



Tiltakskort 1-03

Psykisk helse

Under følger generelle råd. Du må alltid vurdere situasjonen.

Er du i tvil – kontakt alltid aktuell nødetat – brann 110, politi 112 eller medisinsk nødhjelp 113.

Nøi aldri med å kontakte din overordnede (se varslingsplan) for å få råd / diskutere en sak.

Se beredskapsplan kap. 3 for rutiner om informasjon, mediehåndtering ol., og kap. 5 for etterarbeid.

HANDLING: Hva gjør du om hendelser oppstår?

Generelt:

Lov aldri å holde informasjon hemmelig. Unngå at flere enn nødvendig får innsikt i problematikken. Er du i tvil – kontakt pårørende og helsevesen eller politi.

1. Kontakt politi eller helsevesen ved mistanke om alvorlig problematikk.
Dersom det er fare for liv eller helse – ring medisinsk nødhjelp 113.
Dersom det er behov for rask helsehjelp/vurdering av alvorlighetsgrad – ring legevakt 116 117.
Dersom personen motsetter seg hjelp – ring politi 112 for assistanse.
2. Sikre om nødvendig at det ikke er personer tilstede som ikke trenger å være der.
Det kan være utleverende/krenkende at andre får innsikt i den enkeltes problematikk.
3. Prat med personen – lytt nøye, bekreft det du har hørt og opptre rolig, støttende og lite konfronterende. Vær om mulig to personer til stede. Prat inntil du har fått et inntrykk av hva det dreier seg om og alvorlighetsgrad – slik at du kan kontakte rette hjelpeinstans.
4. Kontakt pårørende. Informer personen om at du vil kontakte pårørende.
5. Varsle iht. varslingsplan hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.
6. Ivareta personen så godt du kan inntil pårørende, politi og/eller helsevesen tar over. Opptre rolig, gi trygghet, lytt nøye og unngå å være konfronterende.
7. Når den akutte situasjonen er over må det gjøres en vurdering av om personen skal bli værende på arrangementet – med tanke på sin egen sikkerhet. Avgjørelsen bør fortrinnsvis tas sammen med personen selv, samt pårørende og/eller helsepersonell hvis mulig.

Mistanke om alvorlig og/eller akutt psykisk lidelse eller forverring av kjent psykisk lidelse:

F.eks. angstanfall, akutte forvirringstilstander, psykose eller ute av stand til å ta vare på seg selv.

1. Dersom det er fare for liv eller helse – ring medisinsk nødhjelp 113 eller politi 112.

2. Sikre om nødvendig at det ikke er personer tilstede som ikke trenger å være der. Det kan være utleverende/krenkende at andre får innsikt i den enkeltes problematikk.
3. Prat med personen – lytt nøye, bekreft det du har hørt og opptre rolig, støttende og lite konfronterende. Vær om mulig to personer til stede. Prat inntil du har fått et inntrykk av hva det dreier seg om og alvorlighetsgrad – slik at du kan kontakte rette hjelpeinstans.
4. Dersom det er behov for rask helsehjelp/vurdering av alvorlighetsgrad – ring legevakt 116 117.
5. Kontakt pårørende. Etterstreb at pårørende er involvert i resten av prosessen. Om pårørende ønsker det – la de ta seg av personen inntil helsevesen og/eller politi tar over.
6. Ivareta personen inntil pårørende eller profesjonelle tar over. Om mulig bør dette gjøres av de samme som allerede har pratet med personen.
7. Varsle iht. varslingsplan hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.
8. Når den akutte situasjonen er over må det gjør en vurdering av om personen skal bli værende på arrangementet – med tanke på sin egen sikkerhet. Avgjørelsen bør fortrinnsvis tas sammen med personen selv, samt pårørende og/eller profesjonelle hvis mulig.
9. Ved behov – bistå personen med å komme i kontakt med profesjonelle for videre oppfølging.

