

PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Viden om hvordan man giver god psykisk førstehjælp



Tine Ravn Holmegaard

specialist i Organisationspsykologi

trh@crecea.dk

2428 9151 / 70 10 86 00

Formål

 At bevare roen i kritiske øjeblikke

 At give roen i kritiske øjeblikke

 At følge op på en måde, som giver plads til læring, udvikling og skaber tillid

Når der sker noget på arbejdspladsen, er jeres hjælp af afgørende betydning for, hvordan jeres kolleger har det – og får det...

Program

9 - 12

Intro og præsentation

Spilleregler

Hvad sker der inden psykisk førstehjælp?
(opsamling hændelser)

Reaktioner

Psykisk førstehjælp, grundelementer

Case 1

12.00 – 12:45 Frokost

12:45 – 16:00

Psykisk førstehjælp 2:
bearbejdning

Aktiv lytning

Vikarielt traume: case 2

Henvisning

Hændelsesanalyse

Farvel og tak

Præsentation

Mit navn er ...

Min daglige funktion er

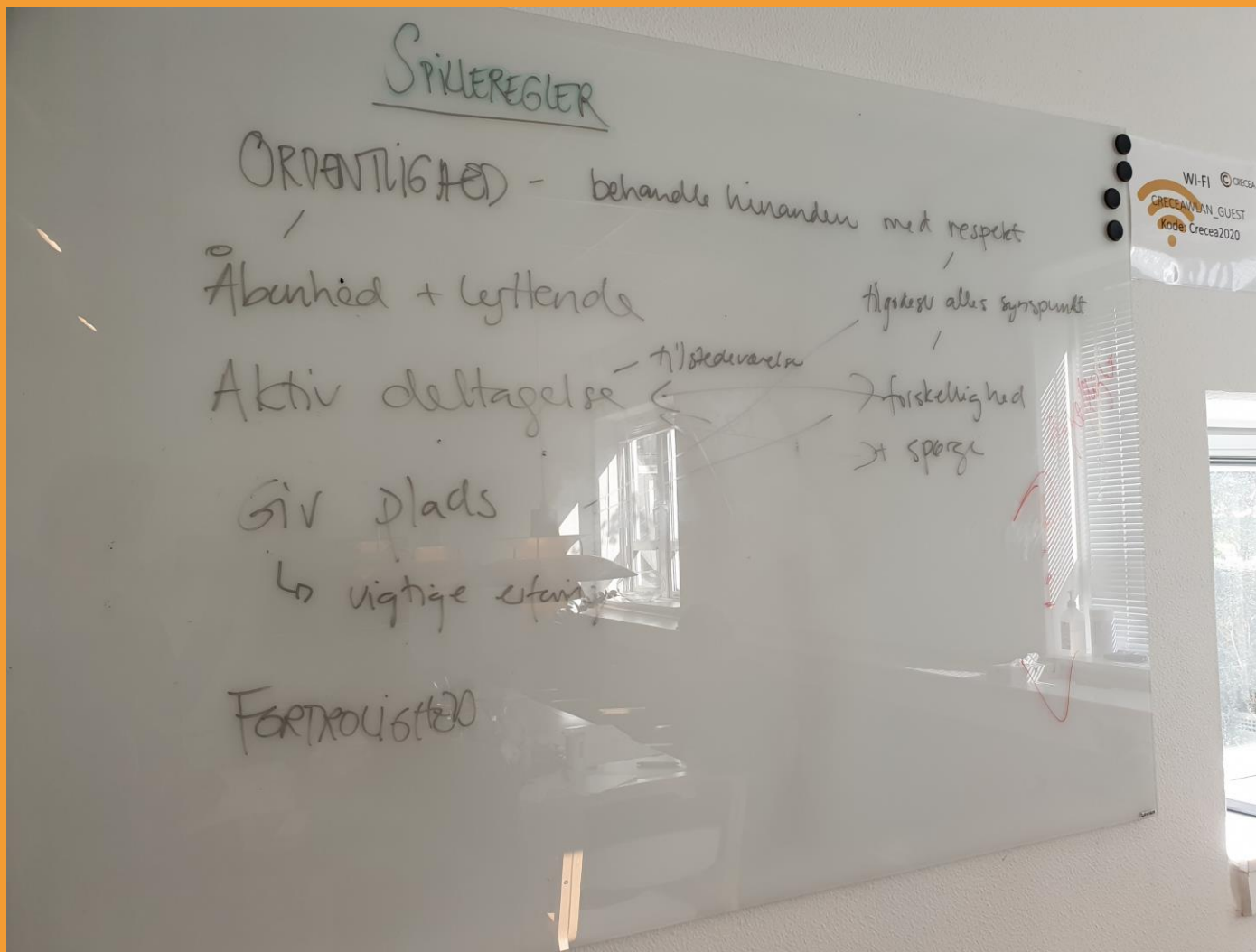
Jeg kommer fra, hvor vi

Jeg kommer i dag, fordi

Af brugbare erfaringer, har jeg (fx førstehjælpskursus, frivillig brandmand, osv., osv.)

Spilleregler for denne workshop

Hvilke aftaler skal vi lave for at denne workshop bliver et trygt og godt læringsrum?



