



Høgskulen  
på Vestlandet

# Akutte livskriser på legevakt. Hvordan kan vi hjelpe?

Mette Senneseth, PhD

Førsteamanuensis, Høgskulen på Vestlandet

Forsker, Kompetansesenteret SiFER, Helse-Bergen

---

Nasjonal legevaktskonferanse, Bergen, 29. September 2017

# Livskrisehjelpen på Bergen Legevakt

- › Bergen kommunes tilbud til mennesker i akutte livskriser
- › Bemannet av helsepersonell med videreutdanning i psykisk helsearbeid
- › Lavterskeltilbud
- › Åpent hver dag
- › Inngangsport til kriseteamene i kommunen

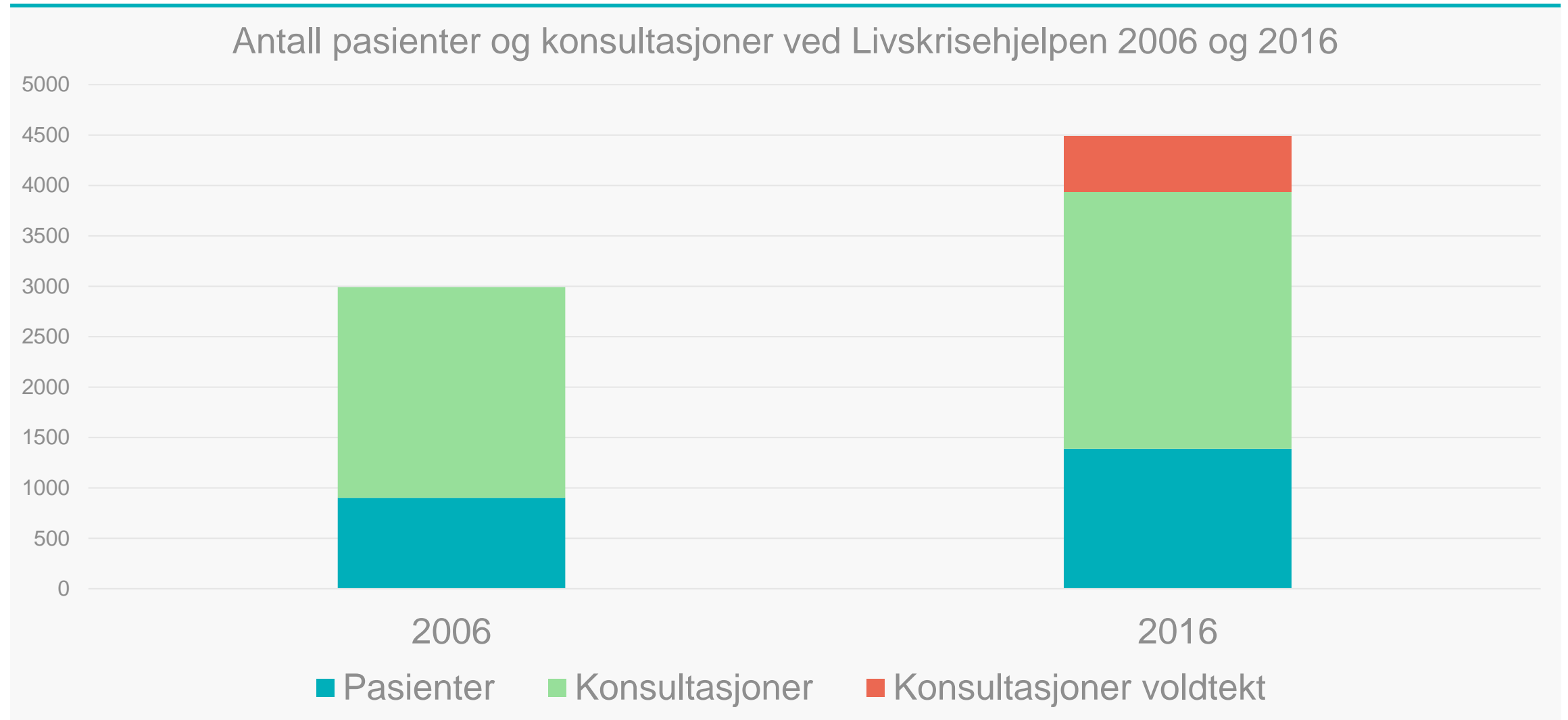
# Akutte livskriser og traumatiske kriser