Mistanke om selvmordsfare / suicidalitet

1. Dersom det er fare for liv eller helse – ring medisinsk nødhjelp 113.
2. Sikre om nødvendig at det ikke er personer tilstede som ikke trenger å være der. Det kan være utleverende/krenkende at andre får innsikt i den enkeltes problematikk.
3. Prat med personen – lytt nøye, bekreft det du har hørt og opptre rolig, støttende og lite konfronterende. Vær om mulig to personer til stede. Prat inntil du har fått et inntrykk av hva det dreier seg om og alvorlighetsgrad – slik at du kan kontakte rette hjelpeinstans.
4. Fjern selvmordsmidler (våpen, rusmidler el.).
5. Dersom det er behov for rask helsehjelp/vurdering av alvorlighetsgrad – ring legevakt 116 117.
6. Kontakt pårørende. Informer personen om at du vil kontakte pårørende. Etterstreb at pårørende er involvert i resten av prosessen. Om pårørende ønsker det – la de ta seg av personen.
7. Ivareta personen inntil pårørende eller profesjonelle tar over. Om mulig bør dette gjøres av de samme som allerede har pratet med personen.
8. Varsle iht. varslingsplan hvis situasjonen er alvorlig eller du trenger råd.
9. Når den akutte situasjonen er over må det gjør en vurdering av om personen skal bli værende på arrangementet – med tanke på sin egen sikkerhet. Avgjørelsen bør fortrinnsvis tas sammen med personen selv, samt pårørende og/eller profesjonelle hvis mulig.
10. Ved behov – bistå personen med å komme i kontakt med profesjonelle for videre oppfølging.

Forsøk på selvmord

1. Dersom det er fare for liv eller helse – ring medisinsk nødhjelp 113 og iverksett livreddende førstehjelp. Se tiltakskort for personskade.
2. Fjern selvmordsmidler (våpen, rusmidler el.).
3. Sikre om nødvendig at det ikke er personer tilstede som ikke trenger å være der. Det kan være utleverende/krenkende at andre får innsikt i den enkeltes problematikk.
4. Prat med personen – lytt nøye, bekreft det du har hørt og opptre rolig, støttende og lite konfronterende. Vær om mulig to personer til stede. Prat inntil du har fått et inntrykk av hva det dreier seg om og alvorlighetsgrad – slik at du kan kontakte rette hjelpeinstans.
5. Dersom det er behov for rask helsehjelp/vurdering av alvorlighetsgrad – ring legevakt 116 117.
6. Kontakt pårørende. Etterstrebe at pårørende er involvert i resten av prosessen. Om pårørende ønsker det – la de ta seg av personen inntil helsevesen og/eller politi tar over.
7. Ivareta personen inntil foresatte eller profesjonelle tar over. Om mulig bør dette gjøres av de samme som allerede har pratet med personen.
8. Varsle iht. varslingsplan snarest mulig hvis situasjonen er alvorlig, du trenger råd, media antas å være interessert i hendelsen eller mange deltakere/medlemmer har fått med seg hendelsen.
9. Når den akutte situasjonen er over må det gjøres en vurdering av om personen skal bli værende på arrangementet – med tanke på hans/hennes egen sikkerhet. Utgangspunktet bør være at personen må forlate arrangementet, da 4H ikke har ressurser eller kompetanse til å ivareta personen på best mulig måte. Hvis personen skal bli på arrangementet bør denne avgjørelsen fortrinnsvis tas sammen med personen selv, samt pårørende og/eller profesjonelle hvis mulig.
11. Ved behov – bistå personen med å komme i kontakt med profesjonelle for videre oppfølging.

Selvmord

Følg tiltakskort for dødsfall.

FOREBYGGENDE: Hva gjør du for å unngå situasjonen?

Innhent informasjon i forkant

- Ved fylkesvise, regionale, nasjonale og internasjonale arrangement med forhåndspåmelding skal deltakere/foreldre/foresatte oppfordres til å opplyse om kjente sykdommer (inkl. psykiske lidelser) ved påmelding. Ved behov – ta kontakt med pårørende/foreldre/foresatte for ytterligere informasjon eller oppklaringer.

- Klubbrådgiver A bør oppfordre foreldre/foresatte til å informere klubbrådgiver om kjente sykdommer (inkl. psykiske lidelser) som det er en fordel at de vokse i klubben kjenner til.

Kjente sykdommer og lidelser

- Ved behov for tilrettelegging skal det tilrettelegges hvis mulig.
- I spesielle tilfeller bør foreldre/foresatte oppfordres til å være med for å ivareta sitt barn selv.
- Ha oversikt over helseopplysninger tilgjengelig, slik å det kan gis raskest og best mulig hjelp om personen skulle blir syk.