Jeres hændelser

Kære deltager i kurset "PSYKISK FØRSTEHJÆLP",

Om en uge mødes vi til en kursusdag med fokus på at forstå og træne psykisk førstehjælp med det formål, at du står klar, når der bliver behov for din hjælp.

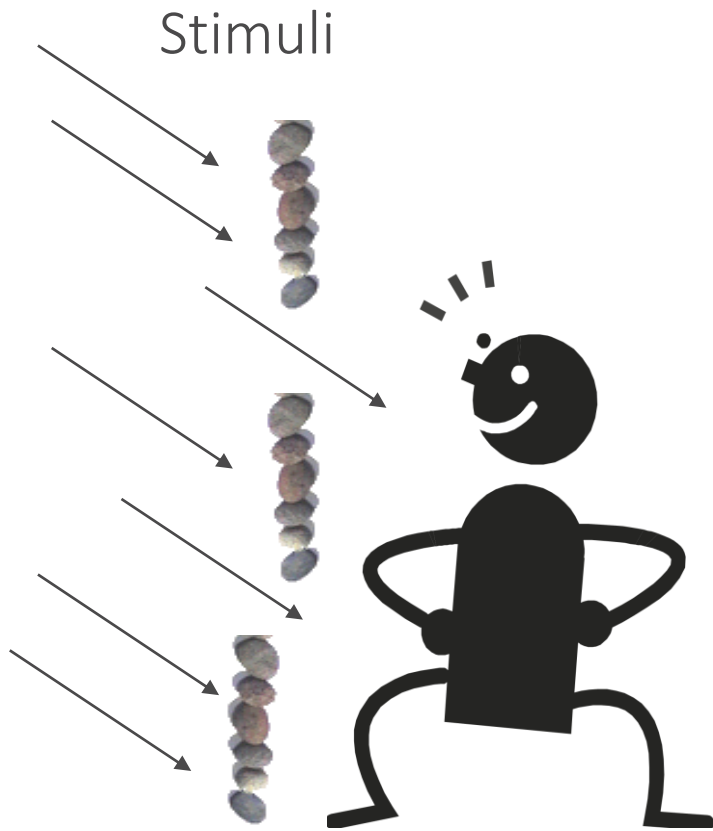
Kurset varer fra kl. 9:00 – 16:00. Du er velkommen fra kl. 8:30, hvor der vil være et rundstykke. Hvis du kommer i bil og parkerer på CRECEAs parkeringsplads, skal du huske at registrere din nummerplade i receptionen.

Forberedelse:

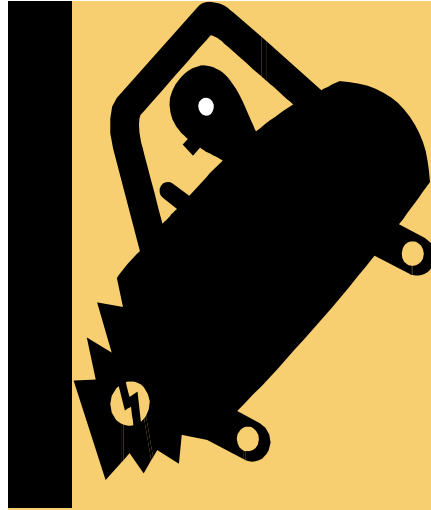
For at få så godt udbytte af kurset som muligt, vil jeg bede dig bringe dine egne erfaringer i spil – og på forhånd overveje nedenstående spørgsmål. Du kan evt. skrive et par stikord til dine svar:

- 1. Hvilke typer hændelser har du (eller dine kolleger) oplevet på arbejdspladsen?**

Krise

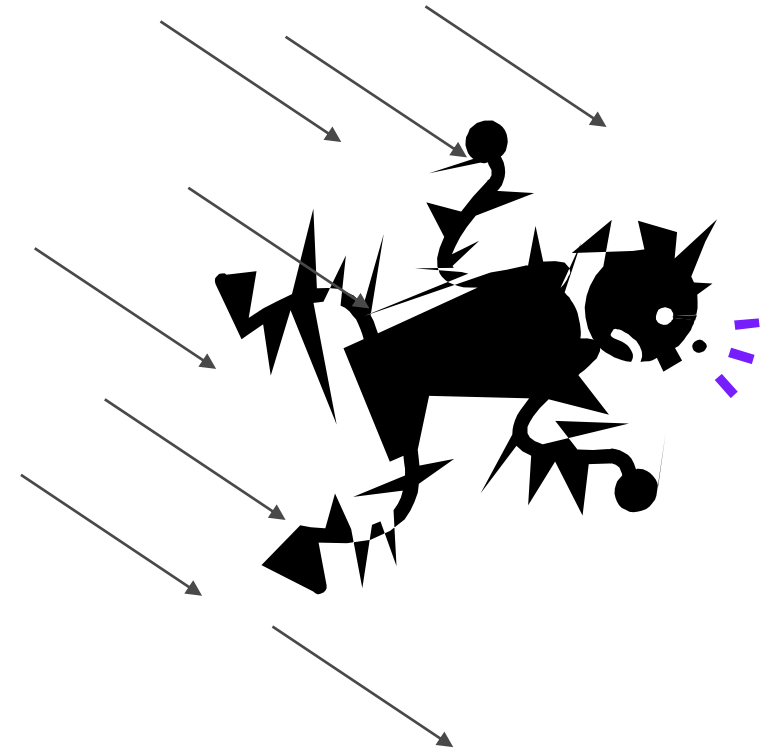


Traumatisk oplevelse



En psykologisk krise opstår i en situation, hvor ens tidligere livserfaringer og reaktionsmåder ikke er tilstrækkelige til at kunne forstå og psykisk beherske den opståede situation.

