

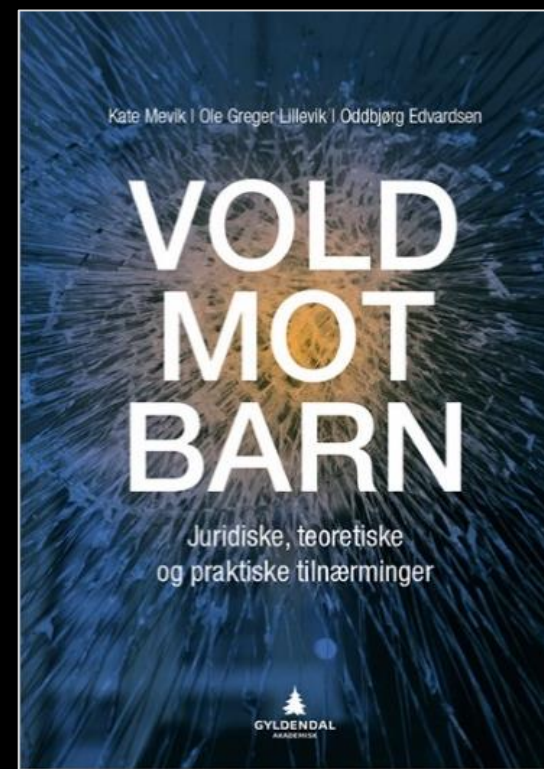
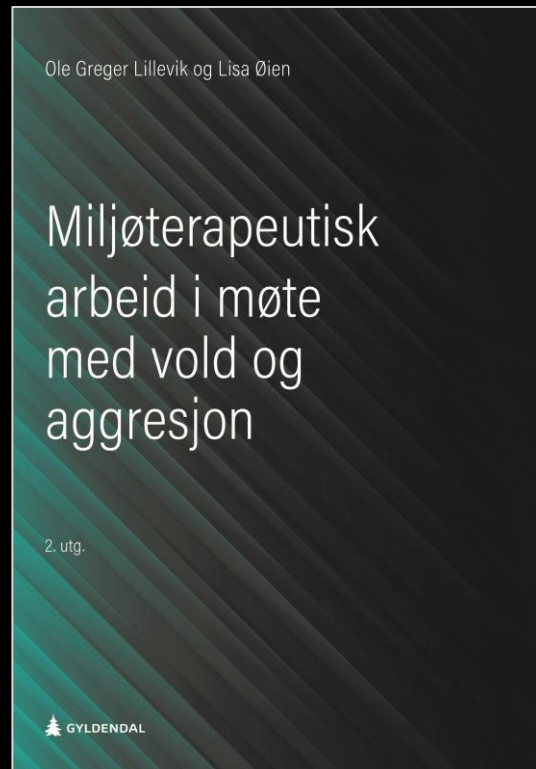
# Ledelse og oppfølging av ansatte og barn etter alvorlige hendelser



Hjelmeland, 15. mai 2000



Narvik, 17. april 2026



- Alvorlige hendelser og risiko for traumer
- Kort om traumeforståelse
- Oppfølging av ansatte og barn, umiddelbart og over tid



Hva er et traume?

Et indre jordskjelv – en personlig tsunami



Mennesket har vanligvis erfaring med at verden er tilstrekkelig trygg og forutsigbar.

Traume oppstår dersom personen har opplevd en enkelthendelse eller en serie med hendelser som er av en slik art at personen ikke kan integrere denne erfaringen og samtidig opprettholde tillit til at verden er trygg og forutsigbar

(Jørgensen & Lillevik 2016)

## Traumesppektrum

Ikke-personlig  
trauma

Interpersonlig  
traume

Tilknytnings  
traume



Ikke-  
menneskelig  
agent

Menneskelig  
agent

Tilknytnings  
figur

PTSD

Komleks PTSD

- Enkelt traume (type I - traumer)
- Komplekse traumer (type II – traumer)
- Utviklingstraumer

# Type I traumer

(Isolerte hendelser i ellers trygge liv)

Oppstår som følge av en ekstremt truende, uventet hendelse

- **Tilfeldige traumer**
  - Ulykke
  - Kortvarige naturkatastrofer
- **Menneskeskapte traumer**
  - Kriminalitet
  - Fysisk vold
  - Seksuelle eller fysiske fornærmelser



