

STØTTEGRUPPEMANUAL

– om tilrettelegging for etablering og drift
av støttegrupper etter katastrofer



Revidert i 2014

INNHold

2. HVA ER EN STØTTEGRUPPE?6

3. STØTTEGRUPPENS ROLLE.....6

4. OPPSTART AV STØTTEGRUPPE6

 4.1 Når6

 4.2 Forening.....7

 4.2.1 Stiftelse7

INVITASJON8

MIDLERTIDIGE VEDTEKTER.....9

EKSEMPEL PÅ PRESSEMELDING ETTER STIFTELSE..... 11

5. DRIFT AV STØTTEGRUPPEN 13

 5.1 Økonomi13

AVTALE OM REGNSKAPSFØRING 16

OPPDRAKSGIVER (KUNDEN):..... 16

OPPDRAGSTAKER: 16

5.2 Praktiske arbeidsoppgaver og tips20

6. AVTALER 22

AVTALE OM ANSETTELSESFORHOLD (ARBEIDSAVTALE)..... 24

7. NÆRMERE OM GRANSKNING OG RETTSSAK 26

8. KORT OM KRISEREAKSJONER OG OMSORG 27

 8.1 Fellessamlinger og tilbakereiser til ulykkesstedet28

 8.2 Psykososial oppfølging og myndighetskontakt.....28

 8.3 Ivaretagelse av styremedlemmene28

9. LITT MER OM RØDE KORS
SOM FASILITATOR AV STØTTEGRUPPE..... 28

10. ERFARINGER FRA TIDLIGERE
STØTTEGRUPPER..... 30

11. FORSKNING OG NETTVERKSARBEID 33

12. OVERSIKT OVER STRUKTUR – OG
ROLLEFORDELING I FORVALTNINGEN 34

13. RÅD TIL BARN OG UNGE SOM ER BERØRT AV KATASTROFE 35

 Råd til voksne:.....35

 Konklusjon.....39

 Litteratur.....39

15. LINK- OG LITTERATURLISTE..... 40





Hva med dette?

1. INNLEDNING

Ved de siste års store ulykker og katastrofer har de pårørende og overlevende dannet støttegrupper. Formålet har vært å gi de pårørende og overlevende et felleskap. Det har vært viktig med et felles talerør vis à vis omverdenen, enten det gjelder myndigheter, skadevolder eller media. Like viktig har det vært å etablere en arena for erfaringsutveksling og sosial støtte for de pårørende og overlevende.

Omsorg for pårørende og overlevende hører naturlig inn under beredskapsarbeid ved katastrofer og ulykker. Røde Kors har i henhold til intensjonsavtale med Helsedirektoratet påtatt seg å legge til rette for oppstart og drift av støttegrupper ved fremtidige katastrofer. Fra før har Røde Kors har erfaring fra arbeid på dette etter etablering og drift av Nasjonal støttegruppe etter flodbølgekatastrofen 2004 og Nasjonal støttegruppe etter 22. juli-hendelsene. For å sikre kompetanseoverføring og bidra til dette arbeidet ved fremtidige katastrofer, har vi utarbeidet denne manualen.

Manualen beskriver hvilket arbeid som må gjøres rent praktisk for å få etablert en nasjonal støttegruppe fasilitert av Røde Kors. Mye av det samme arbeidet må gjøres ved oppstart av mindre og/eller lokale støttegrupper. Vårt håp er derfor at manualen kan være til nytte for alle som vurderer å starte en støttegruppe. Meningen er at man skal «slippe å finne opp hjulet på nytt»

Vi vil benytte anledningen til å takke Nasjonalt støttegruppenettverk og tidligere støttegrupper for at de har delt sine erfaringer og kommet med verdifulle bidrag.

Norges Røde Kors,
20.12.2014

Sig n

Anne Cecilie Fossum
Seniorrådgiver
Psykososial beredskap

Sig n

Merete Mihle
Seniorrådgiver
Psykososial beredskap

2. HVA ER EN STØTTEGRUPPE?

En katastrofe eller stor ulykke rammer mange enkeltmenn-esker. Livet blir rystet av tap og smerte. En rekke utfordringer må møtes, enten man er etterlatt, overlevende eller pårørende. Det er mye, og ukjent man må forholde seg til i en ofte kaotisk situasjon. Det oppleves derfor godt å møte mennesker som er berørt av den samme ulykken eller katastrofen, samtidig som det er behov for et felles talerør ut mot omverdenen.

Ved mange av de store ulykkene og katastrofene har derfor de pårørende og overlevende etablert felles støttegrupper. Støttegruppene har vært drevet av og for de rammede, med mål om gjensidig støtte og hjelp. Samtidig som de har fungert som pressgruppe for å sette søkelys på- og fremme de rammedes interesser og behov. Det er en fordel og klar anbefaling at de etterlatte og overlevende danner en felles forening. Selv om de to gruppene umiddelbart kan synes å ha forskjellige interesser viser erfaringen at det er mer som binder enn som splitter. Ved å danne en felles organisasjon sikrer man samarbeid og forhindrer at de ulike gruppene spilles ut mot hverandre. Gjennomslagskraften er tyngre når man står samlet.

3. STØTTEGRUPPENS ROLLE

Siden både ulykken og oppfølgingen vil oppleves individuelt kreves det kløkt, finfølelse og sans for balanse for å ivareta gruppen med en felles stemme utad. Det er en forutsetning at styret i støttegruppen har nær kontakt med sine medlemmer og hverandre for å fungere godt som talsmann.

Foruten å formidle de rammedes stemme ut vil støttegruppen også kunne være en kanal inn til medlemmene. Nyttig informasjon om hvor man kan få hjelp og bistand kan formidles via støttegruppens kanaler.

Støttegruppen vil komme i kontakt med mange som opplever mangler ved den helsemessige og praktiske oppfølgingen etter en ulykke. Et ønske om å bistå kan fort medføre engasjement på saksbehandlernivå for hver enkelt rammet. Til en viss grad er dette mulig å gjennomføre, men det er umulig på bred basis. Dersom medlemmer forventer individuell oppfølging i sine enkeltsaker vil resultatet lett bli skuffelse og overarbeidede styremedlemmer.

4. OPPSTART AV STØTTEGRUPPE

Røde Kors har erfaring med tilrettelegging av oppstart og drift av nasjonale støttegrupper. Både etter flodbølgekatastrofen i Sør-øst Asia (tsunamien) i 2004 og etter 22. juli

"JEVNT OVER SÅ FØLER JEG AT MAN FAKTISK ER FORMELT SETT EN DØRÅPNER. HVIS MAN HADDE KOMMET SOM ENKELTPERSON HADDE NOK FLERE DØRER VÆRT STENGT. DET ER LETTERE Å KOMME INN VED Å VÆRE ORGANISERT PÅ DEN MÅTEN SOM VI ER"

terroren var Røde Kors fasilitator. Også ved fremtidige katastrofer vil Røde Kors i henhold til intensjonsavtalen med Helsedirektoratet av 28.08. 2013 kunne påta seg å legge til rette for etablering og drift av støttegrupper. Forarbeidet og gjennomføringen av stiftelsesmøtet faller naturlig innenfor Røde Kors tilrettelegger rolle. Nærmere om Røde Kors' tilrettelegger rolle er beskrevet i kapittel 8.

Nasjonalt Støttegruppenettverk er en forening som består av representanter for tidligere støttegrupper. Organisasjonen er en frittstående, ideell medlemsorganisasjon som arbeider for å fremme pårørende, overlevende og berørtes interesser etter ulykker og/eller katastrofer. Nasjonalt støttegruppenettverk vil kunne gi viktig støtte og erfarings basert kunnskap ved oppstart av støttegrupper i fremtiden, se www.stottegruppene.no

4.1 Når

Støttegruppearbeid hører ikke hjemme i akutfasen. Hverken på skadestedet eller i den umiddelbare tiden etterpå er det tid for organisasjonsarbeid. Informasjon om start av støttegruppe og om mulig hjelp til dette bør gis til de pårørende og overlevende tidligst en uke etter hendelsen.

Informasjonen kan formidles av Norges Røde Kors, og kanaliseres gjennom politiets pårørendekontakter eller offentlige myndigheter som er i kontakt med de berørte. Det er viktig å understreke at det ikke er noe krav om at støttegruppe skal opprettes, men at det finnes mulighet for hjelp dersom dette er ønskelig.

Det er de rammede selv som skal drive støttegruppen og derfor også dem som må ville og ønske det. Det viktig å forberede pårørende og overlevende på at støttegruppearbeid er svært krevende i en allerede belastende situasjon.

Arbeidet krever masse tid og overskudd samtidig som man skal håndtere sin egen sorg og smerte, alt under et stort mediepress. Mange opplever likevel at støttegruppearbeidet er givende og lærerikt og således med på å skape en mening i det meningsløse.

4.2 Forening

Støttegruppen stiftes som en forening. Dette er for å tydeliggjøre støttegruppens selvstendighet og egen identitet, samt at erfaringer tilsier at foreningsformen er mer hensiktsmessig enn for eksempel stiftelsesformen i denne sammenheng.

Det er flere mulige måter å organisere foreningen på. Nasjonal støttegruppe etter flodbølgekatastrofen 2004 valgte kun å opprette et nasjonalt styre. Nasjonal støttegruppe etter 22. juli-hendelsene opprettet et nasjonalt styre og i tillegg 17 lokale fylkeslag som også ble stiftet som egne foreninger. Det nasjonale styret sto for kontakt med nasjonale myndigheter og presse, mens de lokale fylkeslagene sto for likemannsstøtten ved å arrangere lokale sammenkomster for berørte på deres hjemsteder. Det nasjonale styret fikk innspill fra fylkeslagene gjennom fylkessamlinger som ble holdt hvert halvår. Egne Facebook grupper bidro også til jevn kontakt. Hvorvidt det vil være hensiktsmessig å opprette egne fylkeslag vil naturligvis bero på hvor mange som er berørte og hvor de er lokalisert. Dette er det uansett ikke nødvendig å ta stilling til før interimsstyret er valgt.

4.2.1 Stiftelse

Innkalling

Foreningen skal stiftes i et stiftelsesmøte. For å sikre foreningens legitimitet er det viktig at alle berørte, overlevende og etterlatte får informasjon om og mulighet til å være tilstede på stiftelsesmøte dersom de ønsker det. Røde Kors reisetjeneste kan bistå tilreisende med bestilling av reise og opphold forutsatt at dette har økonomisk dekning etter avtale med Helsedirektoratet.

Selve invitasjonen bør sendes i brev. Siden lister over kontaktinformasjon vil være unntatt offentlighet, kan brevet leveres til politiets pårørendekontakter for videre distribusjon. Dersom det sendes i posten, skal det benyttes nøytral konvolutt uten logo for å unngå at pårørende blir unødvendig urolig for innholdet i brevet. Innkallingen kan også kunngjøres ved pressemelding.

Relevant fagdepartement, Helsedirektoratet og politiet bør også inviteres til stiftelsesmøtet. Dersom hendelsen har funnet sted i utlandet bør også den aktuelle utenlandske ambassade inviteres sammen med for eksempel Sjømannskirken eller andre hjelpere som har vært i tett kontakt med de berørte på skadestedet.

I forkant av møtet bør det sikres at den psykososiale og medisinske beredskapen er ivarettatt med tilstrekkelig personell på plass i møtelokalet.

Invitasjonen må inneholde tid, sted og dagsorden. Utkast til midlertidige vedtekter bør vedlegges.

På neste side følger eksempel på innkalling, dagsorden og utkast til midlertidige vedtekter.

INVITASJON

Pårørende og overlevende etter katastrofen
inviteres til stiftelsesmøte av en nasjonal støttegruppe.

STED: Røde Kors lokaler i Hausmannsgate 7 i Oslo

TIDSPUNKT: kl.

Velkommen ved

Godkjenning av innkalling

Valg av møteleder, protokollfører og to personer til å undertegne protokollen

Vedtak av midlertidige vedtekter

Forslag til interimsstyre,

A. Valg av leder

B. Nestleder

Innspill til styret

PAUSE med enkel servering

Evt: Orientering om status fra relevant offentlig aktører.

Reise og opphold for en representant i hver familie dekkes av Røde Kors etter avtale
(dette må avklares med myndighetene i forkant).

For mer informasjon, ta kontakt med

..... på tlf.

§

MIDLERTIDIGE VEDTEKTER

Utkast til midlertidige vedtekter for støttegruppen
etterkatastrofen/ulykken

§ 1 STØTTEGRUPPENS NAVN OG FORMÅL

Støttegruppen heter «(....)». Forkortelsen (....) kan
brukes som fullgod benevnelse.

Støttegruppen skal ivareta og fremme pårørendes,
overlevedes og berørtes interesser i forbindelse med
(.....)

Støttegruppen skal arbeide på et verdinøytralt og
politisk uavhengig grunnlag.

§ 2 MEDLEMSKAP

Alle pårørende, overlevende og berørte i forbindelse
med (.....) kan være medlem av støttegruppen.

Det å være tilsluttet støttegruppen innebærer ingen
forpliktelser for den enkelte, med mindre han/hun
påtar seg dette særskilt, for eksempel gjennom
styreverv.

Medlemskapet er gratis.

§ 3 STEMMERETT OG VALGBARHET

Alle medlemmer har stemmerett og er valgbare til
tillitsverv

§ 4 INTERIMSSTYRETS SAMMENSETNING

Interimsstyret konstituerer seg selv og kan supplere
seg selv.

Interimsstyret er beslutningsdyktig når 2/3 av
styremedlemmene er til stede. Ved stemmelikhet
har lederen dobbeltstemme. Saker til avstemming i
interimsstyret avgjøres ved simpelt flertall.

Endring av disse vedtektene krever 2/3 flertall.

Det skal føres protokoll fra alle styremøter.

§ 4 INTERIMSSTYRETS OPPGAVER

Interimsstyret er ansvarlig for at den daglige driften er
i samsvar med midlertidige vedtekter og vedtakene på
stiftelsesmøtet.