Johan Cullberg

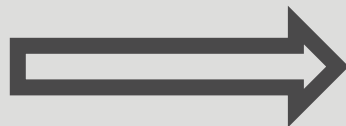


Krisereaktion

Hændelse



Forventning
Varighed
Voldsomhed



Reaktion



Betydning
Livsperiode
Sociale
forudsætninger
Tidligere traumer?
Parallele stressorer

Krise

Hændelse



Reaktion



Trussel



Angst

Tab



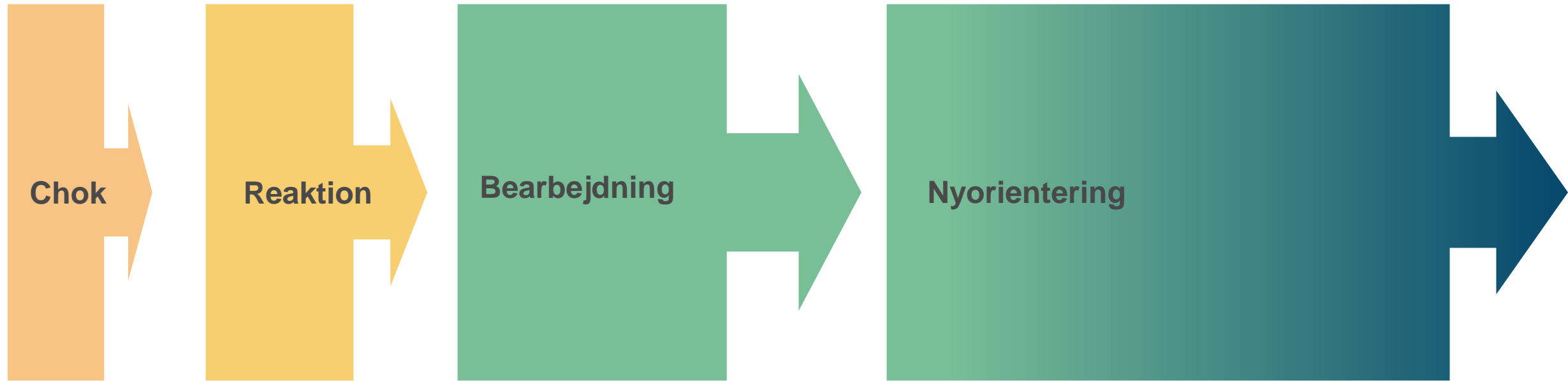
Sorg/depression

Ansvar



Skyld

Krisens udvikling



KRISEFASER – En nærmere gennemgang



Chokfasen



Reaktionsfasen



Reparations-/bearbejdningsfasen



Nyorienteringsfasen

Chokfasen

Cullbergs kriseteori -1

Kortvarig

Fra få minutter op til timer

Psykisk lammelse

Fornægtelse – apati – overaktivitet

Forstyrret virkelighedsopfattelse

Manglende tidsfornemmelse – ukontaktbar – kaos - påfaldende adfærd (ingen "situationsfornemmelse")

Fysisk alarmberedskab

Adrenalinproduktion: puls – sved – peristaltisk overaktivitet (diarré – opkast) – overfladisk vejrtrækning

Manglende eller forstyrret kropsfornemmelse



Chokfasen optræder efter *akutte og uventede ekstreme* hændelser. Ved forudsigelig eller gradvis krise (stress), vil den ramte gå direkte i **reaktionsfasen**

Reaktionsfasen

Cullbergs kriseteori – 2 (Varer fra 1-6 uger)

Psykisk

Stærke følelser (vrede, sorg, skam, skyld, hævn-tanker, selvbebrejdelser) – ofte modstridende

Koncentrations- og hukommelsesbesvær

Følelseslabil (fx aggressiv - sårbar)

Forvirret (mgl. erfaring – indlærte slår ikke til)

'Barnlig'

Optaget af begivenheden - finde mening / forklaring

Urealistisk i sit syn på hændelsen (og erindringen herom)

Flashbacks

Fysisk

Søvnforstyrrelser

Hovedpine

Muskelspændinger

Appetitøgning/-tab

Adfærd

Isolerer sig socialt – eller 'oversvømmer'

'Flygte' (fx trøstespise - alkohol – medicin)

Meget talende

Manglende fornemmelse for andre

Frygt for at være alene



Den smerte, som er forårsaget af hændelsen, optræder i reaktions-fasen i hele sin styrke. 'Psykisk influenza'

Typiske reaktioner

I den akutte krise

- Benægten
- Forskrækkelse/oplevelse af kaos
- Manglende tids- og virkelighedsfornemmelse
- Handlinger pr. "automatpilot"
- Overaktivitet eller "lammelse"
- Oplevelse af slow motion/visuel reduktion
- Nedsat evne til at forstå
- Stærke følelsesreaktioner (gråd, vrede, latter)



