnes ingen enkel løsning for å mestre de problemene som oppstår etter en katastrofe, men sett av tid hver dag til å roe deg ned med avslapningsøvelser som kan gjøre det lettere å sove, konsentrere seg, og å ha nok energi til å mestre livet. Dette kan dreie seg om muskelavslapningsøvelser, pusteøvelser, meditasjon, svømming, strekkøvelser, yoga, bønn, mosjon, lytting til beroligende musikk, gå på tur, osv. Her er noen grunnleggende pusteøvelser som vil kunne være til hjelp:

For deg selv:

1. Pust sakte inn (ett-tusen-og-en, ett-tusen-og-to, ett-tusen-og-tre) gjennom nesen og fyll lungene helt ned til magen.
2. Si stille og varsomt til deg selv: ”Kroppen min er fylt med ro.” Pust sakte ut (ett-tusen-og-en, ett-tusen-og-to, ett-tusen-og-tre) gjennom munnen og tøm lungene helt ned til magen.
3. Si stille og varsomt til deg selv: “Kroppen min tømmes for uro.”
4. Gjenta dette sakte fem ganger.
5. Gjør dette så mange ganger om dagen du måtte ha behov for.

For barn:

Led et barn gjennom en pusteøvelse:

1. “Nå skal vi øve oss på å puste på en måte som kan få kroppen vår til å roe seg ned
2. Legg en hånd på magen, på denne måten [demonstrer].
3. OK, nå skal vi puste gjennom nesen. Når vi puster inn, skal vi fylle opp med en hel masse luft, og magene våre skal stikke ut sånn som dette [demonstrer].
4. Så skal vi puste ut gjennom munnen. Når vi puster ut, blir magen sugd inn og opp, sånn som dette [demonstrer].
5. Nå skal vi puste inn skikkelig sakte mens jeg teller til tre. Jeg skal også telle til tre mens vi puster ut skikkelig sakte.
6. La oss prøve det sammen. Så flink du er!”

Gjør det til en lek

- Blås bobler med boblestav og oppvasksåpe.
- Blås bobler med tyggegummi.
- Blås papirkuler eller bomullsdotter over bordet.
- Fortell en historie der barnet hjelper deg med å herme etter en person som puster dypt.

 Siden er med hensikt tom.

Alkohol-, medisin- og stoffmisbruk etter en katastrofe

Alkohol-, medisin- og stoffmisbruk etter en katastrofe

Noen mennesker øker bruken av alkohol, reseptbelagte medisiner eller narkotiske stoffer etter en katastrofe. Du vil kunne føle at alkohol og narkotiske stoffer hjelper deg med å rømme fra vonde følelser eller fysiske symptomer som har sammenheng med stressreaksjonene dine (f.eks. hodepine, muskelspenning). Det er imidlertid stor fare for at disse problemene vil forverre seg på sikt, fordi alkohol og narkotiske stoffer vil forstyrre den naturlige søvnsyklusen, føre til helseproblemer, virke inn på personlige forhold og skape et avhengighetsforhold. Hvis din egen bruk av alkohol eller andre stoffer har økt siden katastrofen eller skaper problemer for deg, er det viktig at du reduserer bruken eller søker hjelp med å få kontroll over din egen bruk.

- Vær oppmerksom på en eventuell endring i din egen bruk av alkohol og/eller narkotiske stoffer.
- Bruk reseptbelagte og reseptfrie medisiner som angitt.
- Spis godt, sørg for mosjon, få nok søvn og bruk familien og andre som støtte.
- Hvis du føler at du trenger store mengder reseptbelagte eller reseptfrie medisiner, så ta kontakt med helsepersonell.
- Ta kontakt med helsepersonell for å få hjelp til å redusere angst, depresjon, muskelspenning og søvnproblemer på en trygg måte.
- Hvis du har større problemer med å kontrollere din egen bruk av alkohol eller narkotiske stoffer etter katastrofen, så søk hjelp med dette.
- Hvis du tror du har et problem med stoffmisbruk, så snakk med legen eller rådgiveren din.

Hvis du har hatt alkohol, medisin- og stoffproblemer tidligere

For mennesker som har klart å stoppe sitt eget alkohol- eller stoffmisbruk, kan det å gjennomleve en katastrofe noen ganger føre til at trangen til å drikke eller ta narkotika igjen gjør seg gjeldende. Andre ganger kan det føre til en enda sterkere bestemmelse om å lykkes med rehabiliteringen. Uansett hvordan du opplever det, er det viktig å ta et bevisst valg om å bli værende i rehabiliteringsprogrammet.

- Delta oftere på møter med støttegrupper for stoffmisbrukere.
- Hvis du mottar kriserådgivning i forbindelse med katastrofen, så snakk med rådgiveren din om ditt tidligere alkohol- eller stoffmisbruk.
- Hvis du er blitt tvunget til å flytte ut av ditt eget nabolag, så be katastrofemannskapet hjelpe deg med å finne støttegrupper for misbrukere i de nye omgivelsene. Eller be dem hjelpe deg med å sette i gang en ny støttegruppe.
- Snakk ned familie og venner om å gi deg støtte for å unngå alkohol- eller stoffmisbruk.
- Hvis du har en egen rådgiver som hjelper deg med misbruket, snakk med ham eller henne om situasjonen du befinner deg i.
- Øk din egen bruk av annen støtte som tidligere har hjulpet deg med å unngå tilbakefall.