Interimsstyret skal:

- Representere støttegruppen utad.
- Iverksette årsmøtets bestemmelser.
- Oppnevne etter behov komiteer/utvalg/personer for
spesielle oppgaver og utarbeide instruks for disse.
- Forvalte støttegruppens økonomiske midler og er
ansvarlig for at regnskapet blir ført i samsvar med
god regnskapsskikk og i henhold til gjeldende lover
og regler.
- Vedta midlertidige handlingsplaner for støtte-
gruppen. Handlingsplanen skal være i samsvar
med midlertidige vedtekter og vedtakene på
stiftelsesmøtet.
- Fremme forslag til vedtekter.
- Innkalle til årsmøte
- Interimsstyret skal holde styremøte når lederen eller
et flertall av styremedlemmene forlanger det. Styret
er vedtaksført når et flertall av styrets medlemmer er
tilstede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte
stemmene. Ved stemmelikhet teller møteleders
stemme dobbelt. Styreleder og ett styremedlem har
i fellesskap signaturrett og tilgang til støttegruppens
økonomiske midler.

§ 5 ÅRSMØTE

Årsmøtet skal holdes innen utgangen av (.....) og
er foreningens høyeste myndighet.

Årsmøtet innkalles av interimsstyret med minst 1
måneds varsel. Forslag som skal behandles på årsmøtet
må være sendt styret senest 2 uker før årsmøtet.
Fullstendig sakliste må være tilgjengelig for medlem-
mene senest 1 uke før årsmøtet.

Alle medlemmer har adgang til årsmøtet. Årsmøtet kan
invitere andre personer til å være tilstede.

Årsmøtet er vedtaksført med det antall stemmeber-
ettigede medlemmer som møter. Ingen har mer enn en
stemme og stemmegivning kan ikke skje ved fullmakt.

På årsmøtet kan man bare behandle forslag om ved-
tektsendring som er oppført på saklisten senest 1 uke
før årsmøtet. Andre saker kan behandles og avgjøres
når 2/3 av de fremmøtte krever det. Slik beslutning kan
bare tas i forbindelse med godkjenning av saklisten.

§ 6 LEDELSE AV ÅRSMØTET

Årsmøtet ledes av valgt dirigent. Dirigenten behøver ikke være medlem av Støttegruppen.

§ 10 STEMMEGIVNING PÅ ÅRSMØTET

Med mindre annet er bestemt skal et vedtak for å være gyldig være truffet med alminnelig flertall av de avgitte stemmene. Blanke stemmer skal anses som ikke avgitt.

Valg foregår skriftlig hvis det foreligger mer enn et forslag og minste ett medlem krever det. Bare foreslåtte kandidater kan føres opp på stemmeseddelen. Skal flere velges ved samme avstemming, må stemmesedlene inneholde det antall forskjellige kandidater som det skal velges ved vedkommende avstemming. Stemmesedler som er blanke, eller som inneholder ikke foreslåtte kandidater, eller annet antall kandidater enn det som skal velges, teller ikke, og stemmene anses som ikke avgitt.

Når et valg foregår enkeltvis og en kandidat ikke oppnår mer enn halvparten av de oppgitte stemmene, foretas bundet omvalg mellom de to kandidatene som har oppnådd flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

Når det ved valg skal velges flere ved en avstemming, må alle for å anses valgt ha mer enn halvparten av de avgitte stemmene. Dette gjelder ikke ved valg av vara-representanter. Hvis ikke tilstrekkelig mange kandidater har oppnådd dette i første omgang, anses de valgt som har fått mer enn halvparten av stemmene. Det foretas så bundet omvalg mellom de øvrige kandidatene, og etter denne avstemmingen anses de valgt som har fått flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddtrekning.

§ 11 ÅRSMØTETS OPPGAVER

Årsmøtet skal:

- Behandle årsmelding
- Behandle regnskap i revidert stand
- Behandle innkomne forslag
- Vedta budsjett

Velge:

- A. Leder og nestleder
- B. styremedlemmer og varamedlemmer
- C. Revisor

§ 12 EKSTRAORDINÆRE ÅRSMØTER

Ekstraordinære årsmøter holdes når styret bestemmer det, eller minst en tredjedel av de stemmeberettigede medlemmene krever det.

Det innkalles på samme måte som for ordinære årsmøter, med minst 14 dagers varsel.

Ekstraordinært årsmøte kan bare behandle og ta avgjørelse i de sakene som er kunngjort i innkallingen.

§ 13 VEDTEKTSENDRING

Endringer i disse vedtekter kan bare foretas på ordinært eller ekstraordinært årsmøte etter å ha vært på sakslisten, og det kreves 2/3 flertall av de avgitte stemmene.

§ 14 OPPLØSNING

Oppløsning av Støttegruppen kan bare behandles på ordinært årsmøte. Blir oppløsning vedtatt med minst 2/3 flertall, innkalles årsmøte 3 måneder senere.

Sammenslutning med andre foreninger anses ikke som oppløsning av Støttegruppen. Vedtak om sammenslutning og nødvendig vedtektsendringer i tilknytning til dette treffes i samsvar med bestemmelsene om vedtektsendring i § 13.

Stiftelsesmøtet

Ved etableringen av en Røde Kors-fasilitert støttegruppe er det naturlig at generalsekretæren i Norges Røde Kors er vert og innleder. Møtet bør holdes i Røde Kors lokaler. Sørg uansett for en verdig og trygg ramme med stearinlys, diskret blomsterpynt og lett servering av kaffe/te/vann, rundstykker/boller og frukt. Man bør på forhånd utpeke en egnet møteleder, helst en som selv har erfaring fra støttegruppearbeid og møteledelse. Her kan Nasjonalt støttegruppenettverk bistå. Det bør også i forkant være klart hvem som kan påta seg å skrive referat fra stiftelsesmøtet. Også denne tjenesten kan tilbys av Røde Kors.

Initiativtakerne til støttegruppen bør på forhånd ha tenkt ut hvem som kan påta seg å stille som leder/nestleder siden det bare er disse to som iht forslag til midlertidige vedtekter velges av stiftelsesmøtet, samtidig må man være åpen for at også andre kandidater kan melde seg.

Sørg for at samtlige deltakere registreres ved navn, post

og mailadresse + mobilnummer. Gi tydelig beskjed om at registreringen samtidig gjelder som innmelding i støttegruppen. Sørg for at alle data skrives med blokkbokstaver dersom registreringen gjøres ved lister som sendes rundt til de fremmøtte.

Ved selve stiftelsesmøtet skal ikke pressen ha adgang. Sørg for vakthold.

Presse- og informasjonshåndtering

De pårørende og overlevende skal skjermes i størst mulig grad under stiftelsesmøtet. Det må gjøres klart for journalistene at de som ikke ønsker kontakt må respekteres og ikke fotograferes/intervjues. Samtidig er det viktig å sikre at pressen får tilgang til god og sikker informasjon om stiftelsen av støttegruppen mv.

Det bør derfor legges til rette for at pressen kan få egne egnede lokaler, gjerne med noe lett bevertning. Etter stiftelsesmøtet bør nyvalgt styreleder redegjøre for pressen.

EKSEMPEL PÅ PRESSEMELDING ETTER STIFTELSE

Støttegruppe for pårørende og overlevende etter _____ katastrofen formelt etablert den (dd.mm.år).

Et interimsstyre på _____ personer ble valgt, og _____ ble valgt til leder.

Formålet med gruppen er å ivareta de pårørende, overlevende og berørtes interesser etter katastrofen.

Gruppen skal arbeide på et verdinøytralt og politiske uavhengig grunnlag.

Mange og store oppgaver må løses, og noen av disse er gitt prioritet: (eks. søk, hjemsendelse, identifisering, psykososial oppfølging dialog med skadevolder/myndigheter..)

Vil ha kontakt med flere

Det er viktig for støttegruppen å komme i kontakt med alle berørte over hele landet som ønsker å melde seg inn i foreningen. De oppfordres til å ta kontakt så snart som mulig via (telefon/e-post eller brev).

Pårørende og overlevende bes ta kontakt på:

Tlf: 22 05 40 00 (hverdager 08.00-17.00)

Adresse: Nasjonal støttegruppe _____ Hausmannsgate 7, 0186 Oslo

E post: _____

Webadresse: www. _____

_____ vil fungere som talsmann for gruppen og kan nås på _____

For ytterligere informasjon, kontakt _____ Norges Røde Kors _____

4.2.2 Styret

Foreningen skal ha et styre. I første omgang kan det velges et interimsstyre som har adgang til å supplere seg selv, se utkast til midlertidige vedtekter § 4 .

Som styremedlem er man personlig ansvarlig for foreningens drift og økonomi. Dette innebærer at man må passe på at foreningen drives i tråd med de vedtekter som er fastsatt av stiftelsesmøtet. Et sentralt element i dette er å påse at formålet med foreningen til enhver tid overholdes.

Følgende momenter bør, etter erfaring fra tidligere støttegruppers arbeid, tas i betraktning ved sammensetning av styre:

Nasjonal representasjon. En nasjonal støttegruppe bør ha styremedlemmer fra hele landet. Dette er viktig for kontakten med medlemmene. Siden det er upraktisk og dyrt å reise til hvert styremøte, kan man f. eks løse dette gjennom telefonkonferanser.

Kompetanse. Dekker styresammensetningen den kompetansen som styret har bruk for (for eksempel økonomi, data/sosiale media, mediehåndtering, jus, kriseomsorg)?

Er både pårørende og overlevende representert? Erfaringsmessig er det ofte de pårørende og etterlatte man tenker først på i forbindelse med ulykker og katastrofer. Det er imidlertid viktig å huske på at også de overlevende kan oppleve store belastninger. De overlevedes observasjoner er også ofte nyttige for de pårørende. Det er derfor viktig at begge grupper er godt representert i støttegruppens styre. Utad er det også en fordel at de etterlatte og overlevende så vidt mulig ivaretar felles interesser. Erfaringsmessig er det mer som binder enn som skiller. Det er derfor viktig å fremstå samlet så man ikke risikerer at de to ulike gruppene blir stilt opp imot hverandre.

Kjønns- og aldersrepresentasjon. Både alder og kjønn er det verdt å ta i betraktning ved sammensetningen av styret, men er ikke avgjørende. I 22. juli-støttegruppen var det for eksempel, til tross for de mange unge som var berørt, få unge i styret.

Minoritetsrepresentasjon. Er en innvandrerguppe i Norge spesielt rammet av ulykken? I så fall er det hensiktsmessig å nå denne gruppen gjennom et styremedlem som også kan fungere som et kontaktledd.

Tilstrekkelig antall styremedlemmer. Erfaringsmessig vil mange styremedlemmer ha behov for å «melde seg ut» i perioder når påkjennningene føles ekstra tunge. Det er derfor viktig at det er valgt tilstrekkelig antall styremedlemmer

”JEG SYNES DET VAR ÅLREIT PÅ EN MÅTE Å
GJØRE NOE FRAMFOR Å SITTE OG HØRE PÅ
GAMLE SALMER. DET ER NOE MED Å FORHOLDE
SEG AKTIVT TIL EN SORG, SOM FUNGERT ÅLRE-
IT FOR MEG”

slik at man hele tiden kan dele på å dra lasset. Av samme grunn kan det være hensiktsmessig at både varamedlemmer og ordinære styremedlemmer møter på samtlige styremøter. Selv om 15 styremedlemmer normalt vil virke som et høyt antall, viste dette seg nødvendig for Nasjonal Støttegruppe etter flodbølgekatastrofen. Støttegruppen etter 22. juli hadde 9 styremedlemmer og 7 varamedlemmer.

Registrering i foretaksregisteret

Så snart protokoll fra stiftelsesmøtet foreligger bør Støttegruppen registreres som forening i Enhetsregisteret. Registreringen gir foreningen et organisasjonsnummer som er nødvendig for å åpne bankkonto i Støttegruppens navn. Registreringen er gratis og utløser ingen andre plikter enn at de registrerte opplysningene må ajourholdes.

Slik ordner du registreringen:

1. Dokumentasjon

For å kunne registrere virksomheten i Enhetsregisteret må det dokumenteres at den er opprettet og eksisterer. Kravet til dokumentasjon er stiftelsesdokument, dvs protokollen fra stiftelsesmøtet og vedtekter. I tillegg må det oppgis fullt navn og fødselsnummer på samtlige styremedlemmer.

2. Registreringen

Gå inn på www.altinn.no, velg «samordnet registermelding for registrering av nye og endring av eksisterende foretak og enheter», velg «ny enhet», velg «forening/lag Stiftelse» Følg videre rettleiding i skjemaet. Foreningen behøver bare registreres i Enhetsregisteret (Registrering i Foretaksregisteret og frivillighetsregisteret er gebyrpliktig) Foreningen har ikke momspliktig omsetning.

Den personen som har ansvar for registrering bør oppgis som kontaktperson. Kontaktpersonen kan signere skjemaet og sparer på denne måten for mye unødvendig ekstraarbeid med innhenting av underskrifter. Ved Røde Kors fasiliterte støttegrupper vil Røde Kors kunne bistå med registrering.

5. DRIFT AV STØTTEGRUPPEN

Den første perioden er hektisk for det nyvalgte styret. Det er mange arbeidsoppgaver, mange spørsmål å ta stilling til og ofte er presset fra media stort. Samtidig er det viktig at styremedlemmene blir kjent med hverandre og dermed kan fordele arbeidsoppgaver og samarbeid på en mest mulig hensiktsmessig måte.

Vi vil derfor foreslå at styret møtes ukentlig i denne fasen.

Husk at dagsorden og referatførsel sparer en for ekstra arbeid. Referatene bør inneholde vedtak styret har fattet og fordeling av arbeidsoppgaver med oppfølgingsfrist til de respektive styremedlemmene.

Som nevnt er arbeidsbelastningen på styremedlemmene svært krevende og vil fort medføre fravær fra ordinær jobb. Praktisk talt alle møter med offentlige organer skjer i arbeidstiden. I tillegg kommer medlemsarrangementer som i det vesentlige vil foregå i helger og etter endt arbeidstid. Erfaringsmessig undervurderes omfanget av arbeidet som kreves for å gjøre en god innsats.