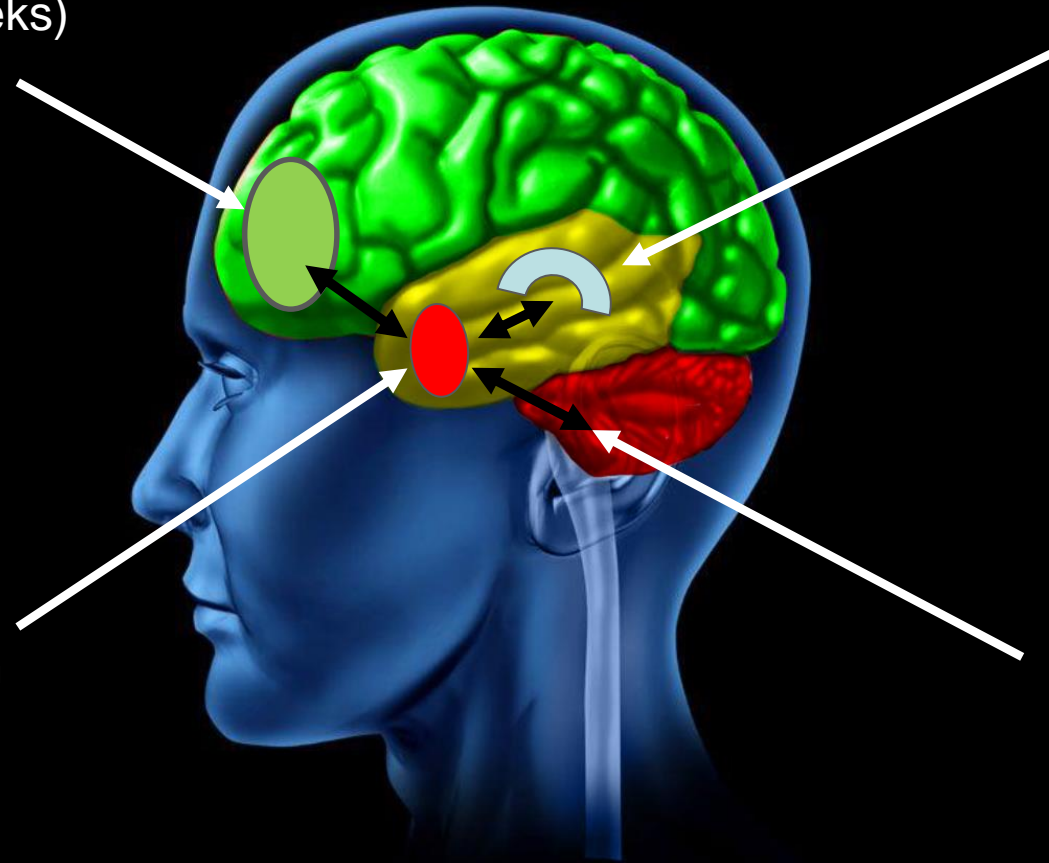
# Alarm og reguleringsmekanismer

Resonering  
(prefrontal korteks)

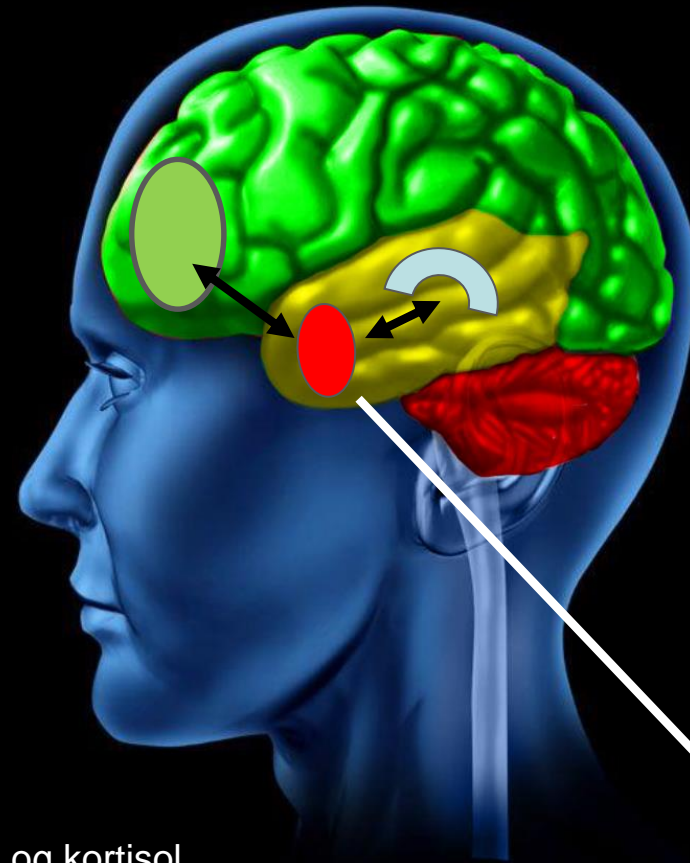
Erfaringshjernen  
(hippokampus)

