



Hiv ud og tag med til dit fællesskab

INSPIRATION TIL **KRISEBEREDSKAB**

I MENIGHEDER OG ANDRE FÆLLESSKABER

Foreningen Agape
Bredhøjssvinget 1
8600 Silkeborg

tlf. 8680 6022
info@agape.dk

agape.dk



agape
hele mennesket

Når livet gør ondt, er der brug for mennesker, der tør stå ved siden af og bære med. Det kan imidlertid være svært at vurdere, hvordan vi som fællesskab bærer med 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 andre fællesskaber (herefter kun omtalt som menigheder) til at navigere i dette felt. Brug eventuelt materialet som inspiration til at lave en kriseberedskabsplan, der passer til jeres fællesskab.

På www.agape.dk/krise kan I finde flere ressourcer.

SÅDAN KAN I KOMME I GANG MED EN KRISEBEREDSKABSPLAN

Begynd med at finde én til tre personer i menigheden, som skal være ansvarlige for kriseberedskabet. De ansvarlige skal være underlagt den tavshedspligt, som er grundlæggende for opgaven.

Dernæst er det en god idé at afsætte et beløb, som kan bruges, når en krise 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.

I kriseberedskabet kan I forholde jer til flere scenarier:

- **AKUTTE KRISESITUATIONER** som ulykker, indbrud, vold mm.
- **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 eventuelt denne folders input til en drøftelse af, hvordan I gerne vil forholde jer til de forskellige scenarier i jeres konkrete menighed.

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

AKUTTE KRISESITUATIONER

En akut krise kan opstå, hvis der sker en ulykke eller et alvorligt sygdomstilfælde i relation til et arrangement i menigheden. I sådanne situationer er nedenstående psykiske krisehjælp møntet på de pårørende og andre, der er særligt ramt af situationen (vær opmærksom på, at børn og unge er ekstra sårbare).

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

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 krise-ramte har behov for, at nogen hjælper med at tage styringen. Dette bør ske hurtigst muligt, efter krisen er opstået.

Hjelperen 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.
- Eventuelt 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 i forbindelse med krisen. Hjælperen kan:

- Skaffe ro for andres interesse og spørgsmål
- Hente mad og drikkevarer
- Kontakte relevante pårørende
- Sikre sig, at den kriseramte ikke skal sove alene
- Tilkalde professionel hjælp

At overvære en person blive ramt af en ulykke eller et akut sygdomstilfælde (for eksempel en blodprop i hjertet) er en voldsom situation, som mennesker reagerer forskelligt på. Nogen 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. Det kan være vigtigt at italesætte for at undgå, at der bliver en "rigtig" og "forkert" måde at reagere på.

VED ALVORLIG SYGDOM OG DØD HOS EN I MENIGHEDEN, HVOR VIDEN HEROM ER OFFENTLIGT KENDT

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

Der tages kontakt igen efter et aftalt tidsrum, så de ramte ved, de ikke er glemt. Spørg relevante personer/grupper i menigheden (eksempelvis bibelstudiegruppen/cellegruppen), om de har kontakt med den/de ramte. Spørg, så de ved, at du regner med dem i denne situation, og så du er sikker på, der faktisk bliver gjort noget. Om menigheden kan imødekomme de behov, som de kriseramte har, må bero på et skøn.

Lederen i menigheden informerer kort og uden dramatik alle om sygdommen/dødsfaldet ved førstkommende 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 på næste side).

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

Som udgangspunkt gælder det samme som ovenfor beskrevet. Der tages kontakt, når man har modtaget beskeden. Ved denne anledning kan det aftales, om der er en anden, der også må kontakte den ramte - for eksempel 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).

Husk altid at aftale med den sygdomsramte, hvilke personer viden om sygdommen må deles med - og overhold tavshedspligten!

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 sikre sig, at der bliver taget kontakt til de 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 menigheden eventuelt kan bidrage med. 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 kan give idéer og støtte til, hvordan personerne kan få yderligere hjælp.

Nogle kriser kan strække sig over lang tid. Nogle gange flere år. Lav gerne tydelige aftaler om, hvordan der kan følges op løbende, indtil den/de kriseramte ikke længere oplever et behov.

TAL MED - IKKE OM

Vær opmærksom på at modarbejde eventuelle 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 bededag, gør det ikke legitimt at tale bag menneskers ryg. Sig fra overfor eventuelle 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 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 vedkommende 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.
- Stil ikke spørgsmål om 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 tilbyder 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.

Derudover tilbyder vores psykologer og sjælesørgere samtaler både enkeltvis og i grupper. 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