Det bør derfor løpende vurderes om støttegruppen ønsker å ansette en daglig leder. I denne forbindelse er det viktig å ha i mente at det ikke er mulig å delegere rollen som overlevende/pårørende eller etterlatt.

En daglig leder uten personlig tilknytning til ulykken vil ha mindre gjennomslagskraft enn den som selv er rammet. Essensen i en støttegruppe er jo nettopp at den er drevet av- og for de rammede med vekt på likemannsstøtte.

Mye av samholdet og styrken i et velfungerende styre bygges nettopp ved at arbeidet gjøres i felleskap. Også de praktiske arbeidsoppgavene i form av forberedelser til møter og arrangementer er viktige i denne sammenhengen.

Behov for avlastning av arbeidsbyrder må derfor veies opp mot behovet for å være «hands on» med støttegruppens aktiviteter og drift. Dersom det er ønskelig med praktisk bistand utover eller etter det som ytes gjennom tilretteleggingen fra Røde Kors (se punkt 7), bør styret ansette en egnet person. Støttegruppen etter flodbølgekatastrofen ansatte for eksempel en leder for drift av pårørendekontor i Phuket, Thailand.

Selv om man velger å ikke ansette en daglig leder er dette ikke ensbetydende med at arbeidet skal gjøres helt gratis av alle. Det er ikke rimelig at ledere og aktive styremedlemmer i tillegg til å arbeide hardt og gratis skal ende opp med økonomisk underskudd.

Det bør derfor i budsjettet tas høyde for å kompensere for tapt arbeidsfortjeneste. Både støttegruppen etter 22.juli og Støttegruppen etter flodbølgekatastrofen åpnet for å kompensere for styremedlemmenes tapte arbeidsfortjeneste uten at dette ble benyttet til fulle. I praksis ble kun reise- og oppholdsutgifter i forbindelse med styremøter og arrangementer refundert og selv dette ble ikke benyttet fullt ut.

5.1 Økonomi

Midler til oppstart og drift søkes fra Helsedirektoratet. Røde Kors vil kunne bistå med utforming av søknad, men støttegruppens styre må selv utarbeide et grunnlag for budsjett basert på det aktivitetsnivå som er ønskelig og realistisk. Nedenfor følger eksempel på budsjettposter som kan tas i betraktning.

Støttegruppen må også opprette sin egen bankkonto og velge revisor. Dersom Røde Kors skal forestå lønnsutbetaling er det nødvendig med fullmakt for å disponere støttegruppen bankkonto. Det bør utpekes et styremedlem som koordinerer økonomiarbeidet.

Budsjett

Budsjett for Støttegruppen etterulykken/katastrofen			
		Budsjett	Noter
Inntekter	Tilskudd Helse og omsorgs departementet		1
	Gave stiftelsen		2
	Totale inntekter		
Kostnader	Nasjonal koordinering	Budsjett	Noter
	Lønn nasjonal koordinator inkl sosiale kostnader		3
	Kontorplass nasjonal koordinator		4
	Telefon og bredbånd, nasjonal koordinator		
	Frikjøp av styremedlemmer		5
	Dekning av telefonutgifter, styremedlemmer		6
	Reiseutgifter ifm styremøter /arrangementer		7
	Revisjon		
	Regnskapstjenester		
	Sum nasjonal koordinering		
	Medlemskontakt		
	Opprettelse/vedlikehold av webside		8
	Informasjonsmateriell		
	Tilskudd fylkeslag/medlemsaktiviteter		
	Samling for fylkesledere		9
	Årsmøte		10
	Mediatrening/kursing		
	Porto, kontorrekvisita		
	Mediaoppdatering, eks Retriver		
	Konsulentttjenester		11
	Sum medlemskontakt		
	Totale kostnader		
	Overskudd		

Noteforklaringer:

- 1. Søknadsbeløp, beregnet til dekning av påløpte og kommende utgifter frem til
- 2. Donasjoner fra næringsliv og andre givere
- 3. Lønnsutgifter
- 4. Arbeidsplasskostnad, inkl kontorplass, IKT, HR mv (Røde Kors satser)
- 5. Posten er ment å kompensere tap av lønn ifm styrearbeid
- 6. Posten er ment å kompensere for ekstra telefonutgifter for styremedlemmer ifm styremøter etc
- 7. Reiseutgifter til styremøter, møter m. myndighetene o.a
- 8. Basert på prisoverslag
- 9. Dekning av reise og opphold for X antall fylkesledere og styret på 11 personer, 2 samlinger
- 10. Dekning av reise for styret, leder og nestleder i hvert fylkeslag, lokale og bevertning for samtlige møt edeltakere
- 11. Konsulentttjenester inklusive ettersamtale/debrief av styremedlemmer

Røde Kors tilbyr seg å føre støttegruppens regnskap, og administrere eventuell lønnsutbetaling. Avtale om regnskapsførsel må i så fall undertegnes.

AVTALE OM REGNSKAPSFØRING

Oppdragsgiver (kunden):

Støttegruppen etter _____

Adr.: _____

Organisasjonsnummer: _____

Oppdragstaker:

Norges Røde Kors Regnskapsservice

Pb. 1 Grønland

0133 Oslo

Organisasjonsnummer: 864 139 442

1. Avtalens omfang

Det vises her til eget vedlegg:
Spesifikasjon av oppdraget.

2. Partenes representanter

Autorisert regnskapsfører (oppdragsansvarlig):

Kontaktperson hos kunden:

Kundens kontaktperson anses å ha fullmakt til å motta og kommentere alle regnskapsmessige opplysninger etter denne avtale.

3. Fullmakter

Norges Røde Kors Regnskapsservice gis fullmakt til innhenting av samtlige relevante regnskapsopp-lysninger, herunder kontoutskrifter for kundens bankkonti.

4. Overlevering av regnskapsmaterieil

Regnskapsmaterialet (bilag mv) som overleveres Norges Røde Kors Regnskapsservice anses av Kunden å utspringe av hans næringsvirksomhet. Bilag og annet regnskapsmateriale der det ikke klart fremgår av sammenhengen hvorledes det skal behandles, skal anvises av kunden. Kunden har ellers ansvar for å tilrettelegge (samle, anviser mv) og overlevere regn- skapsmaterialet i tråd med

Norges Røde Kors Regnskapsservices øvrige veiledning.

Regnskapsbilag mv leveres minimum:

X Løpende

☐ Pr 1/2 mnd

☐ Månedlig

☐ To månedlig

☐ Annet: _____

og senest 7 virkedager etter periodens utgang. Års- regnskapet omfattes ikke av denne frist og avtales særskilt for det enkelte år.

5. Regnskapsansvaret

Kunden har orientert Norges Røde Kors Regnskaps- service om sin drift og beskrevet konkrete økonom- iske og rettslige forhold av betydning for å bedømme regnskapets generelle oppbygging og innretting (dokumentasjon av regnskapssystemet). Kunden vil umiddelbart orientere Norges Røde Kors Regnskaps- service om endringer av betydning for å bedømme regnskapssystemets virkemåte og vedkjenner seg ansvaret for å ajourholde dokumentasjonen.

Kunden plikter videre å gi Norges Røde Kors Regn- skapsservice opplysninger om eventuelle momenter som skal inn i årsregnskapet og som ikke fremgår av regnskapet for øvrig. Norges Røde Kors Regnskaps- service gis eventuelt anledning til selv å innhente disse opplysningene, så langt Norges Røde Kors Regnskaps- service er kjent med momentenes eksistens.

Norges Røde Kors Regnskapsservice forplikter seg til å føre Kundens regnskap i overensstemmelse med de til enhver tid gjeldende regler i regnskapslovgivningen, herunder foreta registreringen slik at regnskapsopp- lysningene kan gjengis (rapporteres) etter de krav som regnskapsloven stiller, og sørge for at regnskapet er i overensstemmelse med offentligrettslige regler som skatteloven, ligningsloven og merverdiavgiftsloven.

Norges Røde Kors Regnskapsservice forplikter seg videre til å orientere og rådgi Kunden om relevant lovgivning innen rammen av det arbeid som reguleres i denne avtale.

Kunden er forpliktet til å levere alle regnskapsbilag/ -grunnlag til Norges Røde Kors Regnskapsservice. Norges Røde Kors Regnskapsservice skal gi melding til Kunden dersom det åpenbart mangler bilag eller de leverte bilag er mangelfulle. Norges Røde Kors Regn-

skapsservice har intet ansvar dersom regnskapet skulle bli feilaktig som følge av manglende eller mangelfulle bilag med mindre Norges Røde Kors Regnskapsservice åpenbart måtte oppdage manglene.

Kunden skal så snart regnskapet eller regnskaps- rapportene er mottatt fra Norges Røde Kors Regn- skapsservice gå igjennom dette og gjøre Norges Røde Kors Regnskapsservice oppmerksom på eventuelle feil som måtte foreligge.

Kunden skal levere bilagene til Norges Røde Kors Regnskapsservice innen de frister som fremgår av denne avtale og Norges Røde Kors Regnskapsservice har intet ansvar for følgene av forsinkelse som skyldes for sent innleverte bilag.

6. Oppbevaring

Den del av Kundens regnskapsmaterieil som etter denne avtale er overlatt i Norges Røde Kors Regn- skapsservices besittelse, skal oppbevares aktsomt og etter de krav regnskapsloven stiller. Tap som skyldes tap av registreringer eller materieil som ikke kan henføres til Norges Røde Kors Regnskapsservices brudd med denne avtale, erstattes ikke.

Det eventuelle ansvar som Norges Røde Kors Regnskapsservice har påtatt seg for oppbevaring av Kundens oppbevaringspliktige regnskapsmateriale (jf denne avtale punkt 1 nr 6), faller uansett bort ved terminering av denne Oppdragsavtale.

7. Kontrollarbeid

Norges Røde Kors Regnskapsservice oppklarer tekniske feil ved registreringen, samt registrerings- messige feil som oppdages i de avstemte konti. Uopprettede feil som skyldes manglende bilag eller opplysninger, søkes oppklart ved rapportering fra Norges Røde Kors Regnskapsservice til Kunden. Rapporten forutsettes besvart og returnert senest sammen med neste periodes bilagsoversendelse.

8. Rådgivning

Denne avtale omfatter også Norges Røde Kors Regnskapsservices bruk av kompetanse og rådgivning i spørsmål som naturlig hører sammen med regnskaps- føreropdraget.

Spesielle rådgivningsoppdrag avtales særskilt.

9. Norges Røde Kors Regnskapsservices taushetsplikt

Norges Røde Kors Regnskapsservice har taushetsplikt og kan ikke bringe videre opplysninger vedrørende regnskapet eller annet som det har blitt kjent med gjennom samarbeidet, unntatt hvor dette er tillatt i henhold til gjeldende lov, eller i tilfeller hvor Kunden gir sitt særskilte samtykke.

Norges Røde Kors Regnskapsservice kan etter eget skjønn og av eget tiltak alltid gi informasjon om for- hold av betydning til person som etter lovgivning er tillagt personlig ansvar for Kundens regnskaps- avleggelse.

10. Behandling av personopplysninger

10.1. Norges Røde Kors Regnskapsservices rådgighet over personopplysninger

Norges Røde Kors Regnskapsservice har ikke rett til å behandle personopplysninger på annen måte enn det som fremgår av denne avtale med bilag. Norges Røde Kors Regnskapsservice har ikke rett til å overlevere personopplysningene til andre for lagring eller bear- beidelse uten etter forutgående skriftlig avtale med Kunden.

10.2. Informasjonssikkerhet

Kunden (behandlingsansvarlig) og Norges Røde Kors Regnskapsservice (databehandler) skal gjennom plan- lagte og systematiske tiltak sørge for tilfredsstillende informasjonssikkerhet med hensyn til konfidensialitet, integritet og tilgjengelighet ved behandling av person- opplysninger. Sikkerhetstiltakene omfatter både organisatoriske, fysiske og tekniske sikkerhetstiltak.

For å oppnå tilfredsstillende informasjonssikkerhet skal avtalepartene dokumentere informasjonssystemet og sikkerhetstiltakene. Dokumentasjonen skal være tilgjengelig for medarbeiderne hos den behandlings- ansvarlige og hos databehandleren. Dokument- asjonen skal også være tilgjengelig for Datatilsynet og Personvernemnda.

11. Norges Røde Kors Regnskapsservices opplysnings- og bistandsplikt

Kunden er orientert om offentligrettslig lovgivning som medfører ansvar for Norges Røde Kors Regnskaps- service til å besvare henvendelser fra offentlig myndighet om Kundens økonomi. Norges Røde Kors Regnskapsservice vil orientere Kunden dersom slike

opplysninger/bistand blir avkrevd Norges Røde Kors Regnskapsservice. Norges Røde Kors Regnskapsservice har rett til å fakturere denne bistand etter prinsipper i denne avtale.

12. Honorar

Norges Røde Kors Regnskapsservices honorar beregnes etter Norges Røde Kors Regnskapsservices til enhver tid gjeldende satser. For 2014 er honoraret satt til kr xx pr bilag for regnskapstjenester. Endring av pris kan skje med virkning fra og med 1.1.2015. Ved økning i honorarsatsene skal Kunden varsles minst 3 måneder før perioden endringen gjelder for påbegynnes.

13. Tilbakeholdsrett ved mislighold

Norges Røde Kors Regnskapsservice har tilbakeholdsrett i regnskapsmateriale i henhold til de til enhver tid gjeldende regler for sitt krav på honorar og eventuelle andre krav overfor Kunden.

14. Mislighold

Avtalepartene har rett til å heve avtalen ved vesentlig mislighold fra den annen part. Norges Røde Kors Regnskapsservice anses uansett vesentlig å ha misligholdt avtalen dersom:

- Det utarbeidede regnskap i vesentlig grad avviker fra de regler som gjelder for utarbeidelse av regnskap.
- Det etter Norges Røde Kors Regnskapsservices frist for levering av regnskapet er gitt varsel med én ukes frist og regnskapet ikke er levert innen denne frist.

