

# RENDALEN KOMMUNE PSYKOSOSIALE KRISETEAM

**Hvis du har opplevd en krise**



**Etter en krise er støtte fra familie, venner og andre nære personer viktig.**

### **Psykososial støtte.**

Alle som befinner seg i en kommune, enten de bor der, er på gjennomreise, besøk eller annet, har krav på nødvendig helsehjelp. Kriseteamet er ett fagteam som yter psykososiale støttetiltak for de som er rammet av kriser, ulykker og katastrofer.

Kriseteamet skal umiddelbart kunne ivareta psykososial støtte, gi omsorg og praktisk bistand, gi råd og informasjon til rammede og berørte av ulykker og katastrofer. Det er naturlig at kriseteamet trekker seg kort tid etter det inntrufne, når du har fått mobilisert støtte fra venner, kollegaer og familie, eventuelt får hjelp til henvisning videre til riktig instans, evt. til det faste hjelpeapparatet. Kriseteamet tar rekontakt etter 14 dager for å høre hvordan det går med deg/dere.

Den beste hjelpen finnes ofte i ditt nærmiljø. Når kriser og ulykker inntreffer, bør det i størst mulig grad mobiliseres støtte fra familie, venner og kollegaer, naboer og lignende.

Tiden det tar å bearbeide en hendelse vil være avhengig av hvor alvorlig opplevelsene var, graden av livsfare, opplevelser du har vært vitne til, skader og eventuelle tap av menneskeliv.

Med kriser eller krisesituasjon menes dramatiske hendelser som kan svekke egen fungering i hverdagen.

Aktuelle hendelser kan være direkte tap, eller trussel om tap, Suicid, selvmordsforsøk, drap, uventet dødsfall hos barn og unge. Vold, ulykker/nesten ulykker som kritiske situasjoner preget av livsfare, som brann, flom og gisseltaking. Tilskuersituasjon, være vitne til eller ha en rolle som tilfeldig hjelper ved en alvorlig hendelse.

### **Når bør du søke hjelp?**

Det er normalt å føle seg redd eller engstelig etter at noe traumatisk har skjedd. Selv om følelsene vekker uro, vil de vanligvis gå over etter noen uker. Hvis følelsene varer lenger enn en måned, eller hindrer deg i å komme videre i livet ditt, så kan du ha en større psykisk reaksjon på hendelsen og bør oppsøke hjelp via din fastlege eller ved å kontakte kommunen du bor i.

### **Hvem kan aktivere teamet?**

Det psykososiale kriseteam rekvireres primært av helsetjenesten, brannvesen, politi eller kommunen selv.

Personer som bor eller oppholder seg i Rendalen kommune, kan henvende seg til Rendalen legekantor eller legevakt.

Viktige telefonnummer:

- Ambulanse 113
- Brann 110
- Politi 112
- Rendalen kommune 62468500
- Legevakt 116 117
- Politiet i Innlandet 02800

Begravelsesbyrå:  
Stor-Elvdal Begravelsesbyrå AS  
Furubakken 6  
2480 Koppang  
Tlf.nr. 957 34 912

Nord Østerdal begravelsesbyrå, Tynset  
Brugata 1  
2500 Tynset  
Tlf.nr 92288535

Kriseteamet Rendalen i Rendalen består av:

Lege  
Psykiatrisk sykepleier  
Vernepleier  
Sykepleier  
Miljøterapeut  
Prest

Kontaktperson:

.....

Telefonnummer:.....