




INSPIRATION TIL KRISEBEREDSKAB



i menigheder
og kirkelige
fællesskaber



agape
hele mennesket

Når livet gør ondt, er der brug for mennesker, der tør stå ved siden af og bære med. Vi kan imidlertid ofte blive i tvivl om, hvordan vi gør det på den bedste måde.

På den ene side må vi være ydmyge og opmærksomme for ikke at gøre ondt værre. På den anden side må vi ikke blive så forsigtige, at vi slet intet gør.

Denne pjece er tænkt som et input til at hjælpe menigheder og kirkelige fællesskaber (herefter kun omtalt som "menigheder") til at navigere i dette felt.

I er velkomne til at bruge materialet her som inspiration til jeres beredskabsplan i menigheden.

Find flere ressourcer på www.agape.dk/krise

HVORDAN KOMME IGANG?

Hovedtanken er at etablere et kriseberedskab. Man kan i menigheden finde 1-3 personer, som er ansvarlige for kriseberedskabet. Det kan være formanden, men det kan også være en anden i bestyrelsen eller en helt tredje, som kan gå ind under den tavshedspligt, der er grundlæggende for denne opgave.

Dernæst er det en god idé at afsætte et beløb, som kan bruges, når situationen opstår. Dette beløb kan eksempelvis bruges til køb af blomsterhilsen, bog, eller musikudgivelse til den/de kriseramte. Det kan også bruges som tilskud til terapi, familielejr, kurser mv. En del af kriseberedskabet kan fungere sådan, at der afsættes midler til en støttepulje, som anvendes til på forhånd aftalte formål.

Der kan være flere scenarier, der er relevante at forholde sig til:

- En akut krisesituation fx. ulykke, indbrud, vold m.m.
- Alvorlig sygdom og død hos en i menigheden
- Tegn på "ondt i livet" hos en i menigheden

Sæt jer sammen og gennemgå de forskellige situationer med hinanden. Brug fx nedenstående input til en drøftelse af, hvordan I gerne vil forholde jer netop i jeres menighed.

Informér derefter hele menigheden om initiativet, så alle er klar over muligheden og evt. kan øremærke gaver til støttepuljen.

EN AKUT KRISISITUATION

En akut krise kan opstå, hvis der sker en ulykke eller et alvorligt sygdomstilfælde i relation til et arrangement i menigheden. Der er situationer, hvor man omgående må ringe 112, og i den situation er nedenstående psykiske krisehjælp mentet på de pårørende og andre, der er særligt mærkede af situationen (vær opmærksom på, at børn og unge er ekstra sårbare).

Hjælpen består i gennem tilstedeværelse og samtale at skabe tryghed og håb. Det er vores relationer til andre mennesker, der bringer os gennem den svære situation og ikke bestemte teknikker eller håndgreb.

I den aktuelle situation er det meget vigtigt, at man ikke begynder at give nogen skylden for det skete. Hvis der er tale om en ulykke, må man koncentrere sig om, at den ikke gentages.

Som hjælper må du være venlig, men tydelig og effektiv. Den kriseramte har behov for, at nogen hjælper med at tage styringen. Dette bør ske hurtigst muligt, efter krisen er opstået.

Hjælperen skal først og fremmest:

- være nærværende
- give den kriseramte accept, omsorg og tryghed
- forsøge at berolige ved at optræde roligt med rolige bevægelser, rolig stemmeføring osv.
- evt. lægge et tæppe omkring den kriseramte og tilbyde noget varmt at drikke

Hjælperen skal til at begynde med løse de praktiske problemer, der kan opstå, fx:

- skaffe ro for andres interesse og spørgsmål
- hente mad og drikkevarer
- kontakte relevante pårørende
- sikre sig, at den kriseramte ikke skal sove alene osv.
- evt. tilkalde professionel hjælp

At overvære en person blive ramt af en ulykke eller et akut sygdomstilfælde (fx en blodprop i hjertet) er en voldsom situation, som mennesker reagerer forskelligt på. Nogle vil ikke have problemer med at fortsætte deres dag, mens andre har behov for tid til at drøfte og bearbejde hændelsen. Sørg for, at der ydes den relevante hjælp til alle tilstedeværende.

VED ALVORLIG SYGDOM OG DØD HOS EN I MENIGHEDEN, HVOR VIDEN HEROM NATURLIGT ER OFFENTLIG

En repræsentant for menigheden, dvs. formanden, præsten eller en af de ansvarlige for beredskabet, tager kontakt til den pågældende og evt. dennes nærmeste familie indenfor få dage efter, at beskeden er modtaget. Der kan sendes en buket blomster, og hvor det er relevant og ønskeligt for den ramte, aflægges et besøg.

Der tages kontakt igen efter lidt tid, så de ramte ved, de ikke er glemte. Hvilke behov de ramte har, og om nogle i menigheden evt. kan møde disse, må blive et skøn i hver enkelt situation - også ud fra, om der er andre fra menigheden, der i forvejen har kontakt med personen. Gå ikke bare ud fra, at studiekredsen fx har handlet. Spørg, så de ved, du regner med dem i denne situation, og så du er sikker på, der faktisk bliver gjort noget.

Lederen i menigheden informerer kort og uden dramatik alle om sygdommen/dødsfaldet ved først kommende anledning. Skal der gives nærmere information, må dette aftales med den pågældende/nærmeste familie. Alle opfordres til at bære med ud fra den relation, de nu har til de ramte (se generelle råd s. 6).

