

Efter ulykken"

Er der brug for at gøre noget, og hvordan
afdækkes det?

Psykisk førstehjælp
Kammeratstøtte
Defusing og Debriefing teknikker

Svømmebadsteknisk Forenings årsmøde, Fredericia
April 2015
Vingsted Centret

Michael Malmquist

- 14 år som falckredder
- 7 år som lærer på redderuddannelserne
- Kursuschef på FDM Sjællandsringen
- Eget firma, arbejder bla. med kommunikation og kriseforståelse. Ledelses og medarbejderudvikling.

Er du klar til at hjælpe ?

Jeg har undervist mange forskellige og hvis jeg skal sammenfatte:

- Alle (næsten) gjorde det de havde lært og var overraskede over at de ikke nåede at tænke så meget.. Rutinen tog over!!
- Mange blev overraskede over egne og/eller andres psykiske reaktioner bagefter.. Rutinen manglede!
- Nogen erfarede at, selv om det rigtige blev gjort, var det ikke ensbetydende med at presse eller pårørende var enige. Procedurene manglede...

Er du klar til at hjælpe ?

- Sort humor kan være sjovt, bare alle er enige om det.
- Lederen er ikke upåvirket, men lader nogen gange som om.
- Det forudsættes ofte, at støtte i form af psykisk førstehjælp- kammeratstøtte - defusing og debriefing bare kan iværksættes.. uden at have trænet / øvet det !

Hvor mange her har en SOP og et uddannelsesprogram for ovenstående?

En lille husker

Faktorer som hurtigt kan føre til traumatisk krise

- Trussel på livet eller eksistensen, eller oplevelsen af at være truet
- Ansvar for, eller oplevelsen af at have ansvaret for..
- Sorg/miste, eller oplevelsen af det..

Belastnings matrix

Belastning	Mild	Moderat	Alvorlig	Ekstrem
Hændelse				
Trussel	x			X
Ansvar		x	X	
Sorg/Tab	x			X

Hvad kendetegner en traumatisk krise?:

- Udløst af ydre begivenhed som fortolkes som tab eller trussel om tab.
- Tilstanden er karakteriseret ved tilstedeværelse af voldsomme og ofte modsat rettede følelser.
- Manglende evne til at bruge de sædvanlige problemløsningsevner.

Alle 3 aspekter skal kunne registreres samtidig

Cullbergs 4 faser

2. Reaktions-fasen
3. Bearbejdnings-fasen
4. Nyorientering

Cullbergs 4 faser

Chok-fasen: fra timer til døgn.

Er præget af:

- Ligegyldighed - rolig og fattet - fornægtelse
- vrede - forvirring - identitetsopløsning
- grædende - grinende - meget talende
- hyperaktiv - panisk - apatisk

Pressen søger historien, offeret og ikke mindst sydebukken

Cullbergs 4 faser

Reaktions-fasen: fra et par døgn til måneder.

Er præget af:

- Begyndende erkendelse – voldsomme følelsesudbrud - forsvarsmekanismer
- skyldfølelser - angst - barnlig adfærd
- psykosomatiske reaktioner
- øget forbrug af medicin og alkohol
- desperate handlinger og isolation
- Pressen har næmt ved at finde offeret og syndebukken !

Kammeratstøtte

God samtale mellem kollegaer uden at der nødvendigvis følges et fast mønster. Kan bestå af:

- Sørg for fred og ro
- Giv tid og lyt - vis interesse
- Vis forståelse og accept af tanker følelser og reaktioner
- Giv ærlig feed-back
- Undgå tomme fraser og bebrejdelser
- Giv opmuntringer og håb
- Brug fysisk kontakt, hvor det virker hensigtsmæssigt

Kammeratstøtte

Lad personen tale om hændelsen og stil enkle spørgsmål:

- Hvad skete der?
- Hvordan begyndte det?
- Hvad tænkte du (første tanke-nu)
- Hvem var tilstede?
- Hvad gjorde du/andre?
- Hvordan reagerede du?
- Hvad gjorde særligt indtryk?
- Hvad er det værste ved det skete?
- Hvilke indtryk er stærkest lige nu?

Defusing

- Umiddelbart efter hændelse samles alle
- Mulighed for at tale om det skete
- Få de værste oplevelser ud af kroppen før man går hver til sit
- Giver mulighed for at komme med praktiske oplysninger om hvor og hvornår en debriefing afholdes
- Defusing *kan* afholdes under indsats, hvis stress umuliggør arbejdet

Debriefing

Debriefing kan være teknisk eller psykologisk:

Teknisk : Gennemgang af taktik, planer og procedurer.

Psykologisk: Gennemgang af detaljer i tanker, følelser og fantasier efter voldsomme oplevelser.

Beregnet til at modvirke stress og styrke sammenholdet i gruppen

Organisering af debriefing

Tidspunkt: Ikke samme dag, da chockfase skal være afsluttet – bedst 24 til 72 timer efter hændelsen.

Gruppetørrelse: 10 til 15 personer, større grupper kan skabe problemer for processen. Grupperne skal forblive homogene.

Ledelse: Består af 2 til 3 personer, teamleder – co-teamleder og evt. assistent

Debriefing hvornår?

Større ulykker og katastrofer
Alvorlig skade eller død hos kollegaer
Ulykker der kunne have udviklet sig katastrofalt
Andre hændelser der medfører kraftige belastninger

Debriefing, for hvem?

Ved større ulykker og katastrofer kan det være en fordel at debriefe i homogene grupper
Ved mindre hændelser kan man med fordel debriefe alle grupper sammen
HUSK, at debriefing ikke er terapi, men derimod tager udgangspunkt i almindelige menneskers oplevelser af en ualmindelig situationer, som de så får reaktioner på

Debriefingens faser, hvordan?

- Præsentation og forberedelse af mødet
- Introduktionsfasen
- Fakta-, tanke- og reaktionsfasen
- Normaliserings- og afslutningsfasen

Vi løser kriser når:

- Vi har personligt overskud
- Vi møder krisen/konflikten åbent..
- Sag og relation adskilles
- Spilleregler overholdes

Ofte gribes vi desværre af konflikten og agerer uhensigtsmæssigt

Løvgrens 3 grundregler:

Det handler om at du befinder dig i en:

Uvant

Uønsket

Ubehagelig situation

Defineret som en Kriesituation

Og det overordnede tema er

STRESS

Løvgrens 3 grundregler:

Når der tales om stress og kriser samt reaktioner og adfærd forbundet hertil, er det vigtigt at slå fast at der er tale om:

Normale reaktioner

på

Unormale situationer

Og at disse ikke må forveksles med psykiatrisk sygdom

Løvgrens 3 grundregler:

Afgørende for om der opstår stress og krise er hvordan den enkelte, bruger sine evner, viden, erfaring, personlighed og tro til at:

Opleve – Tolke - Vurdere situationen.

Det er således ikke selve situationens reelle alvorlighed der er afgørende for om stressreaktioner opstår – eller med hvilken styrke de opstår.

Det er det enkelte individs oplevelse, tolkning og vurdering der er afgørende.

Dette gælder hvad enten oplevelser, tolkninger og vurderinger er rigtige eller forkerte