Alarmsentralen  
(amygdala)

Overlevelsesshjernen  
(hjernestammen)



# Når man har opplevd reelle livstruende situasjoner



Alarmberedskap,  
generalisering

Påminnere

Alarmresponsen  
utløses lettere

Aktivering

Unngåelsesadferd

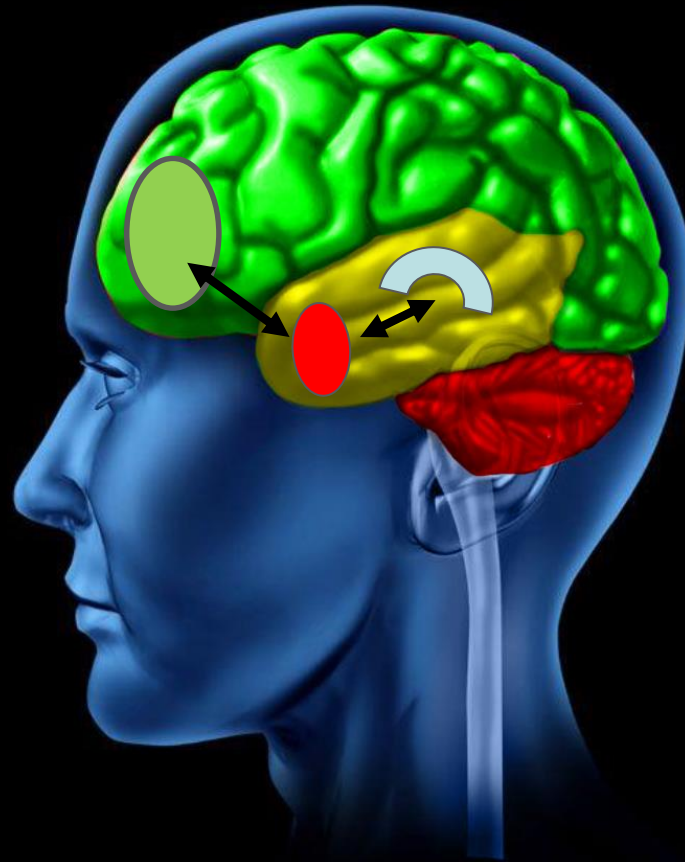
Utskillelse av , noradrenalin og kortisol,  
(Fight, flight, overgivelse)



Binyrene

Når man opplever reelle livstruende situasjoner

Trussel



Alarmberedskap,  
generalisering

Påminnere

Alarmresponsen  
utløses lettere

Aktivering

Unngåelsesadferd

Binyrene

## Like i etterkant av en alvorlig hendelse kan det komme ulike reaksjoner

- Sinne
- Sterk redsel, angst (hjerterbank og andpusten)
- Gråt
- Muskelspenninger/ skjelvninger (også svært kraftige)
- Psykisk lammelse (forvirring eller opplevelse av å være følelsesmessig lammet eller som å være «på siden av seg selv»)
- Makteløshet
- Forvirring