VED ALVORLIG SYGDOM HOS EN I MENIGHEDEN, SOM IKKE ØNSKER, AT SYGDOMMEN SKAL VÆRE OFFENTLIG KENDT

Her er det væsentligt at overholde sin tavshedspligt. Som udgangspunkt gælder det samme som ovenfor beskrevet. Der tages kontakt kort tid efter, man har modtaget beskeden. Ved denne anledning kan det aftales, om der evt. er en anden, der også må kontakte den ramte, fx en fra beredskabet eller en anden, man skønner, er oplagt. Det vigtige er, at der er eller bliver én, som taler med personen selv (se generelle råd s. 6).

VED TEGN PÅ "ONDT I LIVET" HOS EN I MENIGHEDEN

Når man får viden om eller selv ser tegn på, at der er vanskeligheder eller krise i en persons liv eller i hele familien, må ledelsen/de ansvarlige for kriseberedskabet tage kontakt til den pågældende for at få en fornemmelse af, om de har brug for hjælp. Nogle har nære relationer i andre sammenhænge, som naturligt er de nærmeste, men det er altid væsentligt, at relationerne i menigheden viser medfølelse og omsorg.

Er det en situation, hvor der er behov for hjælp, må man prøve at få afdækket, hvilken form for hjælp og om det evt. er noget, menigheden kan bidrage med hjælp til.

Som regel vil behovet mest være at blive set og hørt i det, der er svært. Det er altså ikke meningen, at beredskabet eller menigheden skal kunne tilbyde al slags hjælp, men at man er opmærksom på behovene og evt. kan give idéer og støtte til, at personen kan få yderligere hjælp.

Vær opmærksom på at modarbejde evt. tendenser til at tale om mennesker, der har det svært i stedet for at tale med mennesker, der har det svært. Der kan være meget mere eller mindre skjult bagtalelse i kirkelige miljøer, og at man bringer noget op som et bedemne, gør det ikke legitimt at tale bag menneskers ryg. Sig fra overfor evt. udsagn om andre, som du ikke skal handle på.

3 VIGTIGE ELEMENTER I AKUT KRISEHJÆLP:

1. Praktisk støtte

Dække grundlæggende behov
(mad, varme, drikkevarer)

2. Informativ støtte

Afklare faktiske forhold

3. Følelsesmæssig støtte

Nærvær

Omsorg

Få fat på pårørende

GENERELLE RÅD, NÅR MAN SKAL TALE MED OG HJÆLPE MENNESKER I KRISE

Det er menigheden, der skal være aktivt opsøgende. Det kan ikke forventes, at den kriseramte har overskud til at henvende sig til andre. En i beredskabet skal tage det første skridt – enten ved selv at tage kontakt eller sikre sig, at en anden gør det.

- Det er vigtigt, at din holdning er præget af accept, selv om du står over for reaktioner på krisen, der kan virke ulogiske eller bare meget vanskelige at forstå.
- Det gælder om at acceptere (og ikke fordømme eller fortolke) handlinger og følelser, også hvis de strider imod, hvad du mener, man "bør" føle, gøre eller vise. Vær også særligt opmærksom på dette, når tolkninger og følelser har åndeligt indhold.
- Det er vigtigt at huske på, at krisehjælp ikke er terapi. Hjælperen skal i den akutte fase ikke gå aktivt ind og spørge til eller tolke den ramtes følelser og oplevelser. Den type hjælp er en opgave for professionelle. Krisehjælp handler om at være til stede i situationen, så den ramte mærker, at han eller hun ikke er overladt til sig selv.
- Nærværet er i sig selv en hjælp. Det gør ikke noget, at du ikke kan finde på noget at sige i situationen.
- Lyt – også selvom det er det samme, der bliver sagt igen og igen.
- Undlad at kritisere den måde, nogen har handlet på.
- Forsøg ikke at aflede opmærksomheden fra det, der er sket. Vis din deltagelse og spørg diskret til, hvordan det går. Stil ikke spørgsmål om evt. pågående psykologisk behandling. Det er en privat sag.
- Find ud af, om der er aftaler eller tjenester i menigheden, som den ramte skal fritages helt eller delvist for. Tilbyd hjælp til at kontakte de relevante parter.
- Vær opmærksom på de pårørende og andre, der er særligt knyttede til den ramte.

EKSTERN HJÆLP

Agape udbyder foredrag om, hvordan vi kan støtte og hjælpe hinanden i en krise. Vi vil også gerne rådgive og besvare nogle af de spørgsmål, der kan dukke op i svære situationer.

Du er altid velkommen til at kontakte Agapes landsleder Annette Bech Vad på annette@agape.dk.

Derudover tilbyder vore psykologer samtaler både enkeltvis og i grupper. Har I brug for PR-materiale til uddeling i denne forbindelse, sender vi gerne ud.

Vi kan også være behjælpelige med rådgivning om relevante kurser samt materiale i form af temablade, der behandler emner, der passer ind i jeres situation.

Læs mere om "krisehåndtering ved krænkelser eller alvorlige tillidsbrud i menigheden" på agape.dk/krise

Agape udgiver hvert år nogle kort med "gode ord", som vi hører, ofte bliver brugt, når man skal give en lille hilsen. Ønsker I nogle kort tilsendt, kan de gratis rekvireres ved Agapes sekretariat.

KONTAKT OS

Foreningen Agape
Bredhøjsvinget 1
8600 Silkeborg

tlf. 8680 6022
info@agape.dk

agape.dk