Bearbejdningsfasen

Cullbergs kriseteori – 3 (Varer fra uger - måneder)

Psykisk

Gennemtænkning

Nye aspekter

Accept

Krise afløses evt. gradvist af sorg

Lever også i nuet

Orienteret mod fremtiden

Fra flashbacks til kontrollerbare erindringer

Fysisk

Symptomer er ophørt (kan dukke kortvarigt op i forbindelse med erindringer om episoden eller situationer, som er angstprovokerende)

Adfærd

Genkendelighed ('ligner sig selv')

Genoptager interesser



Typiske reaktioner i dagene derpå



- Tankemylder
- Søvnforstyrrelser
- Følelses-rutschetur
- Vrede
- Irritabilitet
- Håbløshed
- Rastløshed
- Sårbarhed (fx grådlabilitet)

STRESS-SYMPTOMER som fx

- Høj puls
- Svede
- Mavepine
- Overfladisk vejrtrækning
- Tørhed i mund/svælg
- Hovedpine
- Øget brug af stimulanser (obs for alkohol!)

Nyorienteringsfasen

Cullbergs kriseteori – 4 (Opnås efter måneder - år)

Orienterer sig mod fremtiden

Interesserer sig for nyt

Kan drage læring af det skete

Kan forholde sig til det skete – og kan vælge at lade være

Realistisk i sine tanker om det skete

Ovennævnte faktorer optræder, når den ramte får integreret og bearbejdet traumet.

Det kan også ske, at den ramte forbliver forstenet (fx ved meget stor og livslang sorg).





PSYKISK FØRSTEHJÆLP

DEN GODE HJÆLP

Kære deltager i kurset "PSYKISK FØRSTEHJÆLP",

Om en uge mødes vi til en kursusdag med fokus på at forstå og træne psykisk førstehjælp med det formål, at du står klar, når der bliver behov for din hjælp.

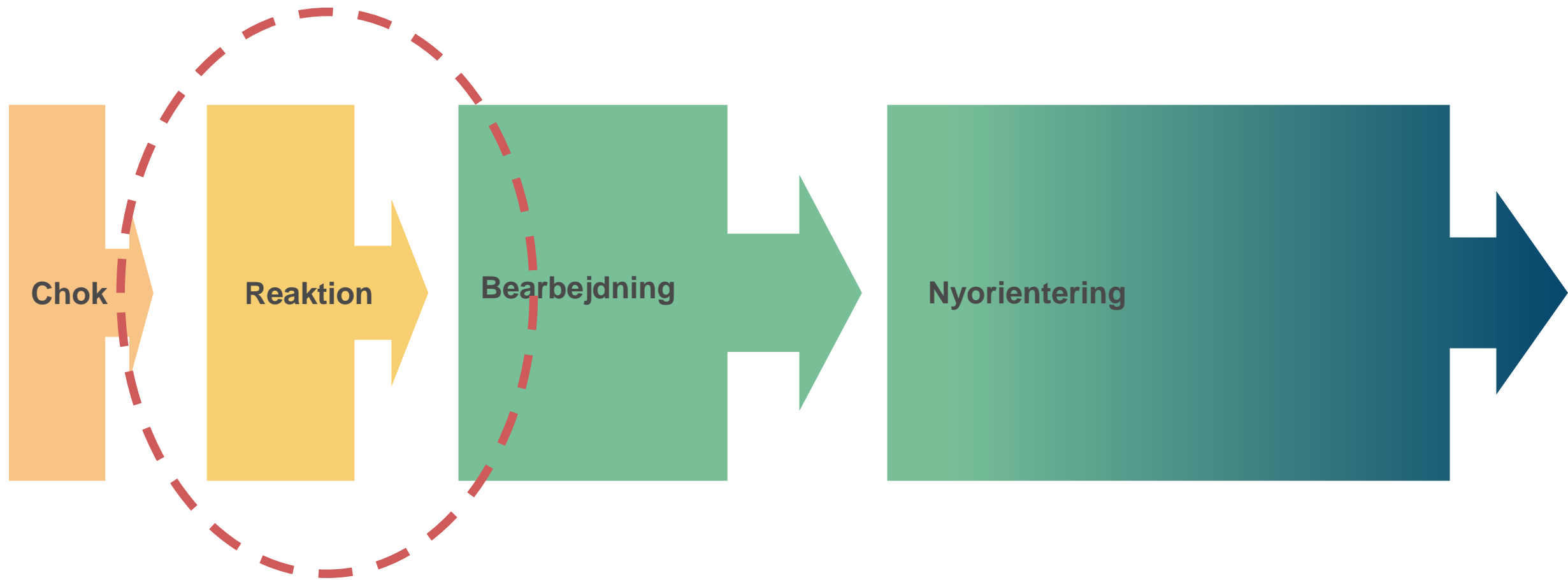
Kurset varer fra kl. 9:00 – 16:00. Du er velkommen fra kl. 8:30, hvor der vil være et rundstykke. Hvis du kommer i bil og parkerer på CRECEAs|parkeringsplads, skal du huske at registrere din nummerplade i receptionen.

