



Familiestøtte

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging
www.rvtsost.no



Familiestøtte

- En krise påvirker alle i familien.
- Krisen kan ta så stor plass hos hvert familiemedlem at resten av familien kommer i annen rekke.
- Økt bekymring og engstelse fører til at vante roller og væremåter snus på hodet.
- Hele familien trenger derfor støtte.

Felles forståelse

- Etter alvorlige hendelser trenger familien raskt støtte og hjelp til å håndtere og strukturere de første dagene.
- De rammede har behov for å lage en sammenhengende fortelling om det som har skjedd.
- Faktainformasjon kommer ofte i bruddstykker og må samles for å få et helhetlig bilde.
- Hele familiens bearbeiding fremmes ved å gå igjennom det som faktisk har skjedd, og skape en felles forståelse av hendelsen.

Informasjon og nettverk

- Hva har skjedd? Hent faktainformasjon fra nødetater og legevakten før du møter familien.
- Trenger familien hjelp til å gi informasjon?
- Gi støtte slik at de rammede kan tåle sjokkreaksjoner. • Inkluder barna i det som har skjedd.
- Undersøk om familiens nettverk kan gi støtte og på hvilken måte.
- Hjelp rammede å strukturere og håndtere det umiddelbare knyttet til hendelsen: Gi informasjon til skole, barnehage, arbeidsplass, og hjelp til med minnestund, lystenning, syning, media, Facebook etc.
- Bidra til at familien får hverdagen til å fungere.

Ulike reaksjoner

- Mennesker reagerer forskjellig på kriser.
- Gi informasjon om ulike reaksjonsmønstre, slik at familiemedlemmene kan forstå hverandres mestringsmåter.
- Støtt den enkelte og familien med organisering av hverdagen slik at det blir nok tid til hvile og til å ta innover seg hendelsen.
- Dette vil gjøre det lettere å forstå og akseptere egne og andres reaksjoner.

Inkluder barna

- Inkluder barna i det som har skjedd.
- Fortell nok til at de forstår og spør om det er noe mer de vil vite.
- Unngå detaljer de ikke trenger.

De første ukene handler om omsorg og ivaretakelse

- Hjelpemiddel rammede med å dekke sine behov
 - Styrke rammedes tro på seg selv og samfunnet
 - Legge til rette for sosial kontakt og samhold
 - Hjelpemiddel rammede med ulike stressreaksjoner
 - Styrke følelsen av håp
-
- *Krisestøtte skal fremme naturlig tilheling og avdekke behov for oppfølging*

