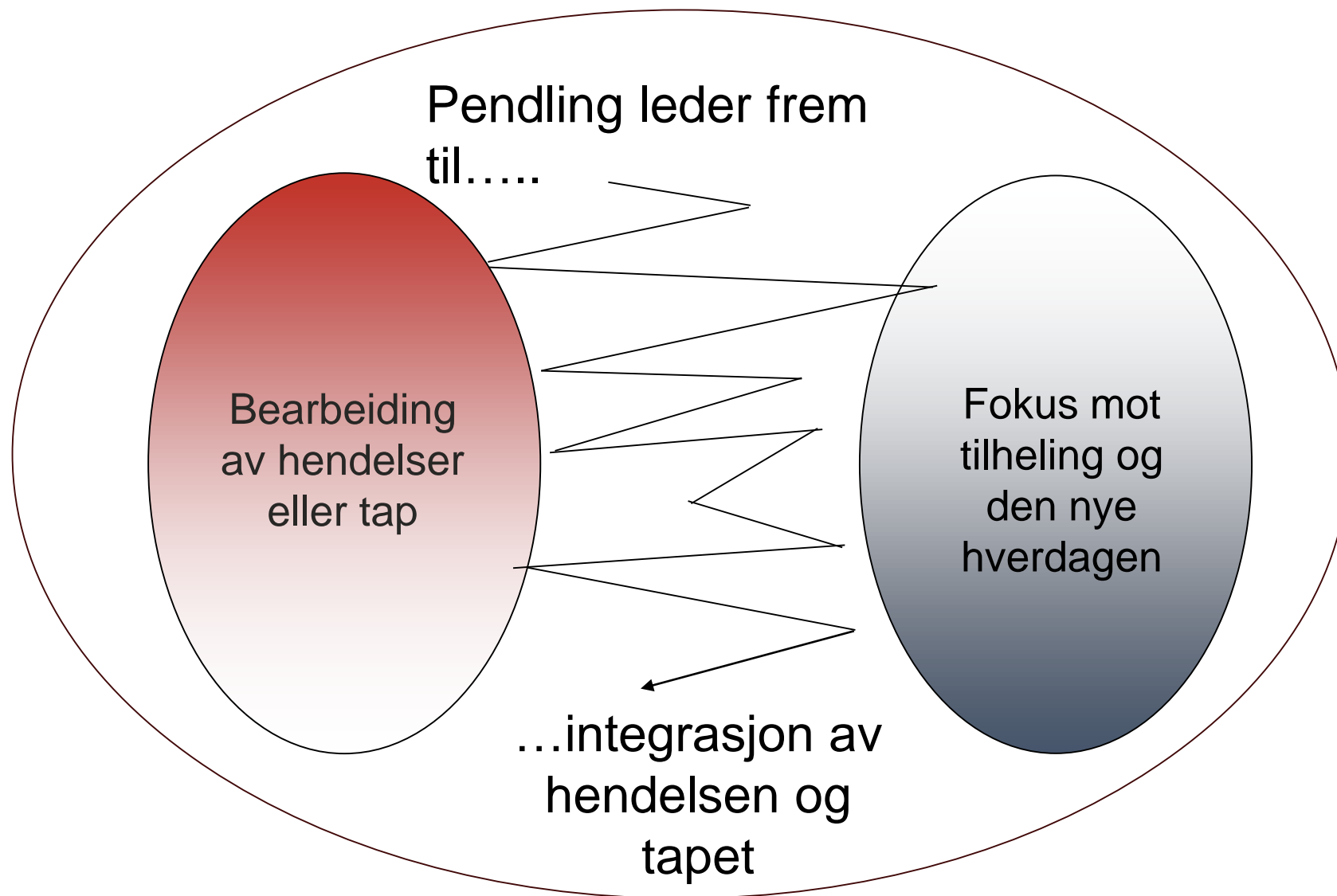




Aktiv oppfølging

Oppfølging over tid

- Pendling er sentralt i bearbeiding av hendelsen
 - Hvis pendelprosessen stopper opp kan tilhelingen låse seg
 - Pendlingen fører til at rammede beveger seg i sorgprosessen og integrerer tapet i den nye hverdagen
-
- *Hjelpebehovet følger ikke en rett linje – men pendler*



