

Psykisk førstehjælp
Supplerende arbejdsmiljøuddannelse

28. August 2024

Daniel Mærsk, arbejdsmiljøpsykolog

Mål for dagen



Viden om:

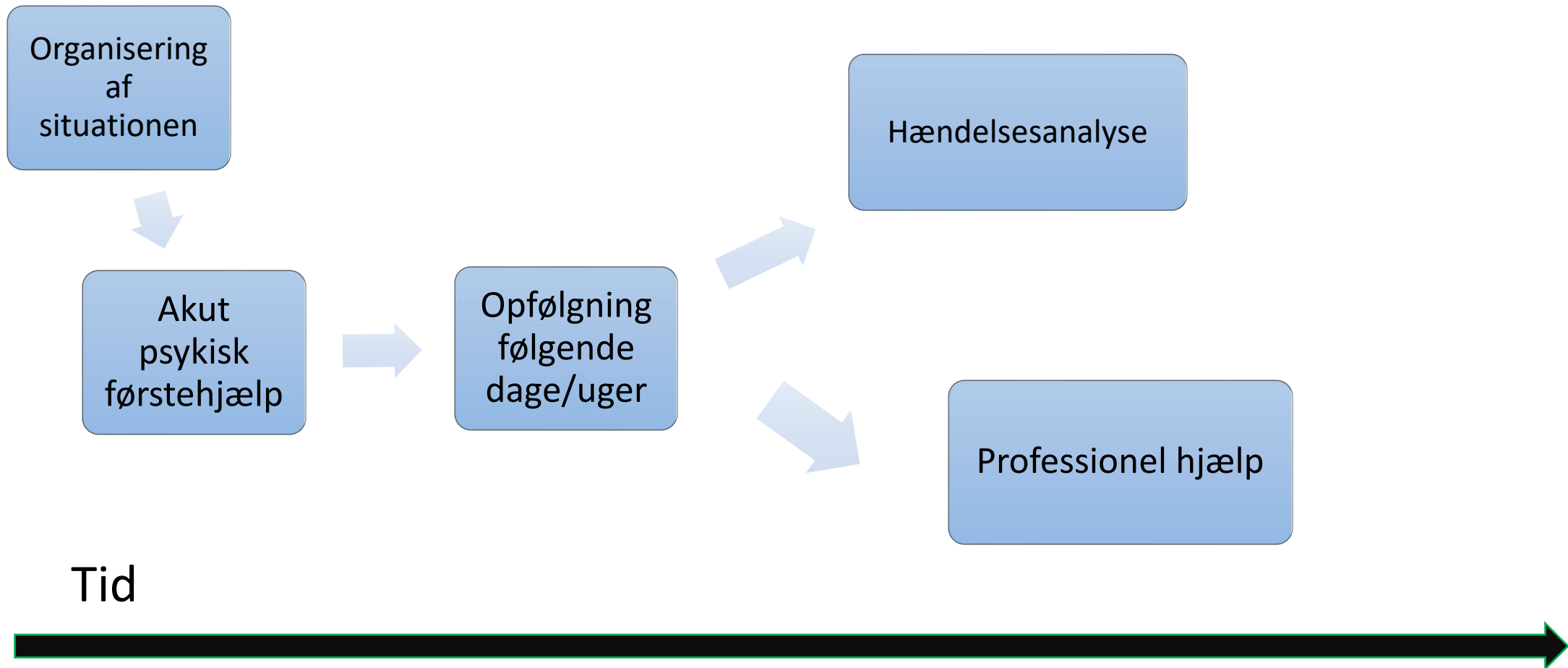
Psykisk førstehjælp
Krisereaktioner
Handle hensigtsmæssigt omkring hændelsen



Afprøve redskaber:

Yde psykisk førstehjælp
Metoder til afspænding
Hændelsesanalyse

Opfølgning efter kritiske hændelser





Øvelse - ånderum

Hvad er formålet med psykis førstehjælp?

- Psykisk førstehjælp er en fællesbetegnelse for en række af her-og-nu interventioner, der har til formål at **forebygge længerevarende krisereaktioner**

(Deville, 2006)



Psykisk førstehjælp - delformål

- Forståelse for hvordan og hvorfor en hændelse skete via en kort gennemgang af hændelsesforløbet
- Etablere overblik, sammenhæng og struktur i rækkefølge af hændelser
- Skabe forståelse for egne og andres reaktioner
- Dæmpe aktivering – få ro på
- Give støtte– vise at kollegaen ikke alene
- Minde om gode mestringsstrategier
 - At have nogen omkring sig
 - Koble af, skabe afstand
 - Umiddelbare læringspunkter?
 - Nødvendig med mere systematisk gennemgang?
 - Personer som har behov for mere støtte/hjælp

Jeres erfaringer?

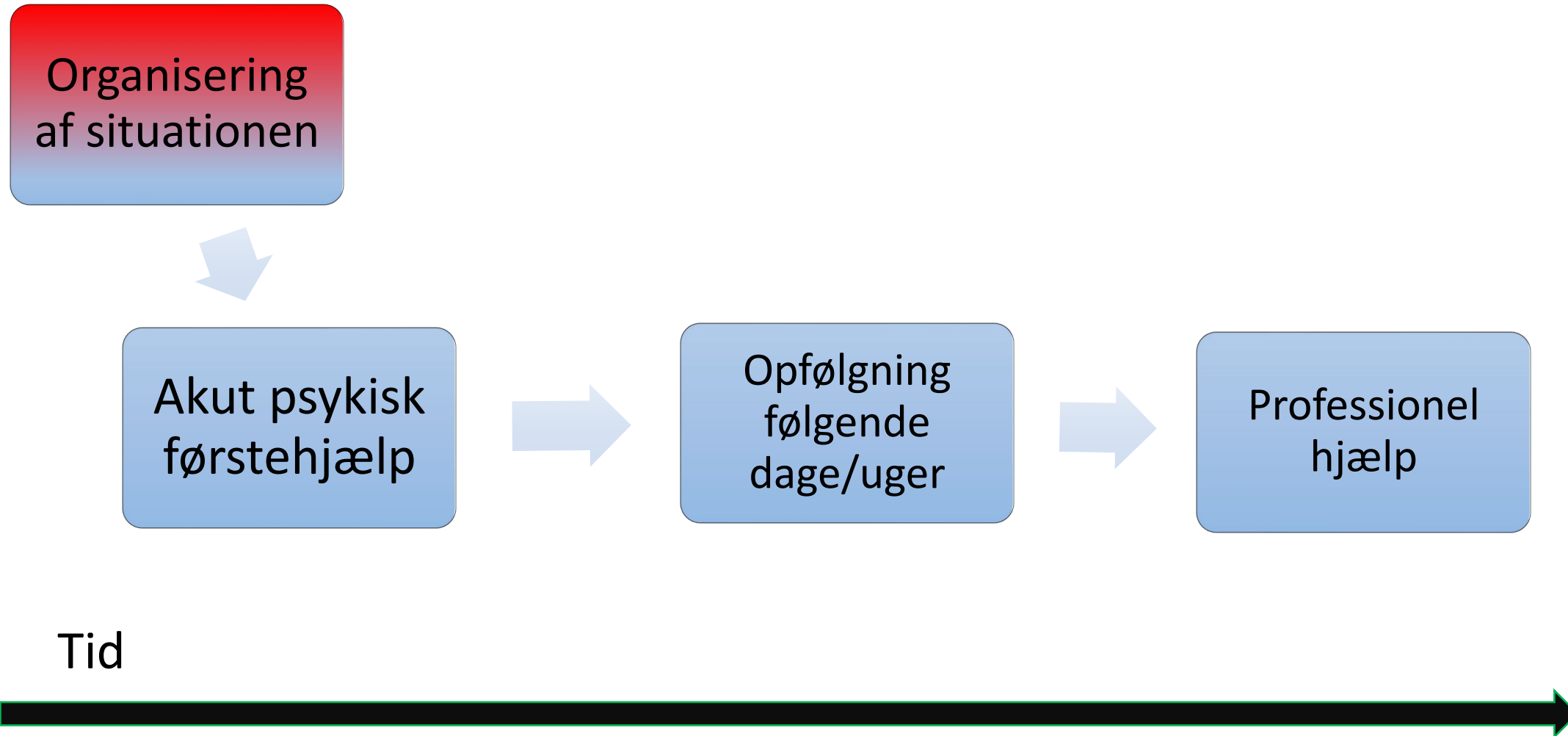
- Tænk på en situation, hvor en kollega har givet dig støtte i en svær situation på arbejdet?
 - Beskriv kort situationen op til hændelsen – og hvem gjorde hvad som krisehjælper?
 - Hvad var hjælpsomt i situationen?
 - Hvilken effekt havde hjælpen på sigt?
 - Hvordan tror du, det var forløbet, hvis IKKE der havde været krisehjælp?
- Byd ind hvis du har lyst til dele situationen med os andre



Hvad kan nyere forskning fortælle os?

- Støtte fra kolleger, venner, familie har **stor** betydning (hvis det bliver gjort rigtigt) → forebygger reaktioner på sigt
- Information og «varm» omsorg er væsentlig i den første fase – målet er at sænke aktivering
- Det vigtigste er at dæmpe aktivering / arousal → altså at skabe ro i sind og krop
- Emotionel ventilering bør undgås samme dag som en kritisk hændelse
- Overblik over fakta og god information er vigtigere end «følelesesarbejde», da det i sig selv dæmper uro og grublerier

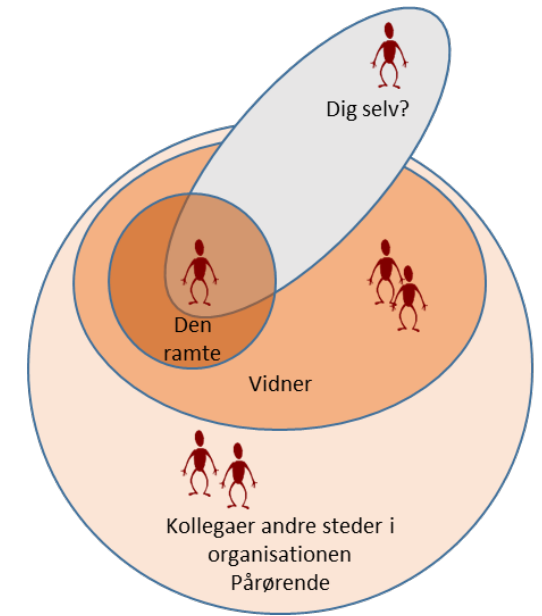
Opfølgning efter kritiske hændelser



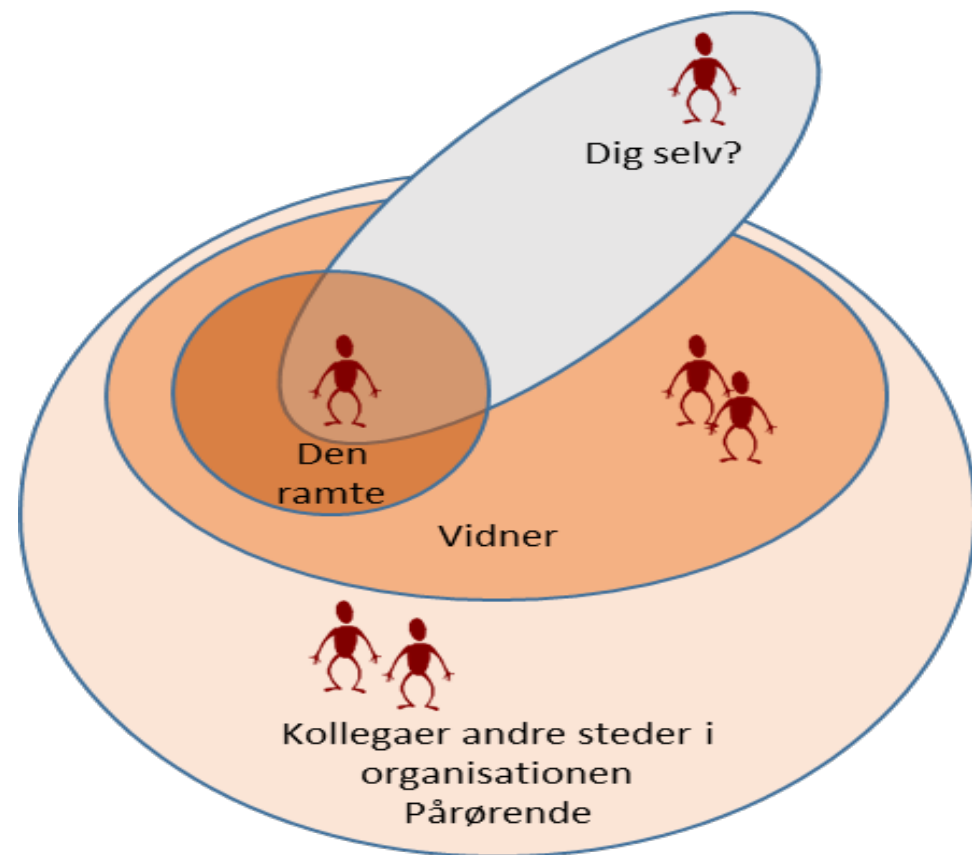
I den akutte situation

1: Umiddelbar organisering af situationen

- Hvem har ledelsen i situationen?
- Stands ulykken og skab overblik
- Ved personskade sørg for hurtig hjælp – førstehjælp – kald alarm 112
- Følg med skadesramte til læge
- Kontakt lederen
- Bliv hos de / den skadesramte indtil lederen eller sikkerhedslederen ankommer



Psykisk førstehjælp – hvem skal vi huske?