Forberedelse:

For at få så godt udbytte af kurset som muligt, vil jeg bede dig bringe dine egne erfaringer i spil – og på forhånd overveje nedenstående spørgsmål. Du kan evt. skrive et par stikord til dine svar:

- 1. Hvilke typer hændelser har du (eller dine kolleger) oplevet på arbejdspladsen?**
- 2. Hvilke eksempler har du på, at du selv har givet – eller fået – god hjælp i en krisesituation?**

Krisens udvikling



Ad modum Cullberg

Akut psykisk førstehjælp har som formål



- 1 Bringe arousal-niveau ned
- 2 Skærme mod yderligere belastninger
- 3 Skabe orden/struktur i kaos
- 4 Få information
- 5 Vurdere behovet for professionel indsats

Psykisk førstehjælp 1



Få et overblik over, hvem der er berørt af hændelsen.



Sørg for at den eller de berørte kommer væk fra ulykkesstedet, og at der så vidt muligt er fred og ro omkring dem.



Sørg for at den eller de berørte ikke er alene.

Psykisk førstehjælp 2



Den eller de berørte vil ofte have behov for at fortælle om hændelsen.

Tal åbent, direkte og **kort** om hændelsen.

- Undlad at bruge humor eller bagatellisere – fx ”det skal nok gå over”.
- Undlad at forklare og analysere hændelsen.

Lyt og forsøg at finde frem til, hvad behovet er.

Tilbyd hjælp til løsning af praktiske problemer, herunder for eksempel kontakt til pårørende, mad og drikke, tøj og hjemtransport.

Sørg så vidt det er muligt for, at den eller de berørte ikke er alene, når de kommer hjem.

Psykisk førstehjælp 3

- Er nærværende – fysisk og psykisk
- Lytter aktivt (undgå ”hvorforspørgsmål”)
- Lader den ramte tale – også gentage sig selv
- Lader følelserne være – også dem, som er svære at have med at gøre
- Handler uden nødvendigvis at spørge
- Yder almindelig omsorg
- Sikrer opfølgning på episoden



HJÆLPEN



1 Psykisk førstehjælp

- Nærvær (fysisk: tæppe; psykisk: tale)
- Bringe i sikkerhed
- Sikre selskab
- Følge hjem
- Normalisér – stabilisér
- Tag over

2 Defusing

- I gruppe
- Umiddelbart efter hændelse
- ”På stedet”
- Max. en time

3 Debriefing

- Varetages af professionel
- Inden for et par døgn efter hændelse
- Grundigere – længerevarende
- Visitation i forhold til yderligere behov for hjælp?

Tag ledelse

Giv opgaver

Vær synlig

DREJEBOG

Umiddelbart efter ulykke / fysisk førstehjælp og evt. tidlige undersøgelser

Varighed: 20 – 60 minutter

Deltagere: alle med relation til ulykke / konflikt / forulykkede



1. **Præsentation:** Hvem / hvad / hvorfor
2. **Få information:** Hvad er hændt, hvem er hvem, hvem gjorde hvad?
3. **Kortlæg:** Hvad er traumatiserende? Hvem er ramt? Hvordan reagerer de?
4. **Normalisér**
5. **Informér**
6. **Få information:** Hvad skal ske om et øjeblik? – hvordan kommer de hjem? – hvem har de derhjemme? – nogle planer senere på dagen / aftenen? - telefonnumre
7. **Lad dem tale** – finde støtte hos hinanden.
8. **Næste skridt** – bryd op

EN HÆNDELSE: Da Mogens fik hjertestop

Mogens er faldet om med hjertestop.

Mads fandt ham på toilettet og tilkaldte hjælp (Vita og Søren). Derpå ringede han 112.

Vita og Søren ydede førstehjælp

Imens bad Mads Else kontakte Mogens' leder (Jan - i bilen på vej til møde med kunde). Else tog også kontakt til AMR, Signe.

Mogens nød godt af den førstehjælp, som blev givet. Han var ved bevidsthed, da ambulancen ankom. Redderne kørte ham ud i ambulancen på en bære og kørte væk med udrykning.

Da Mogens er afhentet bliver du kontaktet af Signe, som ved, at DU lige har været på kursus i psykisk førstehjælp. Hun beder dig beslutte, hvad der skal ske.

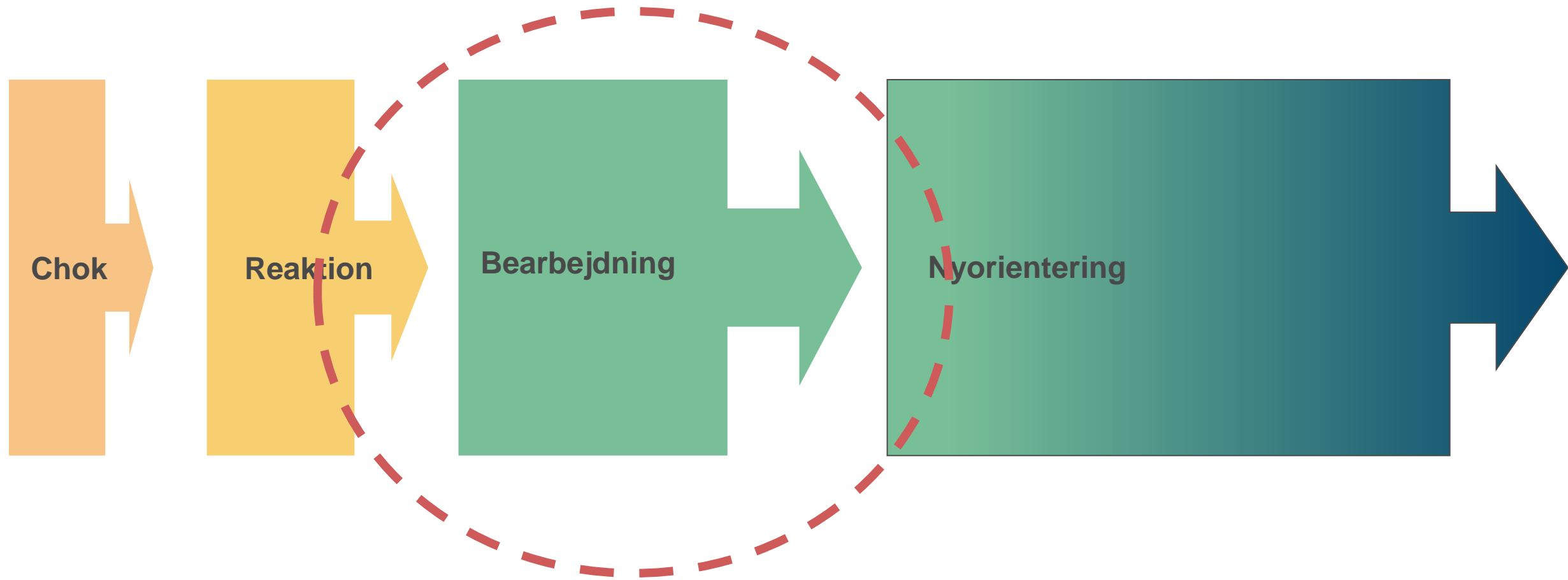
I bedes i gruppen drøfte følgende:

1. Hvilke overvejelser giver dette anledning til hos jer i forhold til "hvis det skete hos os..."
2. Derpå skal I sammen komme med et forslag til, hvad den bedste håndtering er LIGE NU. Hvad vil I gøre – og for hvem?
3. Overvej også det næste skridt

Frokost



Krisens udvikling



Aktiv lytning

Hvordan kan jeg lytte, så de andre kan tale?

Hvordan jeg kan tale, så de andre kan lytte?

Øvelse: Lyttehelten



Gå sammen to og to. Vælg hvem, der er A & B. A interview'er B:

Tænk på én, som du synes er god til at lytte.

Hvem er det?

Hvilke karakteristika har din lyttehelt?

Hvad er det, som gør, at du synes, at han eller hun er god til at lytte – hvad er det, som han eller hun helt konkret gør?

Hvad gør det ved dig, når personen lytter til dig?

Hvert interview tager ca. 7 min. – Derefter bytter I roller.

AKTIV LYTNING



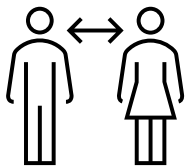
Intet tages for givet



Intet vurderes eller rettes



Nye øjne



Den anden er hovedpersonen

Spørgsmål

Hvem?

Hvor?

Hvad?

Hvornår?

Hvordan?

Undgå hvorfor

Mogens' kollega Lone

En uge efter sit hjertestop er Mogens igen tilbage på arbejdspladsen. Han er ved godt mod og har fået grønt lys for at arbejde fuld tid, så længe han tager sin medicin. Han skal opereres, men først om et par måneder.

Signe henvender sig igen til dig. Denne gang fordi en afdelingsleder fra en anden afdeling har en medarbejder, Lone, som har reageret ret kraftigt på hændelsen. Signe beder dig kontakte afdelingslederen.

Afdelingslederen fortæller, hvordan Lone fremstod upåvirket de første par dage – faktisk som om, der intet var sket. Hun havde udvist tegn på irritation, når snakken faldt på Mogens og hændelsen.

Efter et par dage var hun sygemeldt. Under omsorgssamtalen fortæller Lone, at hun har haft diffuse og uforklarlige symptomer. Hun fortæller også, at hun har kredset meget om Mogens i sine tanker. Og at hun ville ønske, at hendes egen far også havde haft nogle gode førstehjælpere, da han for godt 10 år siden faldt om og døde af hjertestop...

Kollegial psykisk førstehjælp

- hvordan kan du hjælpe?

- Find et sted hvor I kan sidde uforstyrret
- Vær nærværende
- Lyt
- Tal åbent og direkte om hændelsen
- Undgå gode historier (humor)
- Undgå bagatellisering ("det går nok"), bebrejdelser ("det er da en voldsom reaktion") eller dramatisering ("var du ikke ved at dø af skræk?")
- Undgå gode råd
- Spørg hvad den anden har brug for
- Vær praktisk og konkret: søvn, formåen i forhold til dagligdags opgaver – lette på krav – finde restitution og ressourcer



Gå sammen to og to

Én skal fungere som psykisk førstehjælper og en anden som Lone. Brug jeres fantasi og indlevelsessevne.

Den psykiske førstehjælperes opgave er at bruge så mange aktiv lytnings-fif som overhovedet muligt.

Lones opgave er at være så Lone-agtig som muligt.

Samtalen varer max. 10 minutter.

Efter samtalen skal I "debriefe". Først skal den psykiske førstehjælper fortælle, hvad der lykkedes (hvornår der var aktiv lytning).

Dernæst skal "Lone" fortælle, hvad den psykiske førstehjælper gjorde af **hjælpssomme** ting.

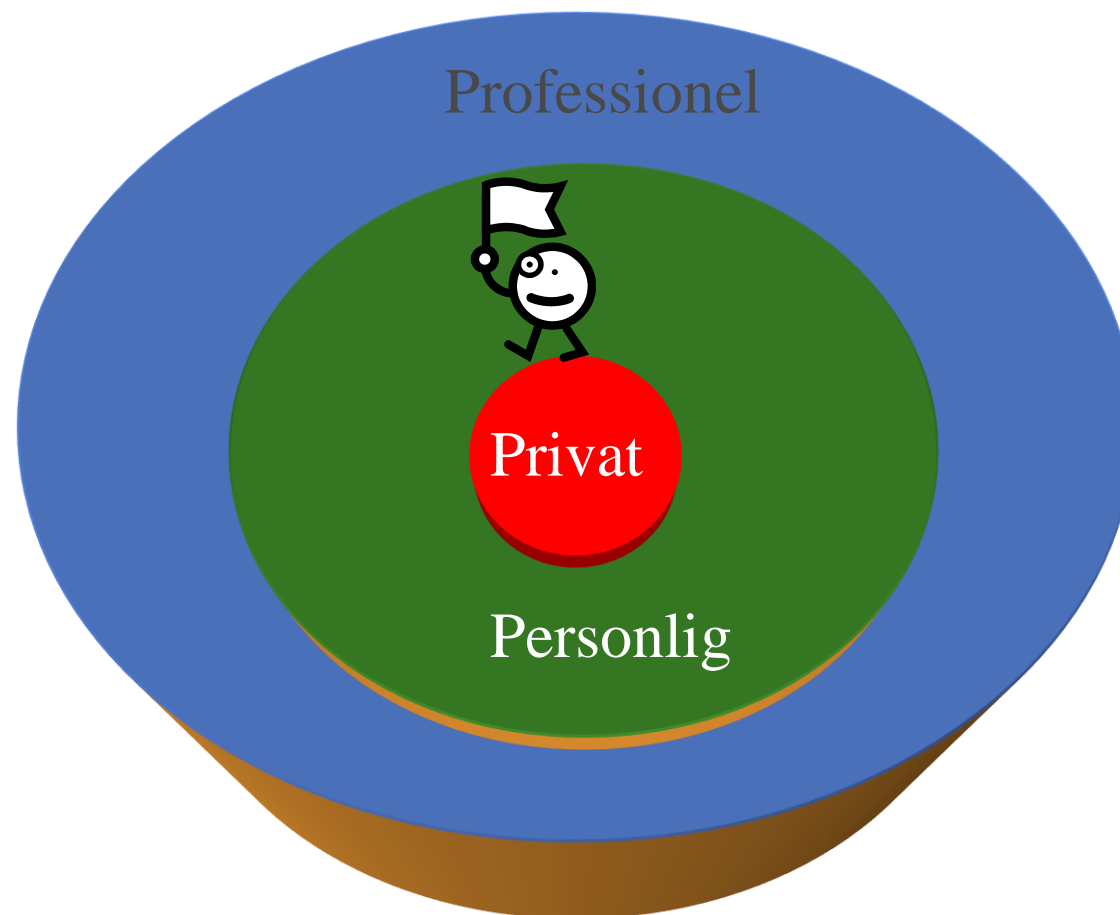
Til slut bedes I sammen overveje, hvad I vil bringe ind i plenum af væsentlige pointer.

PPP-modellen

Professionel: jobindhold, uddannelse, faglighed, metoder, rollen, fagkultur, erfaringer, mv.

Personlig: Måden, som rollen udfyldes på – eller den, som udfylder rollen. Det, som andre også kan se af personlige egenskaber såsom indadvendt/udadvendt, humor, stil, mv. Dertil personlige forhold som fx køn, bosted, børn, osv.

Privat: Er både menneskelige egenskaber, værdier og konkret viden. Eksempler herpå er private erfaringer (fx af svigt og andre stærke oplevelser), seksualitet, religion, politisk orientering, mv.

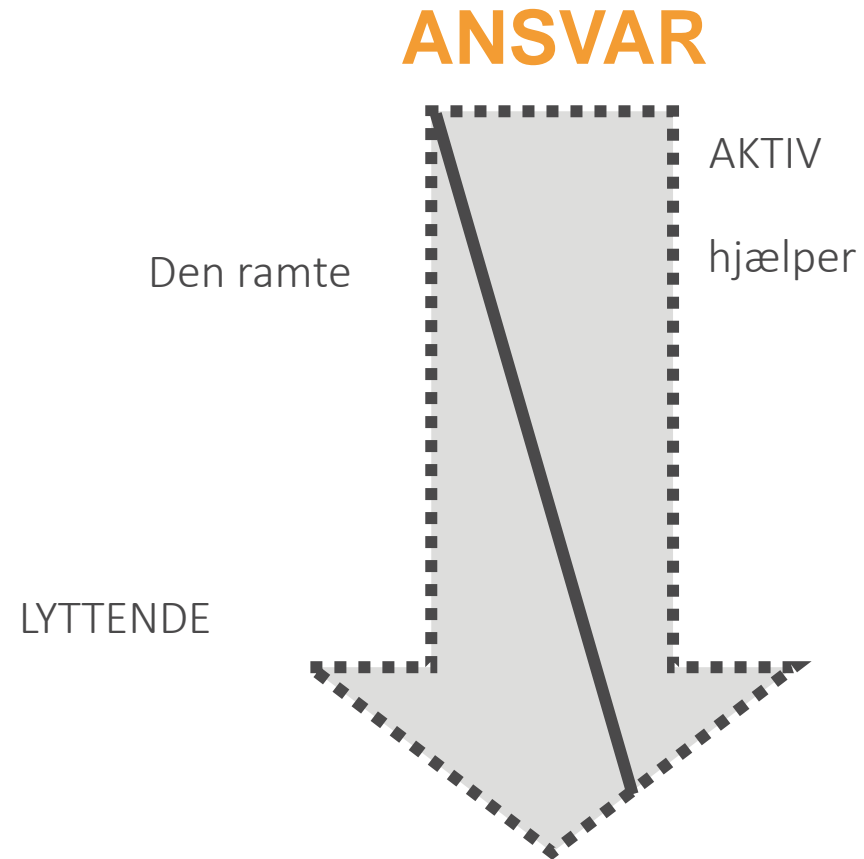


Reaktion - hjælperposition:

De fire faser

- 🙄 Chokfasen
- 😞 Reaktionsfasen
- 😐 Bearbejdningsfasen
- 😊 Nyorienteringsfasen

Cullberg



REDSKAB



Hold ud
Hold af
Hold mund
Hold ved

Brug for professionel hjælp?



- Svært ved at finde tilbage til sit 'normale jeg'?
- Voldsom og uventet begivenhed?
- Søvnproblemer?
- Hukommelsessvigt?
- Øget brug af stimulanser? (tobak, alkohol, medicin)
- Uro og angst?
- Problemer med at omgås andre?
- Skyldfølelse - selvbebrejdelser?
- Følelser af uvirkelighed?
- Tristhed?
- Tab af mening?
- Tidligere traumer?
- Øvrige livssituation?
- Afmægtighed (egen og ramtes!)

Når man selv har været i vælten



Har selv brug for at blive ”kalibreret”

Sørg for selv at få defusing

Lav aftale om opfølgning (evt. i form af debriefing)

**OBS: Vær varsom ved hændelsesanalyse ift. skyldsspørgsmål
– risiko for retraumatisering...**

HÆNDELSESANALYSE

- Viser at arbejdspladsen tager ansvar
- Klargør fakta – fjerner misforståelser
- Lader den ramte fortælle sin version med fokus på konkrete fakta
- Undersøger, om der er "usynlige" kriseramte / vikarielt traumatiserede
- Styrer uden om skyldspålæggelse
- Sikrer seriøs faglig evaluering og forebyggelse (fx uddannelse)
- Sikrer at der bliver registreret og evt. anmeldt
- Fører til evaluering og optimering af arbejdspladsens kriseplan

HÆNDELSESANALYSE



Vær varsom ved hændelsesanalyse ift. skyldsspørgsmål – risiko for retraumatisering...

Grundtanke: Dette er et fælles ansvar og en fælles opgave!

- Formål!
- Fokus på fakta – hændelsesforløbet (styr fri af det emotionelle)
- Undgå skyldspåleggelse - vær varsom med humor – eksplicitér det indlysende
- Det er **ikke** en rådgivning!
- Husk at få evalueret på arbejdspladsens beredskab:
 - Hvad kan vi gøre bedre?
 - Hvad skal vi holde fast i?
- Hvem gør hvad?
- Information til andre?
- Evt. anmeldelse er LEDERS ansvar
- Opsummering – og evt. næste skridt

SELVHJÆLP



- **Acceptér** at dine reaktioner er normale reaktioner på en uventet hændelse!
- Snak med andre om det der er sket og dine reaktioner – tag imod hjælp fra venner og familie!
- Genoptag dine daglige rutiner, fx stå op til sædvanlig tid, gå tur med hunden, se familie og venner (gå på arbejde) mm.
- Dyrk motion eller gå en lang tur så du hjælper kroppen med at komme af med stresshormonerne.
- Gør nogle ting som du godt kan lide, og som kan være med til at aflede dig.
- Undgå alkohol eller andre stimulanser til at dulme eller opkvikke.
- **Giv det tid!**
- Kontakt professionel hjælp (egen læge) hvis reaktionerne er vedvarende.

Opsamling

Hvilken vigtig pointe tager jeg med mig fra dette kursus?

Og hvad vil det betyde for min fremtidige psykiske førstehjælp på arbejdspladsen?

PERSPEKTIVERING

Involvér jeres kolleger i dialog om kriser, håndtering og forebyggelse

Tag stilling til spørgsmål om emnet i jeres APV

Tag imod hjælp og vejledning, hvis I er usikre.

HUSK: Med sund fornuft i hovedet og hjertet på rette sted, kommer man meget langt! 😊

TAK FOR I DAG

Kom godt hjem!