3 uker

- Rammede begynner å ta innover seg det som har skjedd, og de fleste har fortsatt reaksjoner etter hendelsen. Snakk om:
 - vanlige reaksjoner og forløp (psykoedukasjon) - fortsatt økt fysiologisk respons
 - stressmestringsstrategier
 - *Plagsomme gjenopplevelser og påtrengende minnebilder påvirker tilheling, konsentrasjon og søvn.*

Uheldige mestringsmåter - 3 uker

- Still tydelige spørsmål ved bekymring:
 - Rusmidler påvirker den naturlige bearbeidingsprosessen og kan forsterke følelser som sorg, sinne og fortvilelse
 - Selvmordstanker er trygt å spørre om og vil kunne oppleves som en lettelse for rammede å snakke om
- *Fortell at det ikke er uvanlig å tenke på døden eller å ta sitt eget liv etter en voldsom hendelse eller tap.*

Hverdagskriser

De første ukene

Kriseteam
Ordinære tjenester

Psykologisk
førstehjelp,
screening begynner

Vurderinger:
oppfølging i
kommunen
eller henvisning
videre eller
begge deler?

Over tid

Fortsatt kriseteam?

Ordinære
tjenester?

DPS?

3 måneder

- Prosessen går tregere, dager begynner å ligne på hverandre
- Noen ganger trenger den rammede hjelp til å se at "pendlingen" er i gang – det gir håp og skaper nye rammer
- Redsler og unngåelse må bearbeides
- Viktig å komme tilbake på jobb/skole (obs tilrettelegging)

6 måneder

- Fortsatt reaksjoner, men intensiteten tappes gradvis av
- De kan oppleve noen reaksjoner over en lengre tid som en del av normal tilfriskningsprosess
- Hvis helhetsoppfatningen om den rammede er at dette går den rette veien, er det viktig at den rammede kan forholde seg til sine langvarige reaksjoner uten å sykeliggjøre disse

Forstyrrelser i naturlig tilheling

- Psykiske plager (depresjon, angst, PTSD, dissosiasjon, negative følelser)
- Somatiske plager og dårlig søvn, fysiologisk stress
- Økt bruk av alkohol, medikamenter
- Komplisert sorg
- Kontinuerlige rettssaker

PTSS–12G Post-traumatisk stress skala

ID.nr. |__|__|__|

Instruksjon: Nedenfor finner du tolv ulike stressplager som ofte kan forekomme hos personer som har vært utsatt for en større påkjenning som blant annet en ulykke eller katastrofe. Vennligst angi etter hvert punkt hvordan du har det for tiden; det vil si, i løpet av de siste syv dagene. Du bes sette ring rundt tallet som passer best. Vennligst besvar alle spørsmålene.

Tallene betyr

1 - aldri eller så godt som aldri

5 - moderat / halvparten av dagene

3 - i lett grad / noen ganger

7 - mye / nærmest daglig

Problemer siste syv dager:

01. søvnproblemer	1	2	3	4	5	6	7
02. ubehagelige drømmer eller mareritt	1	2	3	4	5	6	7
03. depresjon, nedtrykt sinnstilstand	1	2	3	4	5	6	7
04. skvettenhet ved plutselige lyder eller brå bevegelser	1	2	3	4	5	6	7
05. tendenser til å isolere deg fra andre	1	2	3	4	5	6	7
06. irritasjon, blir lett ergerlig	1	2	3	4	5	6	7
07. følelser som svinger lett opp og ned	1	2	3	4	5	6	7
08. dårlig samvittighet, selvbebreidelser, skyldfølelse	1	2	3	4	5	6	7
09. frykt for situasjoner, steder eller aktiviteter som fremkaller ubehag i deg	1	2	3	4	5	6	7
10. anspenhet i kroppen	1	2	3	4	5	6	7
11. nedsatt evne til å huske	1	2	3	4	5	6	7
12. dårlig konsentrasjonsevne	1	2	3	4	5	6	7

12 måneder

- Ettårsdagen blir ofte markert. Tidligere ble dette ansett som sørgetidens avslutning, men i dag vet vi at tiden for tilheling varierer.
 - Sorg er naturlig når noen dør
 - Dramatiske dødsfall kan være vanskeligere å bearbeide
 - Hendelser som tap av barn, selvmord eller terrorangrep kan gi langvarige traumeraksjoner og komplisert sorg