

## Hvordan møte personer i krise?

Som fylkeslagsleder i FRI vil du kunne havne i situasjoner der du må være forberedt på å håndtere mennesker i krise. Med krise mener vi situasjoner der en eller flere personer har skadet eller kan skade seg selv eller andre. Dette er situasjoner som krever umiddelbare reaksjoner. Henvendelser kan komme skriftlig, på telefon eller direkte i møte med deg eller andre i organisasjonens styre. Du vil motta henvendelser i kraft av å være tillitsvalgt i FRI. Det er derfor viktig at du ivaretar din rolle også i en krisesituasjon.

Følgende retningslinjer er en veileder for å sikre at både personen i krise og mottaker av bekymringen blir ivaretatt på en forsvarlig måte.

### Dersom du eller andre er i en situasjon som krever handling fra din side:

1. Så langt som mulig bør du unngå å håndtere krisesituasjonen alene. Sørg for bistand fra andre i styret, eller ta kontakt med FRIs sekretariat. Du kan ringe politiet og legevakten for å få informasjon og råd.
2. Forsøk å gjøre en enkel kartlegging av situasjonen til personen i krise:
  - Navn på vedkommende
  - Hvor vedkommende befinner seg
  - Om vedkommende har skadet seg
  - Om vedkommende er til fare for seg selv eller andre
3. Dersom du tenker at personen er i en livstruende situasjon er du lovpålagt å kontakte politiet umiddelbart.
4. Dersom du tenker at personen er i akutt behov for helsehjelp skal du kontakte legevakt og/eller ambulanse umiddelbart.
5. Dersom du tenker at personen er i en vanskelig, men ikke livstruende eller akutt situasjon, skal du oppfordre vedkommende til å kontakte sin fastlege. Alle fastleger har plikt til å ta imot pasienter for øyeblikkelig hjelp innenfor åpningstid. Er det kveld eller natt kan kommunal legevakt kontaktes.
6. Dersom du tenker at personen er i behov av noen å snakke med utover det fylkeslaget tilbyr, kan du henvise vedkommende til følgende selvhjelpstjenester:
  - <http://www.selvhjelp.no>
  - <http://www.mentalhelse.no>
7. Dersom personen i krise trenger å snakke med deg som lhbt-person, kan du huske på dette:
  - Ikke tenk at du må løse problemet, men videreformidle det til rett instans.

- Du trenger ikke spørre om mer informasjon fra vedkommende enn det som er nødvendig for å kunne videreformidle ham/henne/hen.
  - Det er ikke din oppgave å ta ansvar for andres liv og helse, eller ta valg på andres vegne.
  - Forsøk å lytte, støtte og bekrefte personen i krise fremfor å gi råd om hva vedkommende skal eller ikke skal gjøre.
8. I etterkant av en krisesituasjon bør det foretas en debrifing. Personen som håndterte situasjonen må få rom til å snakke om hvilke følelser man sitter igjen med i etterkant. Debrifing skal ikke benyttes til å drøfte saken eller hva man kunne ha gjort annerledes. Ha fokus på:
- Hva som skjedde – faktabeskrivelse.
  - Hvilke tiltak man igangsatte.
  - Hva tiltakene resulterte i.
  - Hvilke tanker og følelser man sitter igjen med selv.
9. Dersom vedkommende som håndterte krisesituasjonen i etterkant av episoden selv har behov for bearbeiding og hjelp, skal sekretariatsleder kontaktes.
10. Dersom du som fylkeslagsleder vurderer at øvrige styremedlemmer må orienteres om krisesituasjonen, må du følge disse prinsippene:
- Dersom navnet på personen i krise ikke er nødvendig for å belyse saken, bør den behandles anonymt.
  - Del kun opplysninger som er relevant for å gi tilstrekkelig informasjon om saken.
  - Dersom du vurderer at det er nødvendig å dokumentere hendelsen skriftlig skal opplysningene anonymiseres og oppbevares utilgjengelig for andre.
  - Dersom det er nødvendig å navngi personen i krise skal det holdes internt i styret, om nødvendig skal sekretariatsleder informeres.