---

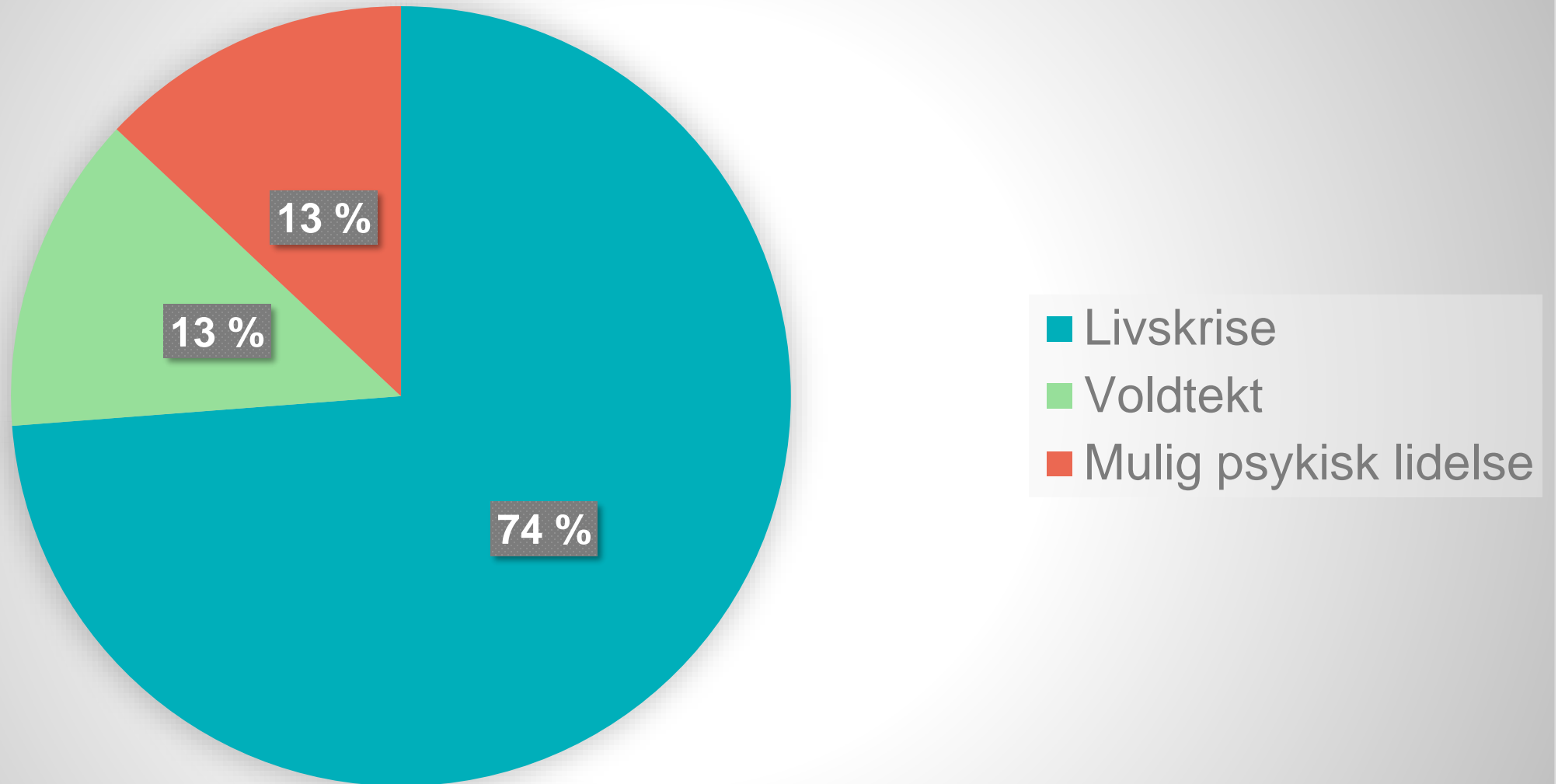
«En psykisk krise foreligger når en hendelse, opplevelse, belastning eller påkjenning midlertidig har oversteget et individs totale mestringsevne og ført til psykisk ubalanse» (Legevakthåndboken, 2015)