Kunden anses uansett vesentlig å ha misligholdt avtalen dersom:

- Kunden ikke har betalt Norges Røde Kors Regnskapsservices honorarkrav eller andre krav ved forfall, og betaling heller ikke er skjedd innen én uke etter skriftlig purring fra Norges Røde Kors Regnskapsservice.
- Norges Røde Kors Regnskapsservice ikke gis mulighet til å utføre sitt oppdrag på en forsvarlig måte så som ved at Norges Røde Kors Regnskapsservice ikke får utlevert de relevante regnskapsbilag mv.
- Norges Røde Kors Regnskapsservice blir forsøkt pålagt å utføre oppdraget i strid med lover og regler.

Heving skal skje ved skriftlig erklæring benevnt «Hevingserklæring» og fremsendes på betryggende måte.

Hevingserklæringen skal gi en kortfattet summarisk henvisning til hevingsgrunnen.

15. Oppsigelse

Oppsigelsestiden er 3 måneder.

Oppdragsavtalen kan gjensidig sies opp med den oppsigelsesfrist som er angitt ovenfor.

Oppsigelsestiden begynner å løpe fra den 1. i måned-en etter at oppsigelsen er foretatt og innebærer at Norges Røde Kors Regnskapsservice skal utføre de oppgaver som normalt etter avtalen vil bli foretatt i de måneder oppsigelsestiden omfatter og utføre de oppgaver som naturlig hører sammen med regnskapsføringen for disse måneder, så som f eks innsendelse av oppgaver for skattetrekk/arbeidsgiveravgift, merverdiavgift mv.

Dersom oppsigelsestiden utløper i løpet av årsregnskapsperioden omfatter Norges Røde Kors Regnskapsservices oppgaver også å avslutte årsregnskapet med mindre Kunden samtidig med oppsigelsen underretter Norges Røde Kors Regnskapsservice om at det ikke skal forestå utarbeidelse av årsregnskapet.

Oppsigelse må foretas skriftlig og det skal klart fremgå av denne at den er en oppsigelse.

16. Endringer i avtaleforholdet

Justeringer av denne avtale kan endres gjennom endringsbilag etter punkt 17. Slike endringer er gjeldende dersom Norges Røde Kors Regnskapsservice utferdiger og undertegner bilaget, og Kunden godkjenner.

17. Bilag til avtalen

Som bilag til denne avtale gjelder:

X Nærmere spesifikasjon av oppdraget, jf denne avtale punkt 1 nr 1-13.

☐ Fullmakt om _____

X Bilag vedrørende oppdrag om bankbelastning (remittering), jf denne avtale punkt 1 nr 8.

☐ Annet: _____

Som bilag til denne avtale regnes også eventuelle senere endringsbilag (nummerert) i henhold til punkt 16.

Ved motstrid mellom oppdragsavtaleteksten og bilag etter denne klausul, skal bilagene gå foran.

Oppdragsavtalen er utferdiget i 2 eksemplarer, hvorav hver av partene beholder hvert sitt.

Sted:

Avtalen trer i kraft fra _____

Dato: _____

Nasjonal støttegruppe _____

Røde Kors Regnskapsservice

5.2 Praktiske arbeidsoppgaver og tips

Stiftelsesmøtet har gjennom vedtektene lagt premissene for styrets arbeid. Det første styremøtet bør prioritere hvilke saker man skal begynne å arbeide med. Følgende praktiske arbeidsoppgaver vil man uansett måtte ta stilling til:

Fordeling av styremedlemmers arbeidsoppgaver:

Hvem er talsmann på vegne av støttegruppen?
Hvem koordinerer økonomi og regnskap?
Er det hensiktsmessig å nedsette et arbeidsutvalg for utarbeidelse av støttegruppens handlingsplan?

Hvordan blir man medlem?

Dette spørsmålet har vært ulikt behandlet av de tidligere støttegruppene. En støttegruppe bestemte at alle rammede automatisk var medlem, med mindre de uttrykkelig frasa seg dette. Støttegruppen etter flodbølgekatastrofen praktiserte en inkluderende medlemsholdning, nemlig at alle pårørende, overlevende og andre som følte seg berørt var velkomne bare de selv utviste aktivitet ved å sende en e-post, eller skrive et brev hvor de meldte seg inn. Tilsvarende praksis ble fulgt av Støttegruppen etter 22. juli.

Røde Kors vil anbefale at man også for fremtiden ber potensielle medlemmer utvise en aktivitet ved å melde seg inn skriftlig. Dette styrker foreningens legitimitet. Medlemskapet bør være gratis.

Hvordan skal man nå potensielle medlemmer?

Personvernet kan tilsi at navnene på omkomne og savnede etter ulykker og katastrofer holdes konfidensielt, slik at det kan være vanskelig for støttegruppen å nå ut til potensielle medlemmer med en gang. Samtidig er det viktig at støttegruppen så raskt som mulig etablerer seg som et talerør på vegne av flere rammede. Jo flere medlemmer, desto større slagkraft. Snarlig opprettelse av web side/ mailadresse/ Facebook profil med mulighet for innmelding er hensiktsmessig. Alle potensielle medlemmer bør dersom det er mulig, gjennom et personlig brev, inviteres til å melde seg inn i foreningen. Brevet kan i så fall forsøkes distribuert via for eksempel politiets pårørendesenter.

For raskt å nå ut til kommende medlemmer, er det også nyttig å bruke presse/media med klare opplysninger om hvor de kan henvende seg.

Nettsider

Opprettelse av en hjemmeside som oppdateres med løpende informasjon er nyttig for å rekruttere og å holde kontakt med støttegruppens medlemmer. Ved behov vil Røde Kors kunne være behjelpelig med opprettelse av en

slik nettside. Opprett også en lukket Facebook- gruppe som forum for medlemmer.

Medlemsregistreringssystem

Støttegruppen må opprette et medlemsregister. Røde Kors vil kunne tilby programvare for dette.

Visuell profil

For å gi felles identitet og gjenkjennelse er det nyttig å få lage en visuell profil for støttegruppen, logo og profileringsmateriell. En mulighet er å henvende seg til Kunsthøgskolen i Bergen eller Arkitekt og Design Høgskolen i Oslo (AHO). Vi har hatt god erfaring med at studenter har ønsket å påta seg slikt oppdrag. Også blant de rammede selv kan det være noen som ønsker å bidra med slik utforming. Det er viktig at fargekoder og fonter beskrives og leveres digitalt, samtidig som det angis oppsett for mail, hjemmeside, brevark. Det bør bestilles minst 2 «roll ups» med støttegruppens logo. Støttegruppen kommer til å være tilstede på flere arrangementer hvor rammede er invitert. Støttegruppens stand markert med rollups vil være et gjenkjennelig og trygt møtepunkt for god medlemskontakt.

Lokaler

Det vil i en oppstartsfase være mulighet for å benytte kontor i Røde Kors lokaler i Hausmannsgate 7, dersom man ønsker et sted hvor man kan samles daglig. Imidlertid kan det være vel så praktisk å ha løpende kontakt på nett, dersom de aktive styremedlemmene bor spredt. Styret i Støttegruppen etter flodbølgekatastrofen valgte å ha kontor hos Røde Kors. Styret i 22.juli støttegruppen valgte ikke denne løsningen. Begge deler fungerte bra. Uansett er det nødvendig å møtes jevnlig i tillegg til kontakt på internett. Det vil også være mulighet for å benytte møterom hos Røde Kors.

Telefon

Telefonnummer til Røde Kors sentralbord er 22 05 40 00, direkte linje til støttegruppen vil eventuelt bli tildelt.

Støttegruppen får dekket telefonutgifter etter nærmere avtale. Støttegruppen bør også ha egen mobiltelefon som kan benyttes som vakttelefon når man forventer stor pågang i forbindelse med arrangementer.

Data

Støttegruppen vil få to pc'er til sin disposisjon, og kan gjøre bruk av teknisk support fra Røde Kors.

Støttegruppen er selv ansvarlig for etablering av nettside, medlemsregistrering og saksbehandlingssystem, men kan få hjelp til etableringen.

Post

Støttegruppens postadresse:

Støttegruppen (...)
c/o Røde Kors
Postboks 1, Grønland
0133 Oslo

Adgangskort

Styremedlemmer som skal ha daglig tilhold i Røde Kors' lokaler trenger adgangskort og vil få dette utlevert.

Kantine

Kantinen er åpen hver dag fra kl. 10.00 til kl. 13.00. Alle som har kontorlokaler i Røde Korshuset har adgang til kantinen. Styremedlemmer med adgangskort får rabatt i kantinen. Støttegruppen kan på egen bekostning bestille servering fra kantinen til møter og arrangementer som holdes i Røde Kors lokaler. Bestillingen sendes pr. mail til kantina@redcross.no

Parkering

Det finnes dessverre ikke parkeringsplass i tilknytning til kontoret. Nærmeste parkering er Europark i Christian Kroghs gate (Spektrum P-hus).

"JEG HAR VEL LÆRT AT NÅR DET GJELDER DEN OPPENTLIGE ARENAEN NÅR DET SKJER NOE SOM DETTE, SÅ ER DET I UTGANGSPUNKTET VELDIG MYE OPPMERKSOMHET, VELDIG MYE OPPSTYR OG SYMPATI, MEN ETTER HVERT SOM VRAKDELENE KJØLNES SÅ KJØLNER OGSÅ DET OPPENTLIGE APPARATET SIN VILLIGHET OG INTERESSE TIL Å TA SEG AV TING"

6. AVTALER

Som selvstendig og uavhengig organisasjon kan ikke Røde Kors være myndighetenes talerør overfor støttegruppen, like lite som Røde Kors kan stå ansvarlig for støttegruppens handlinger vis a vis myndigheter eller andre.

For å sikre og tydeliggjøre støttegruppens og Røde Kors' uavhengige og selvstendige roller utarbeider partene en samarbeidsavtale. Samarbeidsavtalen regulerer forholdet mellom Røde Kors og støttegruppen. Avtaleutkastet gjengitt nedenfor kan benyttes som et utgangspunkt, men bør tilpasses behovene i den aktuelle situasjonen. Avtalen skal inngås så snart interimsstyret er valgt.

Dersom støttegruppen ønsker å ansette en medarbeider til foreningsdrift kan utkast til arbeidsavtale nedenfor benyttes.

SAMARBEIDSAVTALE MELLOM NASJONAL STØTTEGRUPPE OG RØDE KORS

1. Om avtalepartene

Navn: Røde Kors
Adresse: Postboks 1 Grønland, 0133 Oslo
Telefon: 22 05 40 00
Telefaks: 22 05 40 40

Kontaktperson: _____

Navn: Nasjonal støttegruppe etter _____ (Støttegruppen)

Adr.: _____

Telefon: _____

Kontaktperson: _____

2. Formålet med avtalen

Avtalen skal regulere forpliktelsene mellom Røde Kors og Nasjonal støttegruppe _____

3. Bakgrunnen for avtalen

_____ ble Nasjonalstøttegruppe etter _____ opprettet.
Støttegruppen skal ivareta og fremme pårørende, overlevendes og berørtes interesser i forbindelse med _____

Interimsstyre for støttegruppen er ansvarlig for den daglige oppfølgingen av støttegruppen, herunder støttegruppens økonomiske forpliktelser.

For at interimsstyret skal komme i gang med sitt arbeid vil Røde Kors i en startfase bistå interimstyret i den daglige drift av støttegruppen på de vilkår som følger nedenfor.

4. Røde Kors forpliktelser

Røde Kors skal:

- Stille et kontor til disposisjon for støttegruppens interimsstyre fra _____ til _____
- Etter nærmere avtale stille møtelokaler til rådighet for gruppens aktiviteter.
- Etter nærmere avtale å dekke portoutgifter i forbindelse med utsendelse til interimsstyre og medlemmer i støttegruppen.
- Etter nærmere avtale å dekke kostnader ved en person i inntil en x % stilling som skal bistå interimsstyret som tilrettelegger for støttegruppen.
- Bidra med regnskapstjenester, dog slik at det fulle økonomiske ansvar ligger i interimsstyret for støttegruppen.
- Etter nærmere avtale bidra til at Røde Kors lokale foreninger og distriktstise foreninger bistår støttegruppen.

5. Nasjonal støttegruppe etter _____'s forpliktelser:

For bruk av lokaler i Røde Kors, jfr. Pkt. 3 nr. 1 betaler Støttegruppen

kr. x,- som dekning for perioden _____ til _____

Støttegruppen skal bidra til at kompetanseoverføring til eventuelt nye støttegrupper blir sikret gjennom å gi

Røde Kors tilgang til all informasjon som kan være av interesse for oppstart av nye støttegrupper.

6. Avtaleperiode

Avtalen trer i kraft fra undertegnelse og varer til _____ (avholdt årsmøte for støttegruppen)

7. Partenes selvstendighet

Partene skal respektere hverandres ulikheter, egenart og prinsipper. Partene hefter ikke på noe tidspunkt for den andres handlinger, og skal gjennom hele samarbeidet bevare sin integritet, uavhengighet og egenart.

8. Bruk av logo

Støttegruppen _____ kan ikke bruke Røde Kors logo.

Røde Kors kan ikke bruke logoen til Støttegruppen.

9. Oppsigelse

Hver av partene kan i løpet av avtale perioden si opp avtalen med en måneds skriftlig varsel.

Røde Kors kan si opp avtalen med øyeblikkelig virkning i det tilfellet støttegruppen blir assosiert eller involvert i saker som skader eller kan skade Røde Kors omdømme, eller på annen måte bryter med forutsetningene som ligger til grunn for denne avtalen.

Støttegruppen kan si opp avtalen med øyeblikkelig virkning dersom Røde Kors blir assosiert eller involvert i saker som skader eller kan skade støttegruppens omdømme.

10. Force Majeure

Dersom avtalens gjennomføring helt eller delvis hindres, eller i vesentlig grad vanskeliggjøres av forhold som ligger utenfor Partenes kontroll og som Partene ikke kan lastes for ikke å ha forutsett eller overvunnet følgene av, suspenderes Partenes plikter i den utstrekning forholdet er relevant, og for så lang tid som forholdet varer.

Hver av partene kan si opp avtalen med 1 - en - måneds skriftlig varsel dersom force majeure - tilfellet gjør det særlig byrdefullt.

11. **Tolkning og tvisteløsning**

Denne avtalen er underlagt og skal fortolkes i samsvar med norsk rett.