## Litt over tid kan en få reaksjoner som:

- Unngåelsesatferd (lar være å utsette seg for det en tror er farlig, for eksempel skolen, jobb, spesielle personer eller situasjoner)
- Sosial isolasjon (har lyst til/foretrekker å være alene)
- Vedvarende angst og generell engstelse/uro (på vakt for farer, plutselig opplevelse av frykt uten påviselig grunn - indre og motoriske reaksjoner)
- Konsentrasjonsvansker og hukommelsesvansker (problemer med å være konsentrert eller oppmerksom, glemmer hva man har sagt eller gjort)
- Følelsmessige svingninger, eller avflating (gråt, sinne, generell følelse av å være sur eller fravær av følelser som glede, kjærlighet, tristhet eller sinne)
- Søvnvansker (plages med å sovne, våkner ofte om natten eller har mareritt)
- Selvbebreidelse og skam (grubling over skyld og ansvar for det som har hendt)
- Påtrengende minner eller flashbacks (får plutselige, sterke minner/bilder av det som hendte)
- Tvil på egen mestringsevne og redusert selvbilde (jeg kan ingenting – jeg er ingenting verdt – jeg er et dårlig menneske)
- Kroppslige reaksjoner som for eksempel hodepine og magesmerter

## Mulige reaksjon etter alvorlig/svært alvorlig hendelse (PTSD)

- Gjenopplevelse (flashbacks eller mareritt)
- Økt aktivering/spenningsnivå
- Utvikling av unngåelses atferd

kan fører til betydelig svekkelse i sosiale, skole/yrkesmessige eller andre viktige funksjonsområder

# Oppfølging og etterarbeid

Generell oppfølging (og traumebehandling) handler i stor grad om å gjenvinne en opplevelse av trygghet i et felleskap. Å være omgitt av trygge, omsorgsfulle og lydhøre personer er avgjørende.

- **Mindre alvorlige hendelser:**

Dette er hendelser som ikke har ført til fysiske skader eller røkker ved grunnleggende trygghet. Oppfølgingen har en pedagogisk og forebyggende hensikt

