

Psykososialt kriseteam kan verta kalla saman når det oppstår:

- Ei ulukke, brå og uventa død, eller alvorleg sjukdom.
- Ein krisesituasjon der det kan vera ønskeleg å drøfta situasjonen tverrfagleg/tverretatleg, med samtykke frå pårørande eller den kriseramma.

Samansetjing av psykososialt kriseteam

Teamet er tverrfagleg og består av representantar frå legeteneste, psykisk helsearbeid, helsestasjon, barnevern, pedagogisk psykologisk teneste (PPT), presteteneste og politi. Andre hjelpeinstansar kan bli innkalla ved behov.

I kontortid kan du snakka med:

- **Leiar, psyk. sjukepleiar**
Gro Bauge, tlf. 481 37 735
- **Nestleiar, kommuneoverlege**
Klaus Melf, tlf. 489 50 032
- **Sokneprest**
Einar Ekerhovd, tlf. 913 82 964

Viktige telefonnummer:

Ambulanse: 113

Brann: 110

Politi: 112

Fusa legevakt: 116117

(reservetlf.nr. 56 58 02 80)

Prest – vakttelefon: 22 88 14 85

Lensmannskontor: 02800 (56 58 20 00)

Andre relevante instansar:

- **Mental helse** www.mentalhelse.no
Døgnoopen hjelpetelefon: 116123
- **Alarmtelefon for barn og unge**
www.116111.no Tlf. 116111
- **Kors på halsen – Røde Kors samtaletilbod for alle opp til 18 år:** Tlf. 800 333 21
www.korspaahalsen.rodekors.no
- **Kirkens SOS** www.kirkens-sos.no
Døgnoopen hjelpetelefon: 22 40 00 40
- **Landsdekkande telefon for utsette for incest og seksuelt misbrukte**
www.incest80057000.no Tlf. 800 57 000
- **Nasjonal veiviser ved vold og overgrep**
www.dinutvei.no
- **LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord** www.leve.no
- **Klinikk for krisepsykologi**
www.krisepsykologi.no



Psykososialt kriseteam i Fusa

Denne brosjyren skal vera til hjelp når kriser og ulucker rammar. Her kan du få informasjon om psykososialt kriseteam i Fusa kommune, om vanlege krisereaksjonar, og om viktige telefonnummer og andre ressursar.

Psykososialt kriseteam skal sikra at den som er i krise, og som treng hjelp, får det.

Kriseteamet gir mental førstehjelp og samtalar for vurdering av hjelpebehov. Teamet informerer om relevant støttetilbod og formidlar kontakt med det faste behandlingsapparatet.

Kven kan ta kontakt?

Dersom du er berørt av ei alvorleg krise,ulukke eller katastrofe, som går utover det du maktar sjølv, kan du ta kontakt.

Vakttelefon

Det er vakthavande lege på Fusa legevakt som er primærkontakt for deg.

Legevaktsentralen – tlf. 116117
(reservetlf.nr. 56 58 02 80)

Vaktlege og/eller politi kan aktivera kriseteamet.

Kva er ei krise?

Ei krise er ei dramatisk og potensielt traumatiserende hending som kan trua eller svekka viktige funksjonar og verdiar hos enkeltpersonar, familiar eller lokalsamfunn.

Normalreaksjonar ved kriser

Det er normalt å få fysiske og psykiske reaksjonar ved sterke påkjenningar. Vanlege reaksjonar er:

- sjokk, forvirring, fornektning, ein følelse av at det er uverkeleg, amnesi (hukommelsessvikt)
- tristheit, frykt, sinne, maktesløyse, sjølvbebreiding
- hjartebank, hyperventilering, sveitning, frostanfall, skjelving, kvalme og svimmelheit
- tilbaketrekking, isolering eller hyperaktivitet

Oftast treng ein ikkje behandling for slike reaksjonar, men for nokon kan dei bli for voldsomme og langvarige.

Nokre enkle råd og meistringstips:

- ✓ **Snakk med nokon** du har tillit til. Det er viktig at du ikkje sit åleine med tankane og følelsane dine rundt det som har skjedd.
- ✓ **Fellesskap** motverkar einsemd og maktesløyse. Ver saman med dei som har opplevd det same, eller som er viktige for deg. Ta spesielt vare på barna som er berørte.
- ✓ **Fysiske aktivitetar** bidrar til å avreagera negative følelsar og minska bekymringar.
- ✓ **Bruk av legemiddel og rusmiddel** kan gjera krisehandteringa vanskelegare og er ikkje anbefalt. Snakk med legen i tvilstilfelle.
- ✓ **Ved å ta opp att vanlege rutinar**, kan ein få tilbake ei viss grad av tryggleik og normalisering. Dei fleste har nytte av å komma raskt tilbake til sin vande rytme og normal arbeidssituasjon.