

KONTAKT



Treng du hjelp frå kriseteamet i Bø,

Legevakta: **815 68 094**

eller leiar av kriseteamet;

Ingunn Espesett Vreim: **950 76 931**

Postadresse:
Lokalt Kriseteam i Bø
Postboks 83
3833 Bø



Bø Kommune

Lokalt Kriseteam



Målsetting

At flest mogleg av folk i Bø blir så godt rusta som råd er, til å møte dei kjenslemessige reaksjonane som eit menneske står overfor ved individuelle og kollektive katastrofar. Syte for å hindre eller minske dei psykiske skadeverknadene.

Arbeid

Kriseteamet skal fungere som støtteapparat for personer som har vore utsette for store kjenslemessige påkjenningar.

- Organisere eit slikt støtteapparat
- Drive førebyggjande arbeid i kommunen
- Samordne tiltak ved til dømes brå/uventu død, ulykker, sjølv-mord og forsøk på sjølv-mord
- Støtte innsatspersonell og pårørande
- Støtte til barnehage, skule og andre arbeidsplassar ved ulykker og dødsfall
- Arrangere kurs og temasamlingar for ulike grupper i kommunen

Kriser høyrer livet til

Vi møter alle kriser i livet; ulykker, sjukdom, brå død. Dei fleste kjem gjennom krisene på ein god måte, men for mange vert krisa til psykiske problem over lang tid, kan hende for resten av livet.

Hjelpepersonell møter oftare enn andre menneske i krise. Den hjelpa vi kan gi, kan vere avgjerande for korleis dei som er råka skal kome gjennom krisa utan varige men.

Krisereaksjonar

Sjekkfasen kallar vi den første tida etter at ei krise har råka. Denne fasen kan vare frå nokre minutt til nokre dagar.

I denne fasen kan nokon bli apatiske og utan kjensleutbrot. Andre igjen kan vise sterke kjensler som gråt og kroppsleg uro. I denne fasen har ikkje realiteten gått opp for dei. «Eg kan ikkje tru det er sant!»

Reaksjonsfasen kjem etter nokre timar eller dagar. Nå ser ein det verkelege i det som har hendt. Ein stiller spørsmål: «Korleis kunne dette hende? Kven har skulda?»

Ikkje reint få legg skulda på lege og sjukehus. I denne fasen er kjenslene i opprør, og det vekslar mellom sorg, skuld og sinne. Mange isolerer seg i denne fasen, som i tid kan vare frå nokre veker til nokre månader.

Reorganiseringsfasen kjem etter nokre veker/månader. Nå tek livet til å gå normalt att, og livsmotet kjem attende. Alt er ikkje berre grått og trist, sjølv om sorga, saknet og hendinga for alltid vil vera prenta i minnet.

Korleis hjelpe i kriser?

Menneske i kriser treng ikkje fyrst og fremst eksperthjelp. Ein treng folk som er trygge på seg sjølv og kan vere hos den kriseramma, lytte til kva ho/han har å seie.

Den beste krisehjelpa vi kan gje, er truleg å la den kriseramma få fortelje det som har hendt, ofte fleire gonger. Når tankar og vonde kjensler kjem ut, kan psykiske skadar førebyggast.

Vi skal lytte dobbelt så mykje som vi talar i møte med dei kriseramma. Vi skal og gje hjelp slik at den kriseramma tør sjå verkelegheita i augo, samstundes som vi kan gje praktisk hjelp. Livet må få vidare, også etter ei krise. Det er godt for dei flest å kome i arbeid og dagleg gjenge så snart det er forsvarleg.