

## Rutiner for ettersamtaler for frivillige og tillitsvalgte

Å gjøre en innsats som frivillig i N.K.S. skal være en trygg opplevelse. Likevel kan det oppstå vanskelige situasjoner. Sanitetskvinnene skal i utgangspunktet ikke stå i «første rekke», slik at man kan bli spart for de sterkeste inntrykkene. Men det er likevel viktig å være klar over at reaksjoner kan oppstå, og at det er helt naturlig.

Det er viktig å være forberedt på hva som kan skje om man blir utkalt i en krisesituasjon. Det er viktig å ha definerte oppgaver. Det er særlig viktig fordi noen kan tenke at man burde gjort mer, eller tatt på seg oppgaver man egentlig ikke er kvalifisert til.

Vi har laget en huskeliste som kan brukes av våre frivillige for å være bedre rustet til å håndtere vanskelige hendelser. Informasjon og mulighet til å snakke kan forebygge stressreaksjoner. Ettersamtaler er obligatorisk etter alvorlige hendelser og er også anbefalt etter øvelser. Foreningsleder/gruppeleder for aktiviteten har ansvar for å organisere ettersamtalene, men andre kan ha oppgaven med gjennomføring.

### Organisering av samtalegruppe:

- Det skal IKKE være «gruppeterapi» med fokus på følelser, men en faktabasert gjennomgang av hendelsen, der de som deltok innkalles
- Man bør sitte på et skjermet sted hvor man ikke blir avbrutt, og sette av 1-2 timer
- Skap en god atmosfære som oppleves trygg og ivaretagende
- Bør gjennomføres så nærme hendelsen som mulig i tid
- Start samtalen med å fortelle hva som skal skje og forsøk å skape så trygge rammer som mulig
- Alle deltagerne har taushetsplikt og det skal ikke føres referat fra samtalen
- Det anbefales maksimum 15 personer i ei gruppe

### Deltakerne:

- Forteller sin versjon av situasjonen uten at andre korrigerer eller avbryter
- Forteller om hvilke oppgaver de har utført og hvordan det ble gjennomført
- Forteller om sine reaksjoner
- Alle oppfordres til å fortelle, men det er frivillig og ingen skal tvinges

Under gis noen eksempler på situasjoner hvor det er viktig å ha rutiner for å debriefe og snakke sammen i etterkant.

**Omsorgsberedskapsgruppen** blir bedt om å hjelpe til på et evakuert- og pårørendesenter (EPS) etter evakuering av en skole. Så oppdager du at det er skolen der barnebarnet ditt går

**Lesevenn;** du sitter og leser for barn i barnehagen og så plutselig forteller et av barna om en vanskelig oppvekst og voldelige foreldre

**Kløvertur;** dere går tur i nærmiljøet. Plutselig ramler en av deltakerne på bakken livløs. Heldigvis er det noen som sjekker pust og sikrer frie luftveier før man varsler 113.

**Sisterhood:** Du får gjennom en fortrolig samtale med en av jentene vite at hun har foreldre med store psykiske plager og bedriver selvskading.

**Aktiviteter på asylmottak:** Et av barna får en voldsom reaksjon ved et besøk til badeland basert på tidligere traumatiske opplevelser med vann.

Alt dette kan oppleves dramatisk, både når man er i situasjonen men også etterpå. Undersøkelser viser at hvordan en dramatisk situasjon blir håndtert, har mye å si for hvordan du klarer deg i etterkant.

Om noen har behov for ekstra støtte etter ettersamtalen kan fastlege kontaktes.