

Informasjon og råd etter
alvorlige hendelser

Kan vi hjelpe deg?



Bamble kommune

Besøksadresse:

Bamble legevakt, Sykehjemsveien 1, 3960 Stathelle

Åpningstider:

Telefon: 35 96 55 20

postmottak@bamble.kommune.no

www.bamble.kommune.no



Psykososialt kriseteam



**Bamble
kommune**



**Bamble
kommune**



Psykososialt kriseteam

Kan vi hjelpe?



Hvem er vi som hjelper og hvordan når du oss?

Psykososialt kriseteam samarbeider tett med Bamble legevakt. Vi består av en gruppe mennesker med ulik bakgrunn og utdanning som vernepleier og sosionom, begge med videreutdanning i psykisk helse, barnevernsleder, helsesøster, sykepleier med videreutdanning i krisehåndtering, sykepleier legevakt og psykiatrisk sykepleier.

Vi er døgnbemannet men er først og fremst et tilbud utenom åpningstid for det ordinære hjelpeapparatet. Vi kan bistå deg som direkte/indirekte har vært involvert i en alvorlig hendelse eller opplever sorg eller tap. Kriseteamet bistår deg i den akutte fasen, dvs. de første timene og dagene. Vårt mål er å sikre deg ivaretagelse og hjelpe deg til å stå bedre rustet til å møte dagene som kommer.

For henvendelse og ytterligere oppfølging av hjelpeapparatet er det fastlegen som henviser videre til spesialisthelsetjenesten. Psykososialt kriseteam kontaktes via Bamble legevakt på tlf 35965520. Der treffer du sykepleier som v/vehov tar kontakt med oss.

Ulike reaksjonsmønstre

Noen reagerer sterkere enn andre. Medlemmer i en familie som har opplevd en ulykke kan ofte reagere helt ulikt. Man bør prøve å gi hverandre rom for dette. For noen kan reaksjonene bli så sterke, plagsomme eller lanvarige at det er behov for behandling. Ikke nøl med å søke hjelp.

Uvirkelighet

Noen får vanskeligheter med å forstå fullt ut hva som har hendt. Uvirkelig og indre tomhetsfølelse kan forekomme.

Gjenopplevelse

Gradvis tar de fleste hendelsen innover seg. Sterke reaksjoner kan forekomme, ofte ledsaget av angst. Angsten kan gi kroppslige symptomer som skjelvninger, svette, hodepine, hjerteklapp, press i brystet, kvalme, brekninger, kraftløshet og svimmelhet. Noen gjenopplever hendelsen og tankebildene kan være så sterke at det gir en følelse av at det hele skjer på nytt.

Søvnproblemer

Problemer med å få sove, urolig søvn og mareritt er vanlige reaksjoner. Dersom søvnen blir urolig over lang tid, kan man bli sliten og irritabel. Sovemedisin/beroligende kan da være aktuelt. Ny forskning har vist at rett etter ulykken bearbeides følelsene uten medikamenter.

Selvbebreidelse/skyld

Enkelte kan ha tanker om skyld når de selv har overlevd mens andre har mistet livet eller blitt skadd. Denne følelsen er urimelig og vond og man lar ikke seg selv føle lettelse over selv å være i live.

Irritasjon/sinne

Dette er vanlige reaksjoner. Oftest går dette utover nær familie, men man kan også ofte føle sinne og maktesløshet overfor hjelpepersonell og myndigheter.