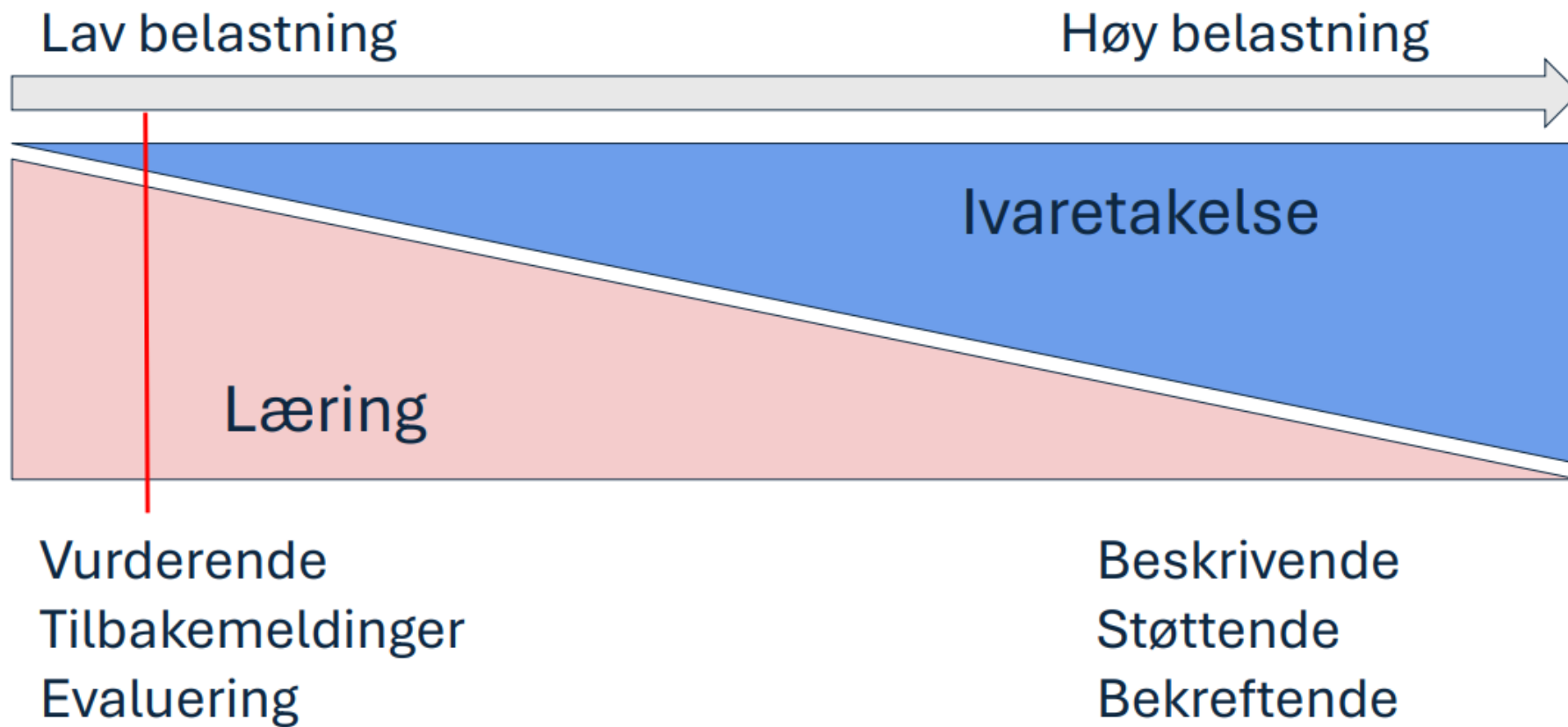
- **Alvorlige hendelser:**

Hendelsen har ført til, eller kunne ha ført til mindre skader. Det kan forventes noen psykiske etterreaksjoner. Situasjonen kan kreve oppfølging av involverte, både umiddelbart etter hendelsen og en tid framover

- **Svært alvorlige hendelser:**

Hendelsen har ført til, eller kunne ha ført til alvorlig skade eller død. Det forventes psykiske etterreaksjoner. Situasjonen krever oppfølging, både umiddelbart etter hendelsen og en tid framover

# Vekting av fokus i oppfølgingen





Ole Greger Lillevik

# Oppfølging av utsatt og andre ansatte

## Samme dag

- Psykologisk førstehjelp, stabiliser og trygge
- Defusing
- Samling av kollegiet, barn, foreldre/foresatte
- Re-etablere normalitet i det unormale.

## Første uke

- Støttesamtaler med ansatte
- Debriefing, voksne/barn

## De kommende uke og måneder

- langsiktige individuelle tiltak
- Kollegastøtte
- Profesjonell traumebehandling

# Defusing og debriefing

# Debriefing av barn

- **Gi støtte:** Prioriter å vise omsorg og støtte for hvordan barnet har det.
- **Bruk åpne spørsmål:** Still spørsmål som oppmuntrer til å dele, for eksempel "Hvordan var det for deg?" eller "Hva tenkte du på da?".
- **Lytt mer enn du snakker:** Gi barnet rom til å fortelle. Unngå å stille for mange ledende spørsmål.
- **Bekreft og gjenta:** Vis at du lytter ved å gjenta og bekrefte det barnet forteller, for eksempel "Jeg forstår at du ble redd".
- **Gyldiggjør opplevelsen:** Anerkjenn og valider barnets følelser og opplevelser.
- **Tål pauser:** Vær komfortabel med stillhet. Barnet trenger tid til å finne ord.
- **Gjennomfør med tålmodighet:** En debriefing med barn kan ta tid. Vær forberedt på å tilpasse deg barnets tempo og behov.
- **Involver en ressurs:** Det kan være nyttig å ha en som har erfaring med å snakke med barn om vanskelige temaer til stede.

## Viktige hensyn

**Debriefing med barn kan ikke se ut som en standard samtale for voksne. Det må tilpasses barnets alder og modenhet.**

**Det er viktig å ikke presse barnet til å fortelle mer enn det er komfortabelt med.**

**Formålet er å bearbeide, ikke å utspørre.**

## Marianne Vigdal-Olsen og Hilde Lund i går:

- Hva kan barnet trenge akkurat nå?
  - Tilstedeværelse. Trygg voksen.
  - Lav stemme, færre ord
  - Rolige bevegelser
  - Tid
  - Skjerming?

## Administrative oppgaver etter voldsepisoder

- Rutiner for registrering og melding
- Rutiner for oppfølging av den ansatte
- Rutiner for oppfølging av barn
- Dokumentasjon etter bruk av tvang
- Vurder politianmeldelse
- Melding av skade (NAV/Forsikringssselskap)
- Håndtering av media

De langsomme ulykkene

Belastning i emosjonelt relasjonelt arbeid

«Å måtte justere egne følelser i møte med andre er belastende på vår psykiske helse»

(Therese Hanvold, direktør i STAMI)

# Sjokket..!

- Sterk emosjonell involvering
- Sjikane og krenkelseser
- Skremmende/truende væremåte
- Trusler om vold
- Vold
- Trusler om selvmord
- Selvskading og selvdestruktivitet
- Manglede opplevelse av mestring