Twister i tilknytning til denne avtalen skal søkes løst gjennom megling. Den norske advokatforenings regler for mekling ved advokat skal da få anvendelse.

Ved uenighet som ikke løses ved megling, vedtas Oslo tingrett som verneting.

* * *

Denne avtalen er utarbeidet i 2 - to - eksemplarer, hvorav partene beholder hvert sitt eksemplar.

Oslo, (dato)

Røde Kors	Støttegruppen
generalsekretær	styreleder

AVTALE OM ANSETTELSESFORHOLD (ARBEIDSAVTALE)

Navn arbeidstaker:

Personnr. _____

Arbeidsgiver: _____

Organisasjonsnr. _____

Ovennevnte har inngått følgende arbeidsavtale med Støttegruppen (orgnr.)

Med tjenestegjøring fra _____

Stilling: Leder for _____ Lønn: _____

Tjenestested: _____ Adresse: _____

Lønnsutbetaling: Lønn utbetales den 25. hver måned eller siste virkedag 25. Eventuelle feil i lønnsutbetalingen meddeles straks en av partene oppdager det, og korrigeres gjennom etterbetaling eller trekk i lønn ved neste lønnsutbetaling. Dersom feilen gjelder for meget utbetalt lønn og beløpet utgjør mer enn en tredjedel av normal nettolønn, skal lønns-trekket fordeles på flere måneder.

Reglement: Ansettelsen følger den til enhver tid gjeldende vilkår i Arbeidsmiljøloven og øvrig lovverk.

Tidsrammer: Avtalen er betinget av at støttegruppen får økonomiske midler til lønnsutbetaling. Gjennom hele ansettelsen gjelder en gjensidig oppsigelsesfrist på 3 måneder. Arbeidsavtalen er midlertidig og opphører uten oppsigelse den...

Arbeidsbeskrivelse: Hovedansvaret er å ivareta støttegruppens interesser og behov. Kontoret skal være behjelpelig for alle som møter frem i egenskap av etterlatt, overlevende eller berørt av katastrofen. +++

Arbeidstid: Arbeidstiden for heltidsansatte er 37,5 timer pr uke. Det vil i perioder påregnes utvidet arbeidstid, men stillingen er ikke overtidberettiget.

Sykefravær: Sykefraværet følger vanlige regler som er innarbeidet i arbeidsmiljøloven. Den ansatte plikter å melde fra til støttegruppen straks man er syk, slik at Støttegruppen kan besørge en forsvarlig og daglig drift av tilbudet.

Arbeidsmiljø: Den ansatte har ansvar for å skape en positiv atmosfære og være i dialog med de nødvendige instanser for å kunne utføre sin tjeneste.

Ferie: Ferie er 4 uker pr. kalenderår i henhold til Hovedavtalen. Feriepenger er for tiden 10,2 %. 3 av ferieukene kan deles oppi 1 uke av gangen. Den siste ferieuken kan deles opp dager. Fastsettelse av ferietidspunktet bestemmes avtales i henhold til ferieloven minst 4 uker før første fridag.

Oppsigelse: Oppsigelsesfristen er satt til gjensidig 3 måneder. Oppsigelse skal alltid være skriftlig.

Dato: _____

Arbeidsgiver

Arbeidstaker sign

"MAN HAR MÅTTET HOLDE TUNGEN RETT I MUNNEN
NÅR MAN REPRESENTERTE SINE EGNE INTERESSER, OG
NÅR MAN REPRESENTERTE FELLESSKAPET. FOR DET ER
HELT KLART AT I NOEN SAMMENHENGER HADDE JEG
MINE INTERESSER Å TA MEG AV, OG I DE PLESTE AN-
DRE OFFISIELLE SAMMENHENGER SÅ VAR DET
FELLESSKAPET"

7. NÆRMERE OM GRANSKNING OG RETTSSAK

Etter store ulykker og katastrofer blir det som oftest oppnevnt offentlige undersøkelseskommisjoner. For ulykker innen transportsektoren er dette institusjonalisert gjennom Statens havarikommisjon for transport (havarikommisjonen), se www.aibn.no

Det oppnevnes også undersøkelseskommisjoner ved andre ulykker og katastrofer. Både granskings- og evalueringskommisjon brukes som betegnelse.

Normalt vil det bli opprettet et bredt sammensatt utvalg som gjennom et spesielt utformet mandat får i oppdrag å kartlegge hva som er skjedd, vurdering og avdekking av systemsvikt og hvilke læringspunkter man kan hente. Noen ganger bes det spesielt om en vurdering av hvor ansvaret for ulykken skal plasseres og en vurdering av enkeltpersoners opptreden.

En evaluering- eller granskningskommisjon kan uansett ikke fastslå straffeansvar med rettslig bindende virkning. Der det er spørsmål om straffeskyld vil også politiet etterforske saksforholdet parallelt. I begge tilfelle vil det være behov for å snakke med de etterlatte og overlevende. Støttegruppen vil derfor være et naturlig kontaktpunkt. Det har vært delte oppfatninger om støttegruppene bør være representert i granskings- og undersøkelseskommisjoner. Hittil har det ikke vært praksis.

Muligheten for innflytelse på granskingsprosessen veies mot faren for å bli «gissel» for konklusjoner som er kontroversielle for de rammede. Et annet moment er at man som direkte involvert vil kunne møte habilitetsinnsigelser. Støttegruppen bør uansett prioritere å samarbeide med granskingskommisjonen ved å tilby sine vitnemål og formidle kontakt med rammede som har viktige innspill.

Både Evalueringsutvalget for flodbølgekatastrofen i Sør Asia og 22. juli-kommisjonen etablerte kontakt med de respektive støttegruppene. De inviterte til orienteringsmøter underveis i prosessen, og bygget på denne måten god tillit. Et viktig poeng var at Støttegruppene fikk tilgang til kommisjonenes konklusjoner før de ble offentliggjort. Slik kunne Støttegruppene stå bedre rustet til å håndtere mediestormen som fulgte.

Det er også mange eksempler på rettssaker i kjølevannet av en ulykke eller katastrofe. De rammede vil i forskjellig grad være berørt av slike saker, men alle vil berøres til en viss grad fordi det normalt vil være et ekstra medietrykk med stadige påminnelser om hendelsen i den perioden retts-

saken varer. Det er viktig å sikre at de berørte er godt forberedt på hva en rettssak innebærer. Dess mer informasjon i forkant desto tryggere vil situasjonen oppleves.

Det er forskjell på straffesaker og sivile saker for de berørte. I straffesakene er det et rettsoppgjør mellom den tiltalte og samfunnet ved påtalemyndigheten. Den tiltalte er da hovedpersonen. Overlevende og etterlatte vil være representert i rettsaken og kunne ha bistandsadvokat, men har likevel en perifer rolle i forhold til tiltalte. De fleste vil naturlig nok ha motforestillinger mot at tiltalte får så mye oppmerksomhet.

Det er derfor ekstra viktig at pårørende og overlevede er godt forberedt på dette før rettssaken starter, slik at ikke rettsprosessen oppleves som et nytt traume. Støttegruppen har i denne sammenheng en viktig oppgave i å gå i dialog med domstolen forut for rettssaken slik at det legges til rette for god ivaretagelse av de rammede i løpet av rettsprosessen. Utgangspunktet er selvfølgelig likebehandling med rammede i alle andre straffesaker. Likevel har det vist seg mulig, f.eks. gjennom 22.juli-rettssaken å sørge for avskjermede områder for de rammede, eget kontor i tinghuset for Støttegruppen, god informasjon i forkant av rettssaken og mulighet for å unngå pressehenvendelser ved «No interviews, please»-klistremerker for å unngå pågang fra mediene.

Støttegruppen var også til stede hver dag i tinghuset under hele rettssaken og var på denne måten et samlingspunkt og støtte for mange berørte som kom til Oslo tinghus for å følge saken. Ved å ha daglige samtaler med presse og media virket støttegruppen som en avlastning for andre berørte.



«No interviews, please» - klistremerker viste seg hensiktsmessige for å begrense pressepågangen i forbindelse med 22.juli-rettssaken. Pressen så hvem de kunne spørre og de berørte slapp unødvendige henvendelser. Merkene ble stort sett respektert.

Ved sivile saker vil de berørte ofte være part. Dette er saker som ikke handler om straff, men for eksempel om erstatning etter en skadevoldende handling. De overlevende og etterlattes interesser vil ivaretas av advokat. Støttegruppens kan i slike tilfelle vurdere om man ønsker å samle de berørte og arbeide for kollektive erstatningsoppgjør for å sikre en raskere og mindre kostbar prosess. Støttegruppen etter Scandinavian Star gjennomførte dette med godt resultat, se <http://www.scandinavianstar.no/erfaringer/erstatningserfaringer>

"MANGE AV DE SOM VAR MED PÅ ULYKKEN VAR UNGDOMMER FRA 14 TIL 19 ÅR. VI OPPDAGET AT MANGE AV DISSE BEGYNTE Å BLI METTET AV KONTAKT MED PREST, PSYKOLOG, ADVOKATER OG GRANSKNINGSKOMMISJONEN, DE BLE TAUET INN TIL SAMTALER MED VELDIG MANGE FORSKJELLIGE INSTANSER. DET BLE MYE VOKSENKONTAKT, OG FORELDRENE TIL MANGE AV DISSE UNGDOMMENE KUNNE MELDE FRA OM AT DET VIRKET SOM DE LUKKET SEG MER OG MER. VELDIG MANGE SLET MED ULYKKEN UTEN AT DE KUNNE SNAKKE MED DE RUNDT SEG OM DET. SÅ DET VI GJORDE VAR AT VI LAGET ET ARRANGEMENT DER DISSE UNGDOMMENE KUNNE REISE PÅ EN HOTELLTUR SAMMEN PÅ GEILO"

8. KORT OM KRISEREAKSJONER OG OMSORG

Ved opplevelse av en krisesituasjon settes kroppen umiddelbart i alarmberedskap.

Dette kan komme til uttrykk som anspenhet, pustebesvær - trykk i brystet- hjertebank og skjelving. Man kan bli kvalm og svimmel, fryse eller svette. Også følelsesmessige reaksjoner settes i sving: Man kan reagere med kraftige utbrudd, enten sinne, gråt eller latter eller oppleve selvbekreidelse, angst eller sorg. Noen kan reagere ved å trekke seg tilbake, tilsynelatende uten noen som helst reaksjon eller føle seg nummen. Mange opplever at hendelsen er uvirkelig, at de står ved siden av seg selv. *Det viktigste budskapet er at alle disse reaksjonene er helt normale reaksjoner på unormale hendelser.*

Det vanligste forløpet er at både intensiteten og hyppigheten av krisereaksjonene reduseres når det er gått noen tid,

etter noen dager, uker eller måneder avhengig av hvorledes man er rammet. Sorgarbeidet tar vesentlig lengre tid. Noen blir i ettertid plaget av påtrengende minner, bilder og gjenopplevelse av hendelsen. Dette kan gå utover søvn og føre til konsentrasjonsproblemer slik at det er tyngre å mestre dagliglivet med familieliv, jobb og skole. Det er derfor viktig å kjenne til at det finnes mange selvhjelpsteknikker for å dempe symptomtrykket dersom dette over tid blir plagsomt, se for eksempel <http://www.kriser.no/>.

Det finnes altså ikke en riktig eller en gal måte å reagere på. Det er for eksempel ikke nødvendig, slik mange tror, at man så fort som mulig må snakke ut om den følelsesmessige opplevelsen. Det første døgnet er det faktisk tilrådelig å la dette være siden en umiddelbar og dyp gjennomgang av følelsene på dette tidspunktet er med på å befeste dem. Likeledes er det ikke farlig om man sover dårlig i den første tiden. Sovemedisiner anbefales ikke i den helt akutte fasen fordi man mener dette kan bidra til å befeste sanseintrykkene. Det anbefales heller ikke å bruke alkohol som middel for å finne ro og hvile.

Reaksjonen og forløpet vil variere fra person til person siden opplevelsene av hendelsen og erfaringsbakgrunnen man møter den med er forskjellig. Selv innen samme familie kan personer reagere helt ulikt. En typisk forskjell mellom barn og voksne sorgreaksjoner er at barn «går ut og inn i sorgen» på en annen måte enn voksne. Fra det ene øyeblikket å være preget av fortvilelse og sorg som kan medføre tilbaketrekning fra omgivelsene kan de i neste øyeblikk leke, tilsynelatende ubekymret alene eller sammen med venner. Det er viktig at både de rammede selv og deres nettverk er klar over dette.

Vi vet at det å ha et sosialt nettverk og få støtte fra de nærmeste hjelper til med å bearbeide hendelsen.

Ved store ulykker vil det som tidligere nevnt ofte være et stort medietrykk og offentlig oppmerksomhet. Til en viss grad kan også dette virke støttende. Man opplever at man ikke er alene, men er en del av et stort felleskap. Men erfaringene fra rammede fra tidligere ulykker med stor medieoppmerksomhet, viser at dette også kan ha helt motsatt effekt. Medietrykket og den offentlige oppmerksomheten

utsetter egne reaksjoner. Sorgen «settes på vent» og man stålsetter seg for å håndtere de stadige påminnelsene som følger med offentlig oppmerksomhet. Når dette avatar og reaksjonene først slipper til kan følelsen av ensomhet og hjelpeløshet tre tydeligere frem, fordi resten av samfunnet og omgivelsene for øvrig har «gjort seg ferdige» med hendelsen. Stillheten etterpå kan derfor virke ekstra krevende. Særlig for styremedlemmer av støttegrupper er dette et viktig moment. Energien benyttes i den intensive og akutte fasen til å bistå andre og tale felleskapets sak, slik at den private sorgen eller sjokket blir satt på vent. Det er derfor spesielt viktig at det planlegges god oppfølging for styremedlemmene, se nedenfor.

