



## PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP

*Psykologisk førstehjelp sikrer rask tilgang til kompetent psykologisk bistand for personer som har opplevd en **krise**.*

### ◆ ◆ ◆ *Krisereaksjoner er individuelle.*

Ikke alle opplever krisereaksjoner umiddelbart, og ikke alle reagerer likt.

*En krise* er en livshendelse hvor ens tidligere erfaringer og innlærte reaksjoner ikke er tilstrekkelige for å forstå og beherske den aktuelle situasjon.

### ◆ ◆ ◆ *Hjelp per telefon, og/eller ansikt til ansikt.*

Psykologisk førstehjelp gis etter anerkjente metoder til *den som selv* har opplevd krisen, *eller til pårørende* som skal ta vare på noen som har krisereaksjoner. Målet med den psykologiske førstehjelpen er å lette selve krisereaksjonen, og å forhindre senreaksjoner som post-traumatisk stress.

#### ◆ *Hva dekker forsikringen?*

Forsikringen dekker utgifter opp til totalt 10 behandlinger per hendelse, telefonisk eller ansikt til ansikt, inntil 12 måneder etter uforutsette krisehendelser. Forsikringen dekker ikke behandling av lidelser som har utviklet seg over tid.

#### ◆ *Hvor dekker forsikringen?*

Krisen kan ha skjedd utenfor Norge, og telefonisk kan hjelpen nås internasjonalt. Hjelp ansikt til ansikt gis i Norge.

#### ◆ *Hvem dekker forsikringen?*

Forsikringen dekker forsikrede samt dennes familie med samme folkeregistrerte adresse i Norge.

#### ◆ *Når dekker forsikringen?*

Dekningen er 24/7, og gjelder både under arbeid og på fritiden.

#### ◆ *Hvordan bruke forsikringen?*

Kontakt SOS Psykologisk rådgivningssenter på vårt døgnåpne telefonnummer.

◆ Brann ◆ Innbrudd ◆ Ran ◆ Overfall ◆ Ulykke ◆ Dødsfall ◆ Naturskade ◆ Alvorlig sykdom ◆ Terror ◆

SOS Psykologisk rådgivningssenter: **(+47) 22 96 50 56**