

Psykologisk kriseintervention i daginstitution og skole



Psykologenheden



Vejen
KOMMUNE

Lay out: Vejen Kommune
Tekst: Psykologenheden
Fotos: Colourbox.dk
Ordrenr.: 893-18
Tryk: Vejen Kommune
Udgivet: Januar 2016
Rev.: September 2018

Indhold

Forord	4
1. Struktur, omsorg og information	5
Struktur	5
Omsorg	5
Information	6
2. Børns typiske krisereaktioner	7
Umiddelbare krisereaktioner	7
Efterreaktioner	8
Særligt omkring sorg og savn	8
3. Bearbejdning af kriser	9
Kontakt til Psykologenhedens kriseteam	Bagsiden

Forord

Formålet med denne folder om Psykologenhedens tilbud om kriseintervention, er at skabe et fælles afsæt for, hvordan vi bedst muligt som professionelle omkring barnet og den unge, kan samarbejde professionelt og kvalificeret ved kriser i tilknytning til daginstitution og skole.

Psykologenheden har – udover en generel viden om sorg og kriser hos børn og unge – også et specialiseret kriseteam bestående af 4 psykologer, som kan inddrages i forbindelse med dødsfald, ulykker samt andre traumatiserende hændelser. Psykologenhedens kriseteam retter deres indsats mod de børn og unge, som er berørt af krisen. Det akutte krisepsykologiske beredskab til voksne som er impliceret i hændelsen, rekvireres gennem Vejen Kommunes centrale krisepsykologiske beredskab.

Kontakt til Psykologenhedens kriseteam foregår via daginstitutionens eller skolens leder. Det er også muligt for forældre at henvende sig til kriseteamet med henblik på råd og vejledning. Se på bagsiden af denne folder hvem og hvordan der tages kontakt ved behov for kriseintervention.

I det følgende vil vi kort beskrive nogle af de mest centrale opmærksomhedspunkter man bør have i forbindelse med kriser og kriseintervention.

Psykologenheden

Brørup d. 17. december 2015

1. Struktur, omsorg og information

Når børn og unge udsættes for potentielt traumatiske hændelser i forbindelse med pludselig opstået krise, er der tre nøgleord, der er vigtige at kende: struktur, omsorg og information. Disse tre kerneområder bør altid inddrages i den tidlige indsats, når krisen rammer.

Struktur

I arbejdet med den tidlige kriseindsats handler det om i første omgang at skabe overblik over situationen, så en samlet koordineret indsats kan iværksættes. Følgende punkter er vigtige at medinddrage:

- Sørg for fysisk at sikre barnets sikkerhed
- Find et sted, hvor det er muligt at skabe et roligt og trygt 'rum'
- Forsikre barnet om det voksne nærvær og beskyttelse, således at uro og angst dæmpes. Giv børnene besked om at deres forældre underrettes.
- Beskyt børnene mod unødvendig stress, bl.a. så som:
 - Pågående journalister
 - Stærke sensoriske indtryk
 - Hjælpsomme, men overaktive personer

Omsorg

Når begrebet omsorg anvendes i forbindelse med kriseinterventionen, handler det om at skabe et varmt omsorgsklima, hvor voksne og andre giver en tryk ramme for hjælpen gennem omsorg, forståelse og accept. Sørg derudover for at:

- Give fysisk kontakt til de berørte børn – hold om dem, hold dem i hånden.
- Sæt tid af til at lytte og støtte
- Hav vand, tæpper, osv. tilgængeligt for de berørte
- Når situationen kræver det og det er muligt, så sørg for at barnet hurtigst muligt kan få støtte fra egne forældre eller andre primære omsorgspersoner
- I dagene efter hændelsen er det vigtigt, så hurtigt som muligt at få genoptaget de vanter rutiner, således at de berørte kan falde til ro i den genkendelighed, som den kendte dagligdag tilbyder

Information

Med information menes helt konkret information om, hvad der er sket, og hvad vi ved. Jo tidligere vi kan informere om de faktuelle hændelser, jo større sandsynlighed for at stoppe eventuelle alternative – og måske meget dramatiske - fortællinger, som i værste fald kan skabe mere utryghed blandt de implicerede. Husk at tilpasse sproget til den eller de aldersgrupper, som er berørt.

Man kan med fordel bidrage med information omkring:

- Hvad er der sket, hvornår skete det og hvad skete der
- Hvad skal der ske fremadrettet
- Tilpas informationerne til barnets alder
- Undgå abstrakte forklaringer



2. Børns typiske krisereaktioner

Der er store individuelle forskelle i børns krisereaktioner. Dette gælder ikke mindst tidligt efter hændelsen. Reaktionerne afhænger bl.a. af børnenes alder.

De mindste børn vil ofte have et konkret syn på eksempelvis døden, og deres spørgsmål kan være meget direkte og konkrete.

Hos børn i mellemgruppen kan de langsigtede konsekvenser forstås, og dette vil ofte ledsages af spekulationer f.eks. det uretfærdige i det skete, selvbebrejdelser, osv.

Reaktioner i teenagealderen vil ofte ligne de voksnes reaktioner, hvor der kan forekomme stærke følelsesmæssige udtryk, spekulationer over en dybere mening med det skete, etc.