8.1 Fellessamlinger og tilbakereiser til ulykkesstedet

Som et ledd i den psykososiale oppfølgingen har det etter store katastrofer blitt arrangert felles samlinger for de berørte. Etter tsunamien ble det f.eks. arrangert fellesreiser for de etterlatte med minnemarkeringer i Thailand. Etter 22. juli ble det, i tillegg til andre arrangementer, arrangert 4 helger med nasjonale samlinger for etterlatte-familier over en periode på to og et halvt år. Også de overlevende ble invitert til lokale samlinger, men begrenset til en dag. Disse arrangementene har bekreftet betydningen av likemannsstøtte og nødvendigheten av å kunne lære av fagfolk og hverandre om reaksjoner og mestringsteknikker. For å sikre at fremtidige arrangementer møter de berørtes behov, er det viktig at støttegruppen deltar aktivt under planleggingen. Støttegruppen har også en særlig rolle i å påpeke hvem som eventuelt faller utenfor hjelpetilbudene og om nødvendig rette opp dette. Som ett eksempel kan nevnes Støttegruppen etter flodbølgekatastrofen som påtok seg å arrangere reiser til Thailand for de overlevende etter tsunamien. Slike tiltak er svært ressurskrevende. Støttegruppen bør derfor i størst mulig grad sikre seg ekstra oppfølging under slike arrangementer.

8.2 Psykososial oppfølging og myndighetskontakt

Normalt må man selv søke hjelp dersom man har behov for det. Etter store ulykker og katastrofer har man gjort unntak fra dette og i stedet gått proaktivt til verks. Etter tsunamien fikk fastlegene i oppdrag aktivt å kontakte de rammede. Etter 22. juli ble det oppnevnt en kontaktperson i hver kommune som aktivt skulle kontakte de rammede og tilby bistand.

Etter begge disse hendelsene har støttegruppene fått tilbakemeldinger fra sine medlemmer som viser at kvaliteten

på oppfølgingen har vært varierende. I noen tilfeller har støttegruppene selv gått aktivt inn som talsmann på vegne av enkeltindivider. Dette er svært krevende. Det er derfor et råd at støttegruppene i stedet formidler sin bekymring og behov for styrking av oppfølgingen til rett faginstans, for eksempel Helsedirektoratet, som via sine kanaler vil kunne rette det opp. Støttegruppen bør derfor prioritere å ha regelmessig og nær kontakt med Helsedirektoratet for å gi tilbakemelding om hva som fungerer godt og hva som eventuelt må forbedres.

8.3 Ivaretagelse av styremedlemmene

En god hjelper må også ta vare på seg selv. For å sikre at styremedlemmene blir ivaretatt vil Røde Kors som fasilitator rutinemessig tilby oppfølging i form av strukturerte ettersamtaler ved Røde Kors' samarbeidspartner SOSCON. www.soscon.no. (Det må tas høyde for kostnader i denne forbindelse i støttegruppens budsjett). Denne ordningen er obligatorisk fordi man erfaringsmessig utsetter oppfølgingen av seg selv når man har mange andre å ivareta. Hvert styremedlem blir kontaktet personlig med tilbud om individuell oppfølgingssamtale.

Styremedlemmene bør sette av tid og til og respektere at det er rom for «time out» for hver enkelt. Like viktig er det at det også settes av tid til sosialt samvær. Jo tryggere man er på hverandre, jo bedre jobb gjør man.

9. LITT MER OM RØDE KORS SOM FASILITATOR AV STØTTEGRUPPE

I henhold til intensjonsavtale av 28.08. 2013 mellom Helsedirektoratet og Norges Røde Kors vil Røde Kors kunne være en tilrettelegger for oppstart og drift av nasjonale støttegrupper. Når dette skal skje beror på en konkret vurdering av ulykkens karakter, hvor alvorlig den er og hvor mange personer som er rammet. Et viktig moment er også om de rammede bor spredt slik at det er et særlig behov for nasjonal koordinering.

Dersom det blir bestemt at Røde Kors skal ha en tilretteleggingsrolle vil Røde Kors kunne «låne ut» flere av sine administrative tjenester som: Regnskapsføring, reisetjeneste, IT-support, mediatrening, kontorlokaler mv.

Koordinator

Røde Kors vil utpeke en koordinator som vil ha ansvaret for den daglige oppfølgingen av støttegruppen og være bindeledd mellom støttegruppen og Røde Kors. Koordinatoren skal legge til rette for det praktiske arbeidet. Vedkommende må ha erfaring fra støttegruppearbeid, god

kjennskap til Røde Kors og myndighetenes rolle samtidig som hun må være komfortabel med å arbeide med mennesker i alvorlig livskrise. Hun/han bør kunne bistå i ledelse og tilrettelegging av større møter og arrangementer og være fleksibel og innstilt på å hjelpe der det trengs.

Koordinatoren skal informere om muligheten for å opprette støttegruppe og fremgangsmåten for dette. Derne skal hun bistå initiativtakerne til Støttegruppen og sørge for utarbeidelse av innkalling, agenda og gjennomføring av stiftelsesmøtet med etterfølgende utforming av referat og registrering av foreningen i enhetsregisteret.

Koordinatoren skal også hjelpe til med å utforme budsjett og skrive søknader om finansiering av støttegruppen. Oppfølging av regnskapsprosessen ved å sørge for mottak av reiseregninger og bilag til regnskapsavdelingen hører også under koordinatorens ansvar.

Det er praktisk at koordinatoren er til stede på styremøtene hvor hun/han kan tilby seg å føre referat og sørge for innkalling. Under møtene bør koordinatoren kunne fungere som en sparringpartner for styret dersom det er ønskelig. Erfaring har vist at det ved krevende situasjoner og beslutninger kan være en fordel å ha med en person utenfra som ikke selv er rammet av ulykken, og derfor lettere kan stille spørsmål slik at sakene kan belyses fra andre vinkler.

Det er en fordel å unngå bytte av koordinator i oppstarts- og den første driftsfasen. Kontinuitet og forutsigbarhet er viktig i en tilværelse som ellers er preget av store omskiftninger. Arbeidet vil være mest intensivt de første månedene, men må påregnes å vare hele det første året etter hendelsen, for så å nedtrappes. Målet med tilretteleggingen er at de rammede selv skal drive foreningen fremover. Støttegruppene er normalt operative flere år etter ulykken.

Røde Kors reisetjeneste

Bestilling av reise og opphold i forbindelse med støttegruppens arrangementer kan skje ved bruk av Røde Kors reisetjeneste, reisetjenesten@redcross.no og hotellbestillinger@redcross.no. Koordinatoren informerer om dette for Røde Kors fasiliterte støttegrupper. For støttegrupper uten tilknytning til Røde Kors anbefales det å gjøre avtale med et reisebyrå som koordinerer reise- og hotellbestillinger.

"DET VIKTIGSTE PÅ KORT SIKT, HELT INNLEDNINGSVIS, VAR AT VI SOM HADDE FELLES ERFAINGER OG HADDE ANLEDNING TIL Å TREFFES OPPLEVDE DET SOM VELDIG ÅLREIT. DET VAR VEL SÅ ÅLREIT Å SNAKKE MED FOLK SOM HADDE DET AKKURAT SLIK SOM DEG SELV, SOM Å SNAKKE MED PROFESJONELLE ELLER IKKE-PROFESJONELLE. DET ASPEKTET MED GJENSIDIG IVARETAKELSE VAR HELT SENTRALT"

10. ERFARINGER FRA TIDLIGERE STØTTEGRUPPER

Erfaringene fra tidligere støttegrupper er viktige å bygge videre på. Under følger en kortfattet momentliste med råd og tips fra tidligere støttegruppepestyremedlemmer:

Hvilke råd vil du gi neste støttegruppe?

- Start en støttegruppe!
- En støttegruppe bestående av berørte etter en katastrofe vil kunne ivareta de berørtes interesser på en måte ingen andre kan.
- Lytt til erfaringer fra andre støttegrupper.
- Vær forberedt på mye arbeid!
- Ta rede på navnelister hurtigst mulig.
- Hold rollene og hensiktene klare.
- Vis medmenneskelighet, og kanalisér mennesker i behov og nød til dyktige faginstanser som kan hjelpe profesjonelt (jus/helsefag)
- Kraften må brukes til å etterse at eksisterende strukturer gjør det de skal, og hvis ikke, få opprettet nye strukturer der det er mulig.
- Benytt pressen flittig.
- Skriv ikke under på noe før det er nøye vurdert.
- Vær realist i startfasen – forstå at arbeidet vil ta anslagsvis 5 år før man kan legge ned og bli et mer sovende nettverk – definer allerede umiddelbart hvilke oppgaver dere skal ivareta, og forsøk å sikre finansiering for hele den perioden dette vil ta – vær innforstått med den belastningen arbeidet kan bli for de som tar initiativet.
- Bruk tid på å finne ut hvem som har hvilken kompetanse, slik at styret kan bestå av medlemmer som utfyller hverandre. Vær romslige. Mange er i en svært vanskelig tid samtidig med at støttegruppa dannes. Finn deres felles historie/plattform, fellesnevnerne, slik at dere blir tydelige for omverdenen. Bruk gjerne profesjonell hjelp til å sortere dette. Kan være vanskelig å se når man selv står midt oppe i mange vanskelige og til dels følelsesmessige problemstillinger
- Viktig å bidra til at arenaer raskt kommer på plass der de berørte kan samles, særlig når barn og unge er involvert. Da knyttes bånd før man rekker å «stikke hodet sanden». Etterlatte fikk naturligvis denne muligheten, men ikke overlevende og andre berørte.

- Opprett støttegruppe og etabler lokallag. Involver lokallagslederne på et tidligere tidspunkt i det som skjer sentralt. Lag noen felles fora hvor man blir kjent. Det var veldig ensomt å sitte som lokallagsleder i begynnelsen. Jeg kjente ingen, vi kjente ikke hverandre, avstanden til Oslo var stor, og vi visste ikke hva vi skulle tilby medlemmene våre av aktiviteter fordi vi ikke hadde peiling på hvilken funksjon en støttegruppe skulle ha. Det må tidlig trekkes opp et skille på hva som er likemannsarbeid og hva som er kommunale/statlige oppgaver innenfor helse. Her famlet vi for lenge. Etabler tidlig kontakt med sentrale myndigheter.

Hva kunne du ønske at du hadde visst på forhånd, før du påtok deg vervet som styremedlem?

- En konkret oversikt over de forskjellige prosessene som krevde vår tilstedeværelse, og hvor langvarig oppdraget kunne komme til å bli.
- Ville gjerne visst om de personlige konsekvensene av å påta seg vervet.
- Noe om de langsiktige følgene ved å eksponere seg i media.
- Noe om omfanget og varigheten av oppgaven, at det ble mye arbeid!
- Ville gjerne vært bevisst på motsetninger av drivkrefter i styret. Det er nødvendig å snu dette til en fordel slik at forskjellig kompetanse drar i samme retning. Hvis man ikke klarer å operere i fase med aktørene (forsikringsselskap/skadevolders jurister, granskningskommisjon «aktive helsefaglige revirhevdere» og presse), vil man oppleve at man ikke når særlig langt.
- Hadde vært godt å dra nytte av noen med sammenfallende erfaringer.
- Jeg gikk inn i styret fordi jeg brant. Men som styrerepresentant er man der på vegne av mange. Da må det tas hensyn til at andre har andre prioriteter. Lytt mer.
- Konkrete erfaringer fra andre støttegrupper. Hva er støttegruppas rolle? Ellers er det som å drifte en hvilken som helst organisasjon, bare med ekstra hyggelige mennesker.
- Kom inn sent og visste lite om alt hva styrearbeidet innebar av møter og reiser etc.

Hva var det mest belastende/positive ved arbeidet?

Positive:

- Det var betydningsfullt å gjøre noe positivt i forbindelse med den jeg hadde mistet.
- Arbeidet ga mening i det meningsløse. Vi forholdt oss aktivt til vår egen krise.
- Se at det vi gjorde var relevant både for enkeltpersoner og samfunnet.
- Det positive er læringen, og muligheten til å bidra for flere enn meg selv.
- Det er meningsfullt å være i fellesskapet.

Belastende:

- Brutte løfter!
- Ingen påtok seg skyld/ansvar.
- Egen sorgprosess med familien ble satt på vent.
- Andres smerte. Det er tungt å forholde seg til så overveldende mange vonde skjebner.
- Følelsen av å stå igjen som bærer av ulykkens historie – med ansvar for å ivareta hensyn og oppgaver som myndighetene hadde lagt bak seg.
- Det mest belastende var intensiteten i perioder. Det var veldig tøft å være i andres opprivende følelser. Det gjorde det av og til vanskelig å opptre og agere rasjonelt. Alle forventer å bli tatt hensyn til, og det er veldig vanskelig å få forståelse for prioriteter som går på tvers av enkeltmedlemmers behov
- Det følelsesmessige mest belastende var å arrangere markeringen på Utøya 22. juli 2012. Jeg kommer aldri til å kunne beskrive seansen da etterlatte kunne skrive lapper som skulle sendes opp med ballongen. Den slet meg helt ut. Tenker at det kanskje skulle ha vært noen som ikke var så sliten og berørt som skulle hatt ansvaret. Noen utenfor støttegruppa. I tillegg til arbeidet skulle vi ivareta egne unger samt ansvaret for ungdommene fra hjemkommunen.
- Arbeidsmessig var det belastende fordi det har krevd stort fravær fra jobben. Det er vanskelig å kombinere full jobb med det å gjøre en god jobb i støttegruppa. Jeg har måttet gjøre noen harde prioriteringer, og har måttet velge bort støttegruppa når det har blitt for store kræsje mellom jobb og støttegruppa. Det gir dårlig samvittighet for at du ikke bidrar nok. Samtidig blir nok summen av alt støttegruppearbeid ganske stor siden jeg også gikk inn

fra starten av som leder. I tillegg medfører lange reisedøgn og fravær at jobben har forskjøvet seg. Det har blitt mye å ta igjen på kvelder og i helger. Dette kommer på toppen av en endret familiesituasjon med de utfordringer det har vært.

Hva gjorde deg mest forbanna?