- › Livskriser
- › Traumatiske kriser

# Hvor mange kommer på legevakten?



# Henvendelsesårsaker (2016)



# Tilbakemeldinger Livskrisehjelpen (Brukerundersøkelse 2008-2009, 2013)

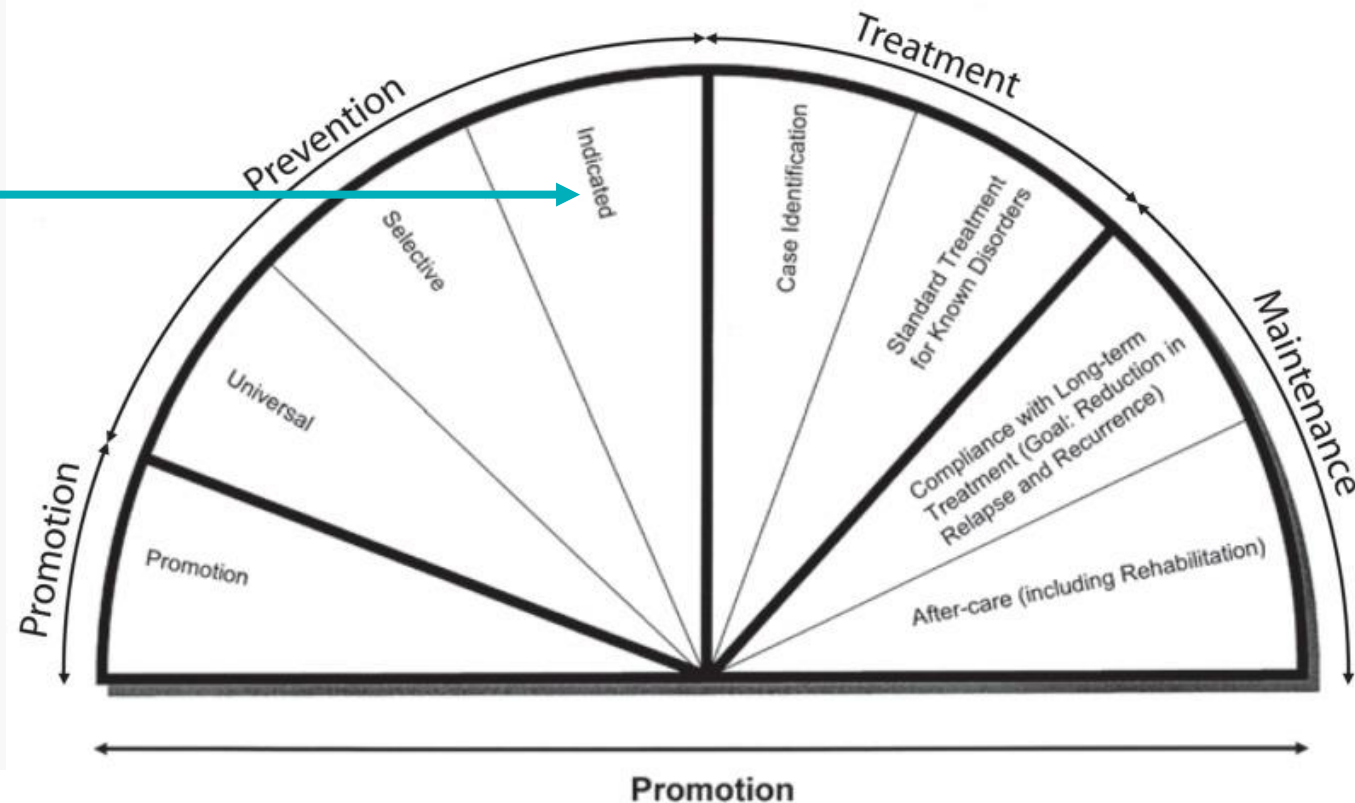
*«Det er helt fantastisk at det finnes et sted hvor man kan få hjelp når man trenger det, uten å vente i uker/måneder» - Pasient og respondent*