Ofte vil reaktioner i forbindelse med krise komme forskudt, og man skelner derfor mellem **umiddelbare krisereaktioner** og **efterreaktioner**.

Umiddelbare krisereaktioner

Almindelige tidlige og umiddelbare krisereaktioner kan være:

- Chok og mistro
- Rædsel og protest
- Apati og lammelse
- Fortsættelse af aktiviteter som om intet er hændt

Chokreaktioner er en beskyttelsesmekanisme, som gør det muligt at tage det, der er sket, ind lidt efter lidt. Børns evne til at regulere følelser er ikke så godt udviklet som hos voksne, og de vil derfor bruge strategier til følelsesregulering, som naturligt passer til deres alder. Man kan derfor se børn, som benægter det, der er sket, andre vil vise tristhed i kortere perioder, og vil ikke altid snakke om det der er sket. Nogen børn reagerer umiddelbart med angst og rædsel, mens andre bliver apatiske.

Tidsopfattelsen og sanseindtryk vil ændre sig under kriser, og ofte vil bestemte oplevelser, detaljer, lugte, lyde, etc. sætte sig som erindringer hos barnet, og kan plage barnet i lang tid efter i form af mareridt, angst for bestemte situationer, etc. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på alle reaktioner, og være opmærksom på at reaktionerne er forskellige bl.a. afhængig af barnets alder.

Efterreaktioner

De fleste børn som oplever krisereaktioner, vil komme igennem disse uden alvorlige psykiske mén. Efterreaktionerne vil oftest dæmpe sig naturligt over tid, specielt med god støtte fra forældre og andre voksne omkring barnet.

Almindelige efterreaktioner kan være:

- Angst og sårbarhed i en periode
- Påtrængende minder
- Søvnvanskeligheder
- Sorg og savn
- Irritabilitet og vrede

Særligt omkring sorg og savn

Sorg og savn kan manifestere sig på forskellig vis:

- Nogle børn isolerer sig og bliver indesluttede
- En del børn græder meget, andre græder sjældent
- Børn kan have perioder, hvor de skifter mellem at virke triste og virke uberørte
- Vrede og udadreagerende adfærd er almindeligt
- Skyldfølelse, selvbefrejdelser og skam
- Svært ved at bevare koncentrationen og opmærksomheden i skolen
- Kropslige reaktioner
- Problemer i relation til kammerater

Piger har generelt lettere ved at udtrykke deres reaktioner i ord, mens drenge oftere bruger mere aktive eller ensomme strategier.

3. Bearbejdning af kriser

Efter en krise/traumatisk hændelse og særligt efter dødsfald er det væsentligt, at børn får mulighed for at deltage i ritualer som led i deres bearbejdning af det, de har oplevet. Ritualer giver børn mulighed for på en stærk og meningsfuld måde at udtrykke det, som de føler i forhold til det, der er sket. Disse ritualer omfatter bl.a. begravelsen, som det anbefales at børnene deltager i. Af andre ritualer kan nævnes; mindehøjtideligheder, at holde et minuts stilhed, besøg på stedet, hvor ulykken fandt sted, markering af årsdagen, mv.

I forhold til begravelse er det vigtigt at barnet altid ledsages af en voksen, som barnet har tillid til, og som kan støtte barnet under forløbet. Ved små børn bør denne voksen være barnets forældre, men ved ældre børn kan det også være en klasse-lærer eller pædagog. Før begravelsen bør barnet være forberedt på, hvad der skal ske, at der synges sange, at præsten holder tale, etc. Ved begravelsen kan barnet med fordel udtrykke sin sorg meget konkret, f.eks. ved at medbringe blomster.



Hvis barnet har været meget tæt knyttet til den døde, kan det at se den afdøde være med til at gøre det uvirkelige virkeligt. Man bør dog inden dette valg, lave en grundig vurdering af, hvorvidt det enkelte barn kan rumme denne oplevelse, herunder vurderer om den afdøde er tilrejt på en måde, som kan virke traumatiserende på barnet.

I enkelte tilfælde kan et barn – eller voksen – være så berørt af hændelsen i så lang en periode efter denne har fundet sted, at det er nødvendigt at følge op på hændelsen gennem psykologsamtaler.

Kontakt til Psykologenhedens kriseteam

Psykologenhedens kriseteam kan kontaktes af ledere fra skoler og daginstitutioner samt af forældre. Kriseteamet kan kontaktes med henblik på:

- Opfølgende kriseintervention på institutionen efter voldsom hændelse
- Råd og vejledning til professionelle omkring børn der er berørt
- Generel viden om børns reaktioner og håndteringen af disse
- Opfølgende samtaler med enkelte børn, grupper, professionelle eller forældre som er særligt berørt af hændelsen

Ved behov for kontakt til Psykologenhedens kriseteam kontaktes Allan Nielsen, ledende psykolog på:

Telefon 29 65 97 86

eller

Dorthe Thuesen, administrativ medarbejder på:

Telefon 79 96 63 57

Akutte kriser

Ved akutte krisesituationer skal lederen af den berørte institution sikre sig at den gældende beredskabsplan følges. Lederen sørger for at de implicerede parter i beredskabsplanen informeres og indkaldes til at bistå med den nødvendige kriseintervention.

Ved akut opståede kriser udenfor normal arbejdstid kontaktes Vejen Kommunes centrale krisepsykologiske beredskab.