# Noen typer belastninger

- Utslitt
- Utbrent (å møte veggen)
- Sekundærtraumatisert
- Traumatisert – når vi blir direkte utsatt

Andre begreper:

Compassion fatigue (involverings-utmattelse, medfølelsetretthet, empati-utbrenthet, engasjements-død)

# Beskyttelse

- Strukturer for ivaretagelse (HMS-strukturer)
  - Defusing og debriefing
- Bygg kultur for kollegastøtte (generelt psyko-sosialt arbeidsmiljø)
- Veiledning (fag og prosess)
- Opplæring/kompetanse
- Utvikle din evne til å mentalisere
- Selv ivaretagelse (ta også ansvar for din helse)
- Ang privatliv, sørg for at du har et
- Leirbål (Per Isdal)
- Alenetid

Sjekkliste for håndtering av vold i skolen (samme dag)		
Umiddelbart tiltak		
GJENNOMFØRT	IKKE AKTUELT	
		Stopp volden. Vurder om situasjonen krever bruk av fysisk inngripen.
		Varsle kolleger for assistanse.
		Varsle rektor om det som har hendt.
		Ved behov: tilkall politi.
Ivaretagelse av voldsutsatt elev eller lærer (psykologisk førstehjelp)		
		Ta den utsatte bort fra situasjonen (skap fysisk og psykologisk trygghet).
		Tilkall lege eller sørg for legeundersøkelse (sikre helse).
		Ta kontakt med pårørende og be dem komme (skap trygghet).
Ivaretagelse av andre involverte (psykologisk førstehjelp)		
		Samling av lærerkollegiet, gjennomgang av hendelsen.
		Samling av elever, gjennomgang av hendelsen.
Tiltak overfor voldsutøver		
		Ta voldsutøver bort fra situasjonen.
		Sørg eventuelt for legeundersøkelse.
		Varsle og tilkall foresatte.
		Om mulig: gjennomfør samtale, bortvis eleven fra skolen resten av dagen, informer om mulige reaksjoner fremover og avtal ny samtale.
Dato/signatur		

Sjekkliste for rektor etter voldssituasjoner		
Umiddelbart tiltak		
GJENNOMFØRT	IKKE AKTUELT	
		Informere verneombudet om det som har hendt.
Prosedyrer for oppfølging av den voldsutsatte, vitner og andre involverte		
		Samme dag: oppsummerende samtale med utsatte (offer, vitner og eventuelt andre involverte).
		Den første uken: individuelle støttesamtaler.
		Den første uken: gruppesamtaler (debrifing).
		På lengre sikt: vurder behov for profesjonell helsehjelp til involverte.
Prosedyrer for oppfølging av voldsutøver		
		Vurder ulike reaksjoner jf. ordensreglementet.
		Vurder politianmeldelse.
		Vurder melding til barnevernet (ved alvorlige atferdsvansker).
		Gjennomfør oppfølgingssamtaler og situasjonsvalidering.
Administrative oppgaver		
		Se til at skaden blir registrert på internt skademeldingsskjema.
		Se til at det blir skrevet avviksmelding.
		Sørg for skriftlig dokumentasjon av fysisk inngripen (signeres av den som gjennomførte tvangen).
		Informere foreldre dersom det er benyttet fysisk inngripen for å stoppe eleven.
		Dersom det tidligere i skoleåret eller i nær fortid er brukt fysisk inngripen overfor den samme eleven, informer videre til ledelsen i kommunen eller fylkeskommunen.
		Varsle Arbeidstilsynet og nærmeste politimyndighet umiddelbart ved alvorlig skade. Bekreft varselet skriftlig. Send kopi av bekreftelsen til verneombud.
		Send melding om skaden til NAV, blankett NAV 13-07.05 (ansatt) eller NAV 13-10.01 (elev).
		Send skademelding til skoleeiers forsikringsselskap (yrkesskadeforsikring for ansatt og ulykkesforsikring for elev).
		Evaluer prosedyrer for forebygging, håndtering og oppfølging. Vurder om disse fungerte etter intensjonen. Gjør eventuelle justeringer av prosedyrer.
Dato/signatur		