## Pasienter framhevet som positivt

- › Å komme raskt til
- › Personalet tar seg god tid til pasientene
- › Å bli møtt av en profesjonell hjelpetjeneste som har taushetsplikt
- › Å bli forstått og tatt på alvor
- › Å få nyttige råd og informasjon om selvhjelpsmetoder
- › Bra sted å begynne – hjelp til å komme videre

# Livskrisehjelp = Forebygging

- Indikert forebygging, er tiltak rettet mot individer med høy sykdomsrisiko eller høyt symptomnivå, uten å tilfredsstillere kriteriene som må være tilstede for å få en diagnose (Folkehelseinstituttet, 2011; Mrazek & Haggerty, 1994)



# Hvorfor?

- › Alvorlige problemer og lidelser kan oppstå etter kriser, ulykker og katastrofer:
    - › depresjon
    - › angst og fobier
    - › posttraumatisk stresslidelse (PTSD)
    - › komplisert sorg
    - › vedvarende skyld og sinne
    - › rusavhengighet, selvskading m.m.
- (Helsedirektoratet, 2016)



## Hvorfor? (forts.)

---

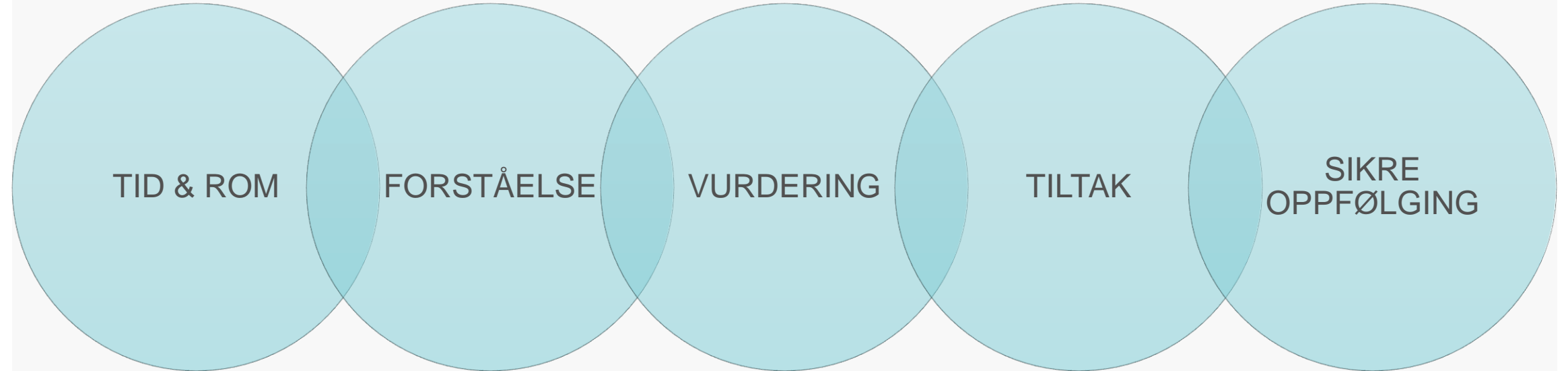
- › Psykiske lidelser koster mer enn noen annen sykdomsgruppe i Europa (Wittchen et al., 2011)
- › De dyreste sykdommene er depresjon, angst og alkoholmisbruk (Cuijpers et al., 2012)
- › Angst og depresjon bidrar mest til sykefraværet (Henderson et al., 2005)

# Hvordan kan vi hjelpe?

---



# Livskrisehjelp - modell



# Å bli møtt med forståelse og empati

- › Å bli møtt med empati kan forebygge PTSD

(Foa et al., 2008; NICE, 2005; Bisson, 2010)

*«..patients in crisis are primarily concerned with obtaining relief, and relief comes from feeling understood.»*

(Livesley & Clarkin, 2016)



# Stressbufferere som beskyttende faktorer

Spesielt effektive faktorer:

- › «Sense of mastery»
- › «Self-esteem»
- › «Social support»

(Thoits, 2010)

 Kliniske implikasjoner for støtte til individer og familier under stress

# Tiltakene skal..

- › 1) Skape trygghet og dempe uro
- › 2) Bidra til mestring, samhörighet og håp
- › 3) Ivareta brukermedvirkning
- › 4) Aktiv bruk av sosiale nettverk