- Brutte løfter.
- Gjentagne løgner og brutte avtaler fra skadevolder.
- Ansvarsfraskrivelse hos myndighetene.
- At samfunnet sa de skulle stille opp, uten å egentlig vite hvordan.
- At søsken til overlevende falt helt utenfor. At alt tok så lang tid, og at jeg ikke visste hva støttegruppen drev med. Dermed følte jeg meg utrygg på om noe ble gjort.
- Ennå i dag er det den manglende oppfølging fra kommunen. I tillegg er det manglende evne til å gå inn og ta ansvar på alle forvaltningsnivåer. Alle er redd for (eller fraskriver seg ansvaret) å overstyre et forvaltningsnivå under seg. Jeg forstår prinsippene, men tenker at vår opplevelse er ganske representativ for den kritikk som generelt blir rettet mot forvaltninga.

Hvordan tror du det hadde vært hvis man ikke hadde opprettet en støttegruppe?

- Dårligere helsefaglig oppfølging for de berørte.
- Ukoordinert, urettferdig og dårligere erstatningsoppgjør.
- Dårligere informasjon og briefing om granskningen og dens konklusjoner.
- Støttegruppen var av avgjørende betydning for de etterlatte og berørte
- Samlet står man sterkere og blir hørt og respektert
- Ulykken ville hatt mindre konsekvenser for framtidig sikkerhet til sjøs.
- Sorgarbeidet hadde blitt individualisert, i større grad en personlig prosess.
- Langt flere oppgaver hadde forsvunnet i glemselens hav. Mange skadelidte ville ikke hatt de talspersonene de har hatt med støttegruppen.
- Myndighetene ville famlet enda mer, de som hadde høyest stemme og mest medietekke ville ha blitt stemmen på vegne av mange, uten å være representative.
-

- Ensomt. Jeg vet heller ikke hvor vi skulle hentet den kunnskap vi har fått gjennom å være en støttegruppe i forhold til praktiske ting og i forhold til psykososial oppfølging. Jeg tror også at vi gjennom å være en støttegruppe har fått gjennomarbeidet og satt ord på mange følelser. Jeg håper dette forebygger senreaksjoner.

Hvilke instanser opplevde du at dere fikk mest nytte/bruk for?

- Enkelpolitikere som ville lytte
- Brilljante jurister med stor erfaring fra katastrofearbeid
- Riksadvokaten (ryddig, lyttende, tydelig og åpen)
- Ressurspersoner fra tidligere støttegrupper
- Røde Kors
- Politiet
- Røde Kors var veldig gode og støttende, og ga gode råd basert på tidligere erfaringer. Uten dem hadde dette blitt en polsk riksdag.
- Velfungerende likemannstilbud i min kommune. Støttegruppens likemannsstøtte.
- Privat: Bistandsadvokaten. Hun ivaretok oss på en glitrende måte både faglig og menneskelig. I støttegruppa: Røde Kors v/ koordinator. Ellers synes jeg at vi har hentet mye fra den forskning som har blitt gjort, særlig fra NKVTS.

Var forventningene og presset fra andre pårørende og overlevende innenfor rammen av hva dere kunne mestre?

- Ja!
- Ja, - skjønt en støttegruppe har et marginalt felles interessepunkt, og dette interessepunktet dreier seg om å håndtere store mentale og/eller fysiske traumer og deres konsekvenser. Med et lite (kraftfullt) traumeskapt felles multiplum blir styret bundet til å være svært ryddige.
- Det har vært tilfeller hvor skadelidte kanskje glemte at vi som har drevet arbeidet også bare var frivillige uten lønn, men stort sett har vi møtt takknemlighet for det arbeidet vi har gjort.
- Man skal aldri gå inn i et slikt arbeid fordi man trenger avreagere eller ha en sorggruppe. Man må tenke at dette har man energi til å stå i.

- Synes nasjonalt styre har håndtert dette godt.
- Ja, det var det. Men kjenner nok etter samling i helgen en viss irritasjon over de som alltid må klage på ett eller annet ved støttegruppas arrangementer uten selv å bidra inn i det. Jeg har hatt stor glede av de to timene jeg har hatt med SOSCON. Jeg tenker at vi nok skulle hatt noe mer debrifing både lokalt og sentralt for å sortere ansvar og følelser fordi det å drifte ei støttegruppe faktisk er annerledes enn å drifte et småguttelag i fotball. Under samlingen vår hadde vi flere svært urovekkende hendelser. Og det å få hjelp til å kanalisere dette av noen utenfra hadde vært svært nyttig.

11. FORSKNING OG NETTVERKSARBEID

Nasjonalt støttegruppenettverk (NSN) som består av medlemmer fra tidligere støttegrupper er en frittstående ideell medlemsorganisasjon som arbeider for å fremme pårørende, overlevende og berørtes interesser etter ulykker og katastrofer. Se mer informasjon på www.stottegruppene.no

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) gjennomførte en studie av støttegruppearbeid: «Nasjonal støttegruppe for pårørende, overlevende og berørte etter flodbølgekatastrofen 2004. En studie av organisering og virksomhet» forfattere:

Meyer, F., Storholt, T., & Hjemdal, O.K. (2008) Det konkluderes med at støttegruppene ser ut til å ha en viktig funksjon ved å supplere offentlige og profesjonelle tiltak rettet mot det enkelte offeret. Gruppene har også en viktig rolle som press- og interessegrupper for å fremme kollektive interesser og behov. Forskerne anbefaler derfor at myndighetene legger til rette for at støttegrupper raskt kan etableres også ved framtidige katastrofer og storulykker. Les mer www.nkvts.no

Nedenfor følger også kontaklinformasjon til tidligere støttegrupper:

Nasjonal Støttegruppe etter 22.juli hendelsene (2011)
Trond Blattman, batman@getmail.no
John Hestnes, jhestn@gmail.com

Støttegruppen etter Bourbon Dolphin (2007)
Kåre Bjørn Våge – kbvaage@breibandtilalle.no
Roger Emblem – r.emblem@hotmail.com

Støttegruppen etter flodbølgekatastrofen (2004)
Kjell Skalleberg - kj-ska@online.no
Trond Kalleberg - Trond.Tonning.Kalleberg@dnv.com

Støttegruppen etter Åsta-ulykken (2000)
Anstein Gimse – anstein.gimse@hedmark.org
Lisbeth Byenstuen – lisbyen@online.no

Støttegruppen etter Sleipner-ulykken (1999)
Tove Folid – tove.folid@farm.uib.no
Trond Gerhardsen - trond_gerhardsen@yahoo.no

Støttegruppen etter Estonia-ulykken (1994)
Rita Engh Sormul - ritaso@online.no

Støttegruppen etter Scandinavian Star (1990)
Espen Walstad - ewalstad@gmail.com
Jan Harsem - jan@harsem.no

Støttegruppen etter Mehamn ulykken (1982)
Inger Jentoft Luther – i-luther@bynett.net
Karin Hovring – karin.hovring@skuld.com
Wera Dahle Jensen – weradj@hotmail.com

Støttegruppen etter Aleksander Kielland ulykken (1980)
Odd Kristian Reme - kian@inthus.no

Støttegruppen etter Utvik Senior (1978)
Guri Abelsen – gabels@broadpark.no

Støttegruppen etter Deep Sea Driller (1976)
Reidar Dehli, ingen e-postadresse
Ingunn Vier Gabrielsen – ingunn82@hotmail.com

”JEG TROR JEG TØR SI AT UTEN STØTTEGRUPPEN VILLE VERKEN HØSBJØR-SAMLINGENE (FOR ETTERLATTE) ELLER HAMAR-SAMLINGEN (FOR OVERLEVENE) HA BLITT GJENNOMFØRT I DET HELE TATT. DET VILLE IKKE HA VÆRT NOE KOLLEKTIV. MAN VILLE HA INDIVIDUALISERT DET HELT, OG MAN VILLE ENKELT OG GREIT HA SNAKKET OM AT OPPFØLGINGEN OG STØTTEN MÅ MAN FORVENTE SKAL LIGGE I LOKALE NETTVERK. OG DET BLIR VELDIG ENKELT ETTER MIN OPPFATNING. FOR DET FINNES VELDIG MANGE SOM IKKE HAR NOE GODT FUNGERENDE NETTVERK”

12. OVERSIKT OVER STRUKTUR – OG ROLLEFORDELING I FORVALTNINGEN

Regjeringen: Fatter politiske beslutninger om de overordnede mål og rammer for krisehåndteringen.

Regjeringens kriseråd: Ivaretar og sikrer strategisk koordinering, blant annet mellom berørte departementer.

Ledes av departementsråden i lederdepartementet.

Lederdepartementet: Det departementet som er mest berørt av krisen. Ansvarlig for løpende strategisk ledelse av krisehåndteringen. Rapporterer og framskaffer beslutningsgrunnlag til Regjeringens kriseråd og Regjeringen.

Krisestøtteenheten: Skal bidra med støttefunksjoner til lederdepartementet og Regjeringens kriseråd.

Krisestøtteenheten bistår med støttefunksjoner til Lederdepartementet og Regjeringens kriseråd. Krisestøtteenheten skal ikke overta ansvar og oppgaver som hører til det ordinære sektor- eller linjeansvar, men skal øke de ressursene departementene kan trekke på i krisesituasjoner.

Justisdepartementets samordningsrolle: Hovedmålet for arbeidet med samfunnssikkerhet er effektiv forebygging av kriser og alvorlig svikt i samfunnskritiske funksjoner, effektiv håndtering av kriser og organisering av samfunnets beredskapsapparat.

Direktoratet for sikkerhet og beredskap (DSB): Skal ha oversikt over risiko og sårbarhet i samfunnet. De skal være pådriver i arbeidet med å forebygge ulykker, kriser og andre uønskede hendelser. De skal sørge for god beredskap og effektiv sikkerhets- og krisehåndtering.

Hovedredningssentralene: Utgjør bærebjelken i redningstjenesten. Redningstjenesten i Norge har hele tiden blitt utøvd i samvirke mellom flere offentlige etater, frivillige organisasjoner og private selskap.

Hovedredningssentralene er lokalisert til Bodø og Stavanger.

Kontakt: Hovedredningssentralen Sør-Norge, avdelingsdirektør: 51 64 60 01

Kontakt: Hovedredningssentralen Nord-Norge, avdelingsdirektør: 75 55 93 01

Kommunenes beredskapsansvar: Et hovedprinsipp innenfor den sivile beredskap er at den virksomhet som har ansvaret for en sektor i fred, også har ansvaret for nødvendige forberedelser og iverksetting av tiltak i kriser og krig. Kommunene bør derfor utarbeide kriseplaner som

klargjør ansvar, fullmakter og organisering, informasjon og varslingsliste for innkalling av nøkkelpersonell, plan for evakuering og ressuroversikt.

Oslo politidistrikts pårørende seksjon: Ved katastrofer og ulykker, har Oslo politidistrikt ansvaret for kommunikasjon med pårørende og overlevende. Avhengig av katastrofens størrelse, vil det umiddelbart bli opprettet en telefonlinje, et senter for pårørende og et for overlevende. Telefonnummer og sted vil bli offentliggjort i presse og media.

Formålet er å gi de pårørende og overlevende ett sted å forholde seg til, hvor de kan få svar på sine spørsmål. Videre er det meningen å utnytte politiets kompetanse på registrering av opplysninger for å sikre at all relevant informasjon om savnede og pårørende/etterlatte samles og systematiseres fra første stund. Politiet vil derfor også aktivt innhente og registrere all relevant informasjon for å sikre et forsvarlig arbeid med etterforskning, søk og identifisering.

Oslo politidistrikt vil til enhver tid ha oppdaterte lister over relevante samarbeidspartnere innen stat, kommune og private institusjoner, slik at pårørende og overlevende kan henvises videre for ivaretagelse av sine spesielle behov.

13. RÅD TIL BARN OG UNGE SOM ER BERØRT AV KATASTROFE

1. Nærhet lindrer og trøster

- Vær hos noen du er trygg sammen med.
- Del tanker og følelser, vær minst mulig alene.
- Ikke vær redd for å spørre eller si til voksne det du tenker mye på.

2. Hvis du har vonde følelser

- Du kan f.eks. tegne eller male noe om det du tenker mye på.
- Ta gjerne en sykkeltur, lek eller gjør noe du liker hvis det får tankene over på noe annet.
- Har du dukker eller figurer, la dem snakke sammen om det som har skjedd.

3. Gjør også det du pleier å gjøre

- Ikke glem å spise og sove og være sammen med venner for å gjøre hyggelige ting.
- Vær på steder du kjenner deg trygg.

4. Kjente du noen som er omkommet eller skadet?

- Snakk gjerne med andre i samme situasjon.
- Du kan tenne et lys for de som omkom eller er hardt skadet.
- Tenk deg gjerne at du kan snakke med dem som er omkommet eller hardt skadet; hva vil du da si?

5. Når du skal sove og føler deg utrygg

- Du kan legge deg med åpen dør og ha svakt lys i rommet.
- Dersom noen kan sitte hos deg, er det lettere å sovne.

Utarbeidet av Røde Kors i samarbeid med professor dr. med Are Holen, NTNU

Råd til voksne:

Vanlige reaksjoner ved katastrofer de første dagene:

- Alt kan føles uvirkelig og marerittaktig.
- Det er vanskelig for alle å forstå og akseptere det som har skjedd - uansett alder.
- Du kan ha hodepine og spente muskler.
- Du kan føle deg nummen, gråte, føle skyld, kjenne sorg eller lettelse.
- Du kan ha problemer med å sove, ha urolig søvn.
- Hendelsen og tankene om katastrofen kan komme igjen og igjen.
- Detaljer fra katastrofen, fra det du har sett på TV, i avisoppslag mv kan dukke opp igjen og igjen.
- Du kan være redd for at slike hendelser skal gjenta seg.
- Det er naturlig at noen får en sterk følelse av ensomhet – selv om de kanskje er i tett kontakt med andre.
- Ingen reagerer likt på det som har skjedd.

Utover de første dagene kan du ...

- få hendelsen stadig opp i tankene – om dagen og/eller om natten
- kjenne deg nervøs og urolig
- komme til å vise deg mer irritert og sint, ha ”kort lunte”
- oppleve apati eller sterkt stress
- føle deg lettet over å ha overlevd, men skyldig fordi du var heldigere enn andre
- ha konsentrasjonsproblemer
- ha vanskelig for å huske ting

På kort sikt er dette normale reaksjoner forårsaket av nærhet til ekstreme hendelser. De ovennevnte reaksjonene og følelsene kan komme igjen. Vær da oppmerksom på at reaksjonene kan hjelpe deg med å bearbeide opplevelsene slik at du litt etter litt kommer tilbake til hverdagen.

Hvis plagene dine varer mer enn 3 – 4 uker, bør du overveie å søke profesjonell hjelp. Det samme gjelder før den tid om du er begynt å sove dårlig eller om du også ellers har ekstra sterke reaksjoner.

Hva kan du selv gjøre?

- Snakk med andre om det du har opplevd.
- Snakk om vonde følelser og ubehagelige tanker du har hatt etter hendelsen. Du bearbeider opplevelsene når du snakker med andre om det som har skjedd.
- Snakk gjerne også med mennesker som har opplevd det samme som deg.
- Arbeid med oppgaver du kjenner godt. Det kan være vanskelig å konsentrere seg om krevende oppgaver.
- Det er bra å være i fysisk aktivitet.
- Unngå bruk av alkohol for å håndtere vanskelige følelser.
- Lytt til hva andre rundt deg føler og tenker. Katastrofen har påvirket dem også.
- Både gråt, frykt og uvanlige følelser som kommer, kan bidra til bearbeiding.

Utarbeidet av Røde Kors i samarbeid med professor dr. med Are Holen, NTNU



Foto Jarl Fr. Erichsen/SCANPIX

14. STILLHETEN ETTERPÅ

Stillheten etterpå...

Odd Kristian, Reme Espen Walstad, Jan Halvor Harsem, Roy Erling og Furre Jan Henriksen

Tidsskr Nor Lægeforen 2003; 123: 2304-5

I Norge ser det ut til at vi har en usedvanlig stor evne til å lære lite av de smertefulle erfaringene en katastrofe skaper (1, 2). Norsk katastrofemedisin har et godt ry internasjonalt og det er blitt forsket en del på katastrofer de senere år. Men erfaringer som kan generaliseres fra den ene katastrofen, blir ikke brukt godt nok til å bygge kompetanse og strukturer som kan lindre smerte, før den neste katastrofen rammer. Vi våger påstanden fordi vi sitter på et aggregat av smertefull erfaring fra katastrofer gjennom 20 år.

Det ser ut til at de som har ansvar for å forebygge store ulykker og katastrofer, glemmer at det er noen som betaler en skyhøy pris hver gang katastrofen får slippe til.

«Dersom dere som arbeider i helsevesenet spør oss om råd, er det ett som klart peker seg ut: La ikke smerten ha vært forgjeves,» mener kronikkforfatterne.

Vi har erfaring som gir oss mandat og engasjement til å yte det vi kan for å hindre at tilsvarende skjer igjen. Vi tror at mennesker som har erfart katastrofens virkninger, kan gi råd helsearbeidere både i profesjonelt og menneskelig øyemed kan profitere på. Vi tror også at helsevesenet har behov for en gjennomgripende debatt om hva som fremmer og hva som hindrer aktiv kompetanseoppbygging

og læring etter en katastrofe. Vi håper rådene blir brukt, slik at de både bedrer kvaliteten på det forebyggende arbeidet mellom slagene og på oppfølgingsarbeidet hvis det skulle oppstå en ny katastrofe.

Vi vil dele rådene inn i tre faser:

Før katastrofen er et faktum:

- Selv når man trekker ut det man kan finne av fellesnevner ved katastrofer, opptrer de likevel så vidt geografisk spredt og har så mange uforutsigbare og

- ukontrollerbare aspekter ved seg at kompetansen som kreves for å håndtere dem, vanskelig kan overlates til rutinisering. Redningsmannskaper må derfor bruke fasene før og mellom katastrofer til å utveksle erfaringsbasert kunnskap, oppøve ferdigheter og få samtrening gjennom ulike katastrofescenarier. På den måten kan man redusere muligheten for «feil» i størst mulig grad. Kaotisk og lite målrettet redningsarbeid vil svekke muligheten for å redde liv og dessuten forsterke muligheten for å utvikle psykologiske senskader hos dem som rammes. Vær beredt!
- Det må bygges strukturer og forordninger som sørger for at en frittstående, nøytral og ikke minst kompetent instans ivaretar det kort- og langsiktige helsefaglige oppfølgingsarbeidet etter en katastrofe. Dette mangler vi i Norge i dag. I et terapeutisk perspektiv er det vesentlig at de berørtes ekstreme sårbarhet og deres harme, som ved flere katastrofer har vist seg å være berettiget, også tas på alvor. Alt annet er umyndiggjøring av dem som betaler katastrofens pris. Det må skapes trygghet, og rollene må ikke blandes!
 - Det er nødvendig med en helsefaglig debatt om hva god hjelp er. Det hersker ulike perspektiver i norsk katastrofemedisin, og det er to grøfter man definitivt bør unngå: For det første må man ikke overlate ansvaret for å innhente hjelp til de berørte. For det andre må man ikke løpe etter og påtvinge noen «behandling» de selv ikke opplever behov for. Svaret er en gyllen middelvei: Det er nødvendig med balansert proaktiv helsefaglig handling, både i det kort- og langsiktige arbeidet som skal lindre katastrofens omfang. Det må etableres en langsiktig terapeutisk ramme som tillater kollektiv samhandling og samtidig tillater fritt individuelt valg.
 - Det offentlige må også ha en strategi hvor mediene sikres tilgang til god og korrekt informasjon. Det er samtidig nødvendig å kunne tilby de berørte, som er svært sårbare, skjerming for mediepågang.
 - De berørtes erfaring viser at støttegrupper har vært en betydelig ressurs etter en katastrofe. Deler av fagmiljøene i Norge patologiserer imidlertid støttegruppenes funksjon. Her må det debatt til!
- Katastrofen - der og da:**
- Redningsmannskapene som først kommer til åstedet, må ha nødvendig mandat, utstyr og kunnskap til å begrense skade, redde liv og lindre smerte.
 - Den nøytrale instansen som skal koordinere og lede det kort- og langsiktige helsefaglige oppfølgingsarbeidet,

- må settes i beredskap når katastrofealarmen går. Rask intervensjon og langsiktig tenkning fra det psykososiale støtteapparatet er nødvendig.
- Det må raskt etableres og bekjentgjøres at det finnes skjermede samlingssteder hvor de overlevende som er i stand til det, og de etterlatte som vil, får tilbud om å samles. Ingen skal være nødt til å håndtere smerten på egen hånd.
 - Det er fornuftig å samle etterlatte og overlevende hver for seg i den akutte fasen.
 - De nære sosiale nettverkene til dem som berøres, må kartlegges så raskt og grundig som overhodet mulig. De som har overlevd, har behov for at deres nærmeste får vite at de er i live, og de etterlatte har behov for å få vite at deres kjære og de selv er rammet av katastrofen. Mediene vil raskt bringe nyheten om en katastrofe, og det er ikke utenkelig at de som får med seg nyhetene og forstår at de selv er rammet, er i sjokk. Man må også ta høyde for at ulike nettverk vil ha sterkt varierende evne til å ivareta de rammedes behov, særlig på lang sikt.
 - Team som kan gi informasjon fra frontlinjen på skadestedet og som er i stand til å kommunisere med de berørte, må være raskt på plass. Informasjonen som formidles, må være sannferdig og så grundig som mulig. Fakta må ikke skjules, formidles av skadevolder eller friseres. Mange av de berørte vil ha behov for å vite hva som skjer og skjedde med deres kjære, hvordan og hvorfor det skjedde. Hvis informasjonsarbeidet svikter, vil de berørte likevel få situasjonsbeskrivelser gjennom mediene, som ikke nødvendigvis har sin kunnskap direkte fra førstelinjen. «Defusing» - som innebærer formalisert og/eller uformell bearbeiding av traumer umiddelbart/ kort tid etter traumatisering - er et ideal. Dette står som motsats til «confusing» eller forvirring. God informasjon vil motvirke forvirring og minske grunnlaget for senskader. Direkte kontakt med redningspersonell med erfaring fra skadestedet er absolutt nødvendig.
 - Det bør stilles ressurser til rådighet for de etterlatte og overlevende fra en uavhengig offentlig kilde, slik at de får mulighet til å etablere og drive sin egen støttegruppe. Tilbudet bør også legges til rette for rådgivning fra person er som har erfaring med organisering og drift av støttegrupper etter andre katastrofer. Tilbudet om å etablere en støttegruppe bør gis i akutfasen, med en god tidsramme, og bør følges opp med en ny samling som muliggjør etablering innen de første 3 - 4 ukene.

- Før de berørte forlater samlingsstedene må det gis tilbud om og avtales grundig «debrifing». «Debrifing» innebærer en mer grundig psykologisk bearbeiding av stress fremkallende opplevelser og hendelser enn «defusing».
- Når smerten fester seg - det første året:**
- Noen av de som er berørt av en katastrofe, vil måtte gå den tunge veien og forberede en begravelse. Denne fasen er smertefull, nødvendig og kontemplativ. Det er nå de sosiale nettverkene manifesterer seg på det sterkeste. Det kan likevel være nødvendig for de som koordinerer arbeidet etter katastrofen å undersøke om det er behov for ekstern hjelp. Det er som nevnt ikke alle nettverk som har styrke til å takle sjokk og uttrykk for ekstrem smerte. Særlig når smerten er der over lang tid.
 - De som har ansvar for å koordinere etterarbeidet etter en katastrofe må involvere og veilede det lokale hjelpeapparatet. Uten veiledning og involvering vil mangel på kunnskap, manglende erfaring, manglende prioritering og manglende kapasitet kunne skape geografisk variasjon og store ulikheter i oppfølgingens frekvens og kvalitet.
 - I et langsiktig helsefaglig perspektiv etter en katastrofe er ikke ett år lang tid. I løpet av dette året må de berørte - både de overlevende og etterlatte - gis et velfundert faglig tilbud om å samles for å bearbeide traumbildene. Det er viktig at den instansen som koordinerer etterarbeidet, holder en tett og trygg regi, og ser sammenhengen mellom katastrofetidspunkt, begravelser og tilbud om samling. Det må ikke gå for lang tid før første samling. Det må også gis tilbud om ytterligere samlinger. Stillheten etter katastrofen kan være brølende for de som er rammet.
 - *Det er nå mulig å etablere trygge rammer for kommunikasjon mellom tre grupper: De etterlatte som ønsker det, de overlevende som ønsker det og redningsmannskapene som ønsker det. For mange er dette et uttalt behov.*
 - *Koordineringsleddet må ha grep om og blikk for noen av de tunge milepælene: Det kommer kanskje en lite hyggelig obduksjonsrapport, det kommer kanskje problematiske granskinger og etterforskning. Dette er situasjoner som setter sterke følelser og reaksjoner i sving.*
 - *Etter det første året må det etableres et faglig apparat som har evne til å støtte de som ev. har særlig behov for oppfølging, så lenge behovet er der. For å forebygge senere skader vil det også være fornuftig med en kontrollscreening av alle berørte etter ca. to års tid.*

- Konklusjon**
- De som rammes av en katastrofe har behov for at det opprettes strukturer som gir tilbud om langsiktig proaktiv oppfølging. Denne oppfølgingen bør ha et solid faglig fundament som både bygger på tilbud om kollektive tiltak og samtidig gir muligheten til fritt individuelt valg. De som berøres av katastrofen, har også behov for skjerming, særlig i akutfasen. De har behov for god informasjon i alle faser av oppfølgingsarbeidet. Dessuten har de behov for uredde fagfolk som sørger for at rollene ikke blandes i kaoset som oppstår. Katastrofen endrer livet til de som rammes. Det kommer inn et element av sjokk, eksistensiell smerte og brutt tiltro til mye som før var selvfølgelig.
- Oppfølgingsarbeidet handler om å skape en frivillig, aktiv, omsorgsfull og faglig solid ramme rundt de som er berørt. En ramme som tilbyr de som gjennomlever katastrofen en organisert mulighet til å gå veien fra å leve i smerten kaoset skaper, til å leve et godt liv med et uendelig smertefullt tap i bagasjen.
- De fem artikkelforfatterne har ledet støttegrupper for de etterlatte og overlevende etter fire av de største katastrofene i Norge i moderne tid: Odd Kristian Reme ledet støttegruppen etter Alexander Kielland-katastrofen i 1980, Espen Walstad og Jan Halvor Harsem ledet i ulike periode støttegruppen etter Scandinavian Star-katastrofen i 1990, Roy Erling Furre leder støttegruppen etter Sleipner-katastrofen i 1999 og Jan Henriksen ledet det førsteåret støttegruppen etter Åsta-katastrofen i 2000.
- Litteratur**
1. Bøsterud H. Norsk samfunnssikkerhet for dårlig. Dagsavisen 10.4.2000.
 2. Bøsterud H. Bedre sikkerhet og beredskap. Dagsavisen 11.4.2000.

15. LINK- OG LITTERATURLISTE

Psykososial oppfølging etter kriser og katastrofer, en
hjelp for fagfolk i håndtering av krisesituasjoner
<http://www.kriser.no>

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress
<http://www.nkvts.no>

Senter for krisepsykologi AS
<http://www.krisepsyk.no/>

26.12 Rapport fra evalueringsutvalget for flodbølgeka-
tastrofen i Sør-Asia
<http://flash.vg.no/filer/evalueringsutvalget/rapport.pdf>

Rapport fra 22. juli kommisjonen
<http://www.regjeringen.no/pages/37994796/PDFS/NOU201220120014000DDDPDFS.pdf>

Sosial nettverksstøtte ved brå død,
Dyregrov Kari – Dyregro, Atle Fagbokforlaget Juni 2007
ISBN 978-82-450-0484-7

Men livet må gå videre, psykiater Egil Waldenstrøm
Stiftelsen psykiatrisk opplysning 2005 ISBN: 827786179 6

Stillheten etterpå, Odd Kristian Reme, Espen Walstad, Jan
Halvor Harsem, Roy Erling Furre, Jan Henriksen. Tidsskrift for
Lægeforeningen 2003; 123: 2304-5 (Inntatt som vedlegg)