Sjekkliste for rektor etter voldssituasjoner		
Umiddelbart tiltak		
GJENNOMFØRT	IKKE AKTUELT	
		Informere verneombudet om det som har hendt.
Prosedyrer for oppfølging av den voldsutsatte, vitner og andre involverte		
		Samme dag: oppsummerende samtale med utsatte (offer, vitner og eventuelt andre involverte).
		Den første uken: individuelle støttesamtaler.
		Den første uken: gruppesamtaler (debrifing).
		På lengre sikt: vurder behov for profesjonell helsehjelp til involverte.
Prosedyrer for oppfølging av voldsutøver		
		Vurder ulike reaksjoner jf. ordensreglementet.
		Vurder politianmeldelse.
		Vurder melding til barnevernet (ved alvorlige atferdsvansker).
		Gjennomfør oppfølgingsamtaler og situasjonsvalidering.
Administrative oppgaver		
		Se til at skaden blir registrert på internt skademeldingsskjema.
		Se til at det blir skrevet avviksmelding.
		Sørg for skriftlig dokumentasjon av fysisk inngripen (signeres av den som gjennomførte tvangen).
		Informere foreldre dersom det er benyttet fysisk inngripen for å stoppe eleven.
		Dersom det tidligere i skoleåret eller i nær fortid er brukt fysisk inngripen overfor den samme eleven, informer videre til ledelsen i kommunen eller fylkeskommunen.
		Varsle Arbeidstilsynet og nærmeste politimyndighet umiddelbart ved alvorlig skade. Bekreft varselet skriftlig. Send kopi av bekreftelsen til verneombud.
		Send melding om skaden til NAV, blankett NAV 13-07.05 (ansatt) eller NAV 13-10.01 (elev).
		Send skademelding til skoleeiers forsikringsselskap (yrkesskadeforsikring for ansatt og ulykkesforsikring for elev).
		Evaluer prosedyrer for forebygging, håndtering og oppfølging. Vurder om disse fungerte etter intensjonen. Gjør eventuelle justeringer av prosedyrer.
Dato/signatur		

Sjekkliste for verneombud		
Umiddelbart tiltak		
GJENNOMFØRT	IKKE AKTUELT	
		Ivareta den ansattes interesser. Gi hjelp og støtte, og forsikre deg om at prosedyrer for oppfølging ved vold og trusselsituasjoner blir fulgt.
		Påse at melding om alvorlige skader blir meldt til Arbeidstilsynet og politiet, og at varselet også gjøres skriftlig (jf. arbeidsmiljøloven §§ 5-2 og 6-2 (2)e).
		Påse at skoleeier gir ansatte nødvendig opplæring, øvelse og instruksjon for å håndtere volds- og trusselsituasjoner (jf. arbeidsmiljøloven § 6-2 (2)c).
		Den første uken; gruppesamtaler (debrifing).
		Medvirk ved evaluering av prosedyrene for forebygging, håndtering og oppfølging av vold og trusselsituasjoner (jf. arbeidsmiljøloven § 3-1 og 6-2 (2)d).
Dato/signatur		

Huskeliste for voldsutsatt lærer	
	Kontakt leder/arbeidsgiver, og meld skade, vold og trusler.
	Skriv intern skademelding jf. arbeidsmiljøloven § 5-1 (1) (gjelder også ved psykisk belastning under eller etter hendelsen).
	Dersom det ble brukt makt for å stoppe eleven, dokumenter tvangsbruken skriftlig.
	Hvis det er aktuelt, skriv skademelding på NAVs skademeldingsskjema, blankett NAV 13-07.05 (ved fysisk og/eller psykisk skade).
	Forsikre deg om at arbeidsgiver melder skaden til skoleeiers forsikringsselskap.
	Rapporter hendelsen skriftlig som et helse-, miljø- og sikkerhetsavvik (jf. arbeidsmiljøloven 3-1 og internkontrollforskriften § 5), og skriv avviksmelding.
	Be arbeidsgiver eller fagforening om hjelp til å fremme eventuelle yrkesskadeerstatningskrav.
	Vurder å fremme krav om voldsoffererstatning. Dersom du er påført skade som følge av en straffbar handling, kan du ha krav på voldsoffererstatning (se for øvrig: <a href="http://voldsoffererstatning.no">http://voldsoffererstatning.no</a> ).
	Ta imot den støtten og hjelpen kolleger og ledelse ønsker å gi deg.
	Plages du med psykiske ettervirkninger, be om hjelp.