(Helsedirektoratet, 2016)



# 1) Hvordan skape trygghet og dempe uro

- › Alarmsystemet er i høygir – amygdala gir tydelig beskjed om fare!
  - › Sikring av trygghet
  - › God omsorg, emosjonell og praktisk støtte, forståelse
  - › Pedagogisk informasjon om normale reaksjoner
- › Informasjon beroliger
  - › Husk barna!
- › Avslapningsøvelser
- › *Husk: Bidra til at pasienten får god kontroll og mestringsfølelse, god selvfølelse, og god sosial støtte*

## 2) Hvordan bidra til mestring, håp og samhørighet

- › Mestring:
  - › Tidligere mestringserfaringer
  - › Pedagogisk informasjon v.s. «belæring»
  - › Selvhjelpsteknikker: Atle Dyregrov, [www.krisepsyk.no](http://www.krisepsyk.no)
- › Håp: god informasjon og mulighet for oppfølgingssamtaler
- › Samhørighet: selvhjelpsgrupper, støttegrupper, foreninger
- › *Husk: Bidra til at pasienten får god kontroll og mestringsfølelse, god selvfølelse, og god støtte*



### 3) Hvordan ivareta brukermedvirkning

- › Oppfølging er frivillig
  - › Valg av selvhjelpsteknikker (du er ikke nødt til å snakke om det, - noe annet som passer deg bedre?)
- › Eksempel: voldtekt og vold i nære relasjoner
  - › Råd om anmeldelse – motivere til kontakt med bistandsadvokat
  - › Involvere foreldre?
- › *Husk: Bidra til at pasienten får god kontroll og mestringsfølelse, god selvfølelse, og god støtte*

## 4) Hvordan sikre aktiv bruk av sosiale nettverk

- › Oppfordre til kontakt, eller hjelpe med å kontakte nettverk
  - › Telefonkontakt
  - › Inkludere i oppfølging
- › Obs lav skåre på sosial funksjon akutt (Senneseth et al., 2012)
  - › En tredjedel hadde ikke mottatt støtte fra familie/venner
- › *Husk: Bidra til at pasienten får god kontroll og mestringsfølelse, god selvfølelse, og god støtte*

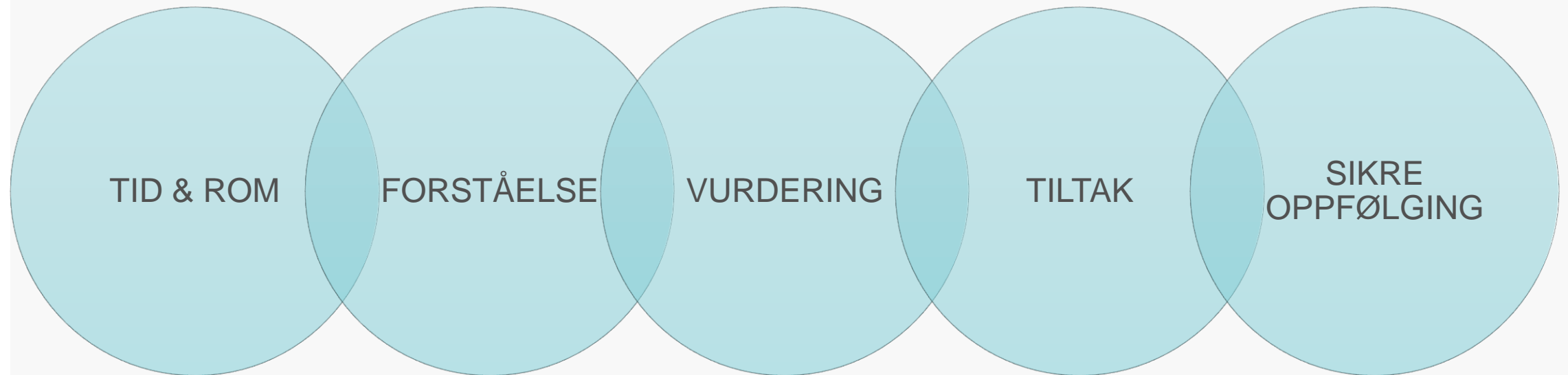
# Sikre oppfølging og evt. behandling

- › Hvem følger opp?
  - › Livskrisehjelpen/legevakt
  - › Kriseteam
  - › Fastlege
  - › Psykisk helse
  
- › De fleste overgrepsmottak er lokalisert ved legevakt eller akuttmottak, men bare halvparten av mottakene har psykososial oppfølging (Johnsen et al., 2017)



# Konklusjon

- › *Bidra til at pasienten får god kontroll og mestringsfølelse, god selvfølelse, og god sosial støtte*





Takk for oppmerksomheten!

[mette@krisepsyk.no](mailto:mette@krisepsyk.no)

# Referanser

- › Bisson, J. I., Tavakoly, B., Witteveen, A. B., Ajdukovic, D., Jehel, L., Johansen, V. J., ... Olf, M. (2010). TENTS guidelines: Development of post-disaster psychosocial care guidelines through a Delphi process. *British Journal of Psychiatry*, 196(1), 69-74.
- › Cuijpers, P., Beekman, A. T., & Reynolds, C. F. (2012). Preventing depression: a global priority. *Jama*, 307(10), 1033-1034.
- › Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. (Eds.) (2008). *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies* (2nd ed). New York: Guilford Press.
- › Helsedirektoratet (2016). *Mestring samhörighet og håp. Veileder for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer.*
- › Henderson, M., Glozier, N., & Elliott, K. H. (2005). Long term sickness absence: is caused by common conditions and needs managing. *BMJ: British Medical Journal*, 330(7495), 802.
- › Iyadurai, L., Blackwell, S. E., Meiser-Stedman, R., Watson, P. C., Bonsall, M. B., Geddes, J. R., ... & Holmes, E. A. (2017). Preventing intrusive memories after trauma via a brief intervention involving Tetris computer game play in the emergency department: a proof-of-concept randomized controlled trial. *Molecular Psychiatry*.
- › Johnsen, G.E., Hunskår, S., Zachariassen, S., Alsaker, K., Nesvold, H. (2017). *Overgrepsmottak 2017. Status etter spesialisthelsetjenestens ansvarsovertakelse. Rapport nr. 2-2017.* Nasjonalt kompetansesenter for legevaktmedisin, Uni Research Helse.
- › [Krisepsyk.no](http://krisepsyk.no): Selvhjelpsmetoder (Atle Dyregrov) / Hvordan snakke med barn om ...
- › *Legevakthåndboken* (2015). *Psykisk krise*. Hentet fra [http://lvh.no/symptomer\\_og\\_sykdommer/psykiske\\_lidelser/kriser/psykisk\\_krise#bakgrunn](http://lvh.no/symptomer_og_sykdommer/psykiske_lidelser/kriser/psykisk_krise#bakgrunn)

# Referanser (forts.)

- › Livskrisehjelpen, Bergen legevakt (2010). Brukerundersøkelse Livskrisehjelpen 2008-2009.
- › Livskrisehjelpen, Bergen legevakt (2016). Årsrapport 2016.
- › Mrazek & Haggerty (1994). Reducing Risks for Mental Disorders: Frontiers for Preventive Intervention Research. Washington DC: National Academies Press (US).
- › Nasjonalt folkehelseinstitutt (2011). Bedre føre var - Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger. Rapport 2011:1.
- › National Collaborating Centre for Mental Health (2005). Post-traumatic stress disorder (PTSD): The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care (CG 26). Great Britain: National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE).
- › Senneseth, M., Alsaker, K., & Natvig, G. K. (2012). Health-related quality of life and post-traumatic stress disorder symptoms in accident and emergency attenders suffering from psychosocial crises: a longitudinal study. *Journal of advanced nursing*, 68(2), 402-413.
- › Thoits, P.A. (2010). Stress and Health: Major Findings and Policy Implications. *Journal of Health and Social Behavior*. 51(S): 41–53.
- › Try, E., Morken, T., Hunskår, S.(2008). Livskrisehjelpen ved en legevakt. *Tidsskr Nor Legeforen*,18(128):2056-9.
- › Wittchen, H. U., Jacobi, F., Rehm, J., Gustavsson, A., Svensson, M., Jönsson, B., ... & Fratiglioni, L. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9), 655-679.