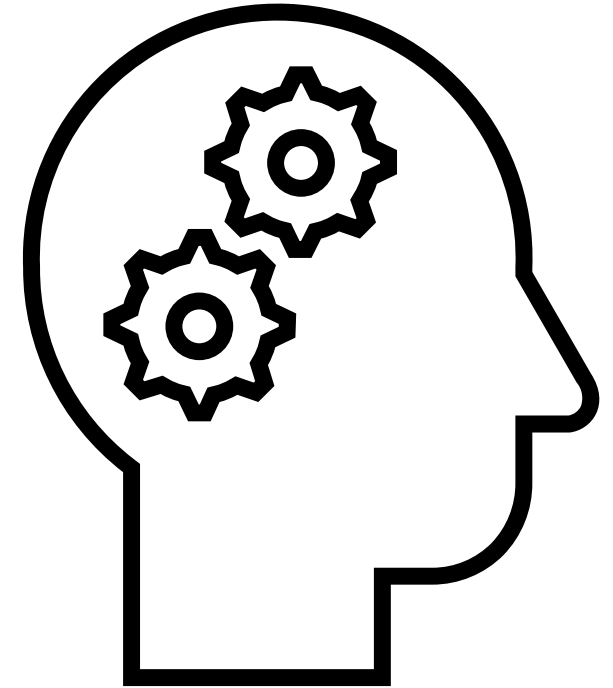


Agenda og læringsmål

- Hva er psykososial beredskap?
- Hva er belastninger og hvordan kan vi mestre ulike stressende situasjoner på en god måte.
- Hva som er god ivaretagelse av etter en belastende hendelse.



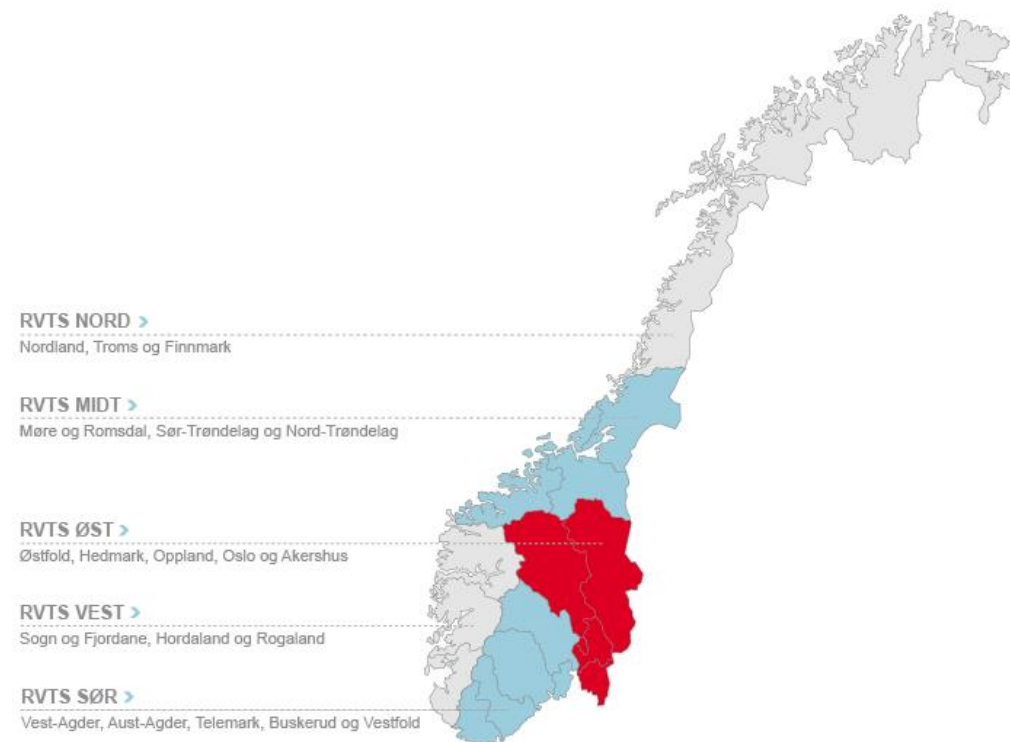
Ressurssenterer om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging

Våre kompetanseområder:

- vold i nære relasjoner
- hjelp til traumatiserte
- migrasjon og migrasjonshelse
- forebygging av selvmord og selvskading
- **psykososial beredskap ved kriser og katastrofer**
- organisasjonskunnskap

Kunnskapsgrunnlag bygges på relevant og pålitelig forskningsbasert informasjon sammen med brukerkunnskap og fagfolks erfaringer.

Vi skal være en tjeneste for tjenestene.





Begreper

Krise: En uønsket situasjon med høy grad av usikkerhet og potensielt uakseptable konsekvenser for de enkeltpersoner, organisasjoner eller stater som rammes.

Krisehåndtering: Summen av tiltak som iverksettes når en krise har inntruffet, for å begrense skadene og bringe krisen til opphør.

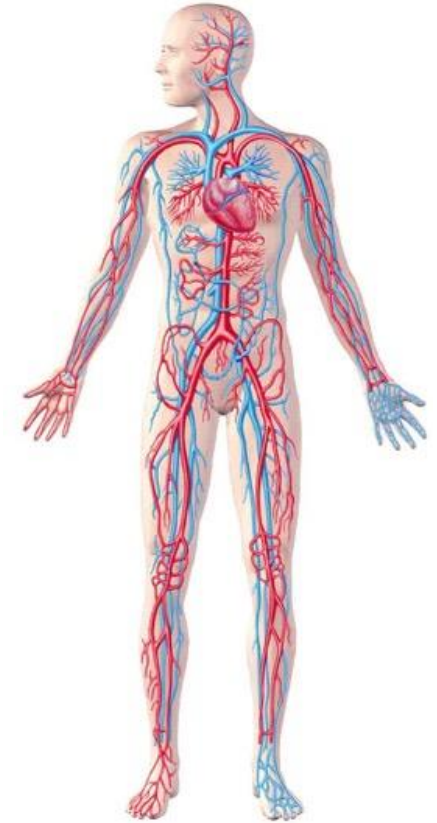
Forebygging: Tiltak for å redusere muligheten for en uønsket hendelse, eller på forhånd redusere konsekvensene av en mulig hendelse.

Beredskap: Planlagte og forberedte tiltak som gjør oss i stand til å håndtere uønskede hendelser slik at konsekvensene blir minst mulig.

Psykososial beredskap: Strukturer for å ta vare på folk ved kriser og katastrofer.

Hva er stress?

Reaksjonen på en krevende fysisk eller psykisk påvirkning



Stressorer

1) Traumatiske stressorer

- opplevelse av å være i fare
- alvorlig kroppsskade
- vitne til dramatiske hendelser, ulykker eller naturkatastrofer

2) Kumulative stressorer

- overlapp jobb og privatliv
- oppgaver du ikke kjenner deg kvalifisert for
- lange arbeidsøkter og turnus
- eksponering for forfall
- vedvarende høy beredskap
- prioriteringer
- være ute av stand til å møte ulike behov
- dårlig arbeidsmiljø

Andre faktorer som kan bli belastende over tid:

- å begå, være vitne til, ikke klare å forhindre, eller på annen måte erfare hendelser som går på tvers av ens egne moralske overbevisninger og forventninger
- følelsen av å skulle ha håndtert en situasjon eller hendelse på en bedre måte

➤ moral injury/ moralsk skade

➤ skam og egenkritikk

Hvordan vi reagerer på belastninger avhenger av:

- hvilken erfaring vi har
- hvilken type stress vi møter
- hvordan vi vurderer situasjonen
- hvilken stressbelastning vi har fra før

Store stressbelastninger over tid:

- fører til at prestasjonene går ned
- øker sannsynligheten for å gjøre feil



Ulike typer stress

Sunt stress

Lett forhøyet hjerterefrekvens og moderat økning av stresshormoner som går over

Tolererbart stress

Alvorlige midlertidige stressreaksjoner med relasjonell støtte

Giftig stress

Forlengede stressreaksjoner uten relasjonell støtte og trygghet

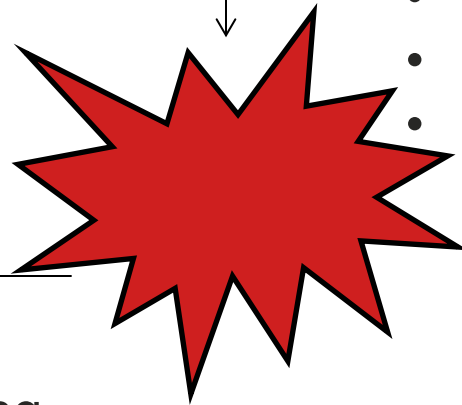
Ulike typer reaksjoner:

- **Emosjonelle**: irritabilitet, sinne, tristhet, skyldfølelse, bekymring, frykt, apati, sorg, skam, tap.
- **Kognitive**: forvirring, svikt i hukommelse, konsentrasjonsvansker
- **Fysiologiske**: søvnevansker, utmattelse
- **Atferd**: uttrykt sinne/irritasjon, forhøyet rusbruk, tilbaketrekking, merarbeid

Hva påvirker reaksjoner og bearbeidingen av hendelsen?

Kvaliteter ved hendelsen:

- Omfang, grad av fare
- Konsekvenser
- Hvor brått, hvor rask utvikling, hvor lenge
- **Grad av forberedelse**
- Menneskeskapt eller ikke
- Trussel mot integritet



Før hendelsen:

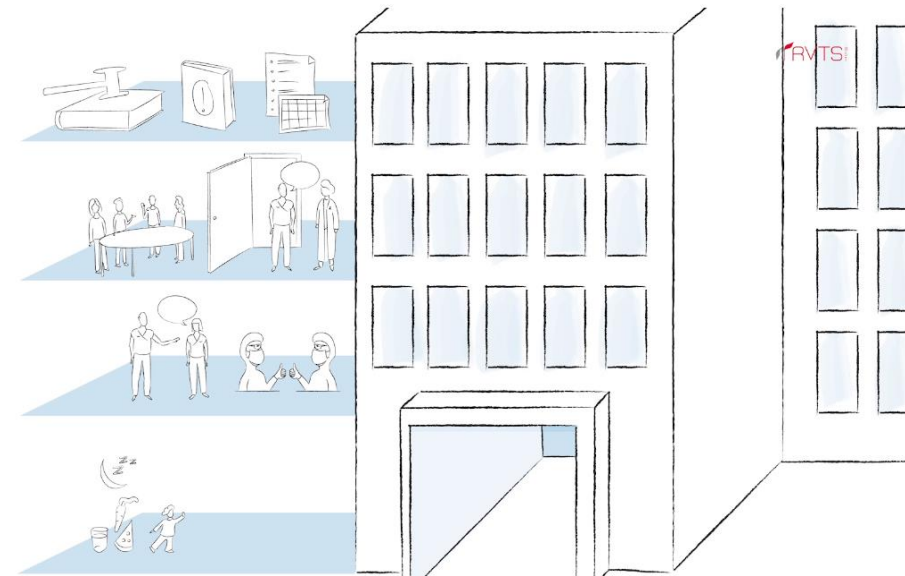
- Tidlig traumatisering
- Psykisk helse
- Personlighet, livssituasjon
- Kjønn, alder

Etter hendelsen:

- Opplevd omsorg og støtte
- Samfunnets reaksjon
- Rammedes ressurser og mulighet til å bearbeide hendelsen

Psykososial beredskap og ivaretagelse på 4 nivåer:

1. på organisasjonsnivå
2. på ledelsesnivå
3. mellom kollegaer
4. på individnivå



Den viktigste oppgaven på *alle* nivåer handler om å bidra til at personellet opplever størst mulig grad av mestring, forutsigbarhet og kontroll.

Anerkjennelse og ivaretagende lederskap

- Ledelse kan virke beskyttende i kriser
- En klart definert lederstruktur
- Forutsigbar, åpen og tilstedeværende (anerkjennende ledelse)
- Forutsigbarhet skapes blant annet gjennom regelmessig dialog om utfordringer, og aktiv tilnærming til disse.

Personell trenger et arbeidsmiljø der de trygt kan lufte usikkerhet og motstridende følelser

Mellom kollegaer



- Samhold
- Sosial støtte
- Anerkjennelse
- Følelsesmessig trygghet

Individnivå - selvivaretagelse gir beskyttelse

Egenivaretagelse:

- grunnleggende behov (pauser, søvn, mat, drikke, fysisk aktivitet)
- familiært felleskap og sosiale relasjoner

Individuell beredskapsplan:

- forutse belastninger
- forberede seg for disse
- holde oppsyn med tegn og symptomer

Hva er viktig etter belastende hendelser?

- Psykososial førstehjelp
- Leder- og kollegastøtte
- Defusing/avlastningssamtale
- Evaluering for læring
- Trening på lignende situasjoner
- Sosial støtte fra venner og familie



Ressurser

Psykososial
beredskap

FRVTS | ET NETTSTED
FRA FRVTS

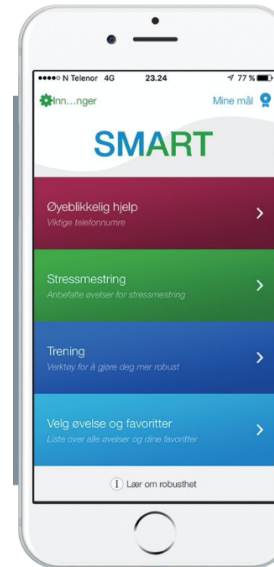
LOGG INN

MENY



Psykososial beredskap
ved kriser og katastrofer

nettressursen: psykososialberedskap.no



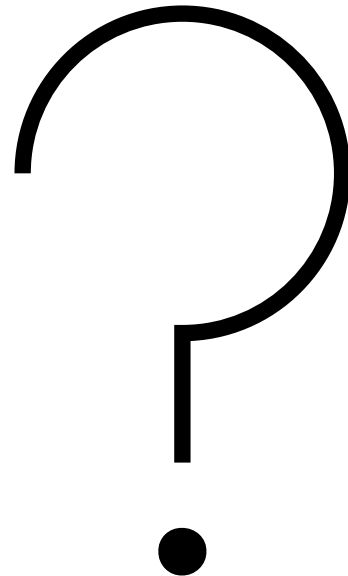
STRESSMESTRINGSAPPEN SMART

gir tips, råd og øvelser som kan øke din robusthet mot stress – før, under og etter store påkjenninger.



[Informasjon om smart-et-stressmestringsverktøy](#)

Spørsmål



Kontaktinformasjon RVTS Øst

Spesialrådgiver Svein Arthur Kallevik

- svein.arthur.kallevik@rvtsost.no
- tlf: 970 44 558

Spesialrådgiver Belinda Ekornås

- belinda.ekornaas@rvtsost.no
- tlf: 412 66 111

Spesialrådgiver Nils Petter Reinholdt

- nils.petter.reinholdt@rvtsost.no
- tlf: 994 38 234

Spesialrådgiver Dorte Brodersen

- dorte.brodersen@rvtsost.no
- tlf: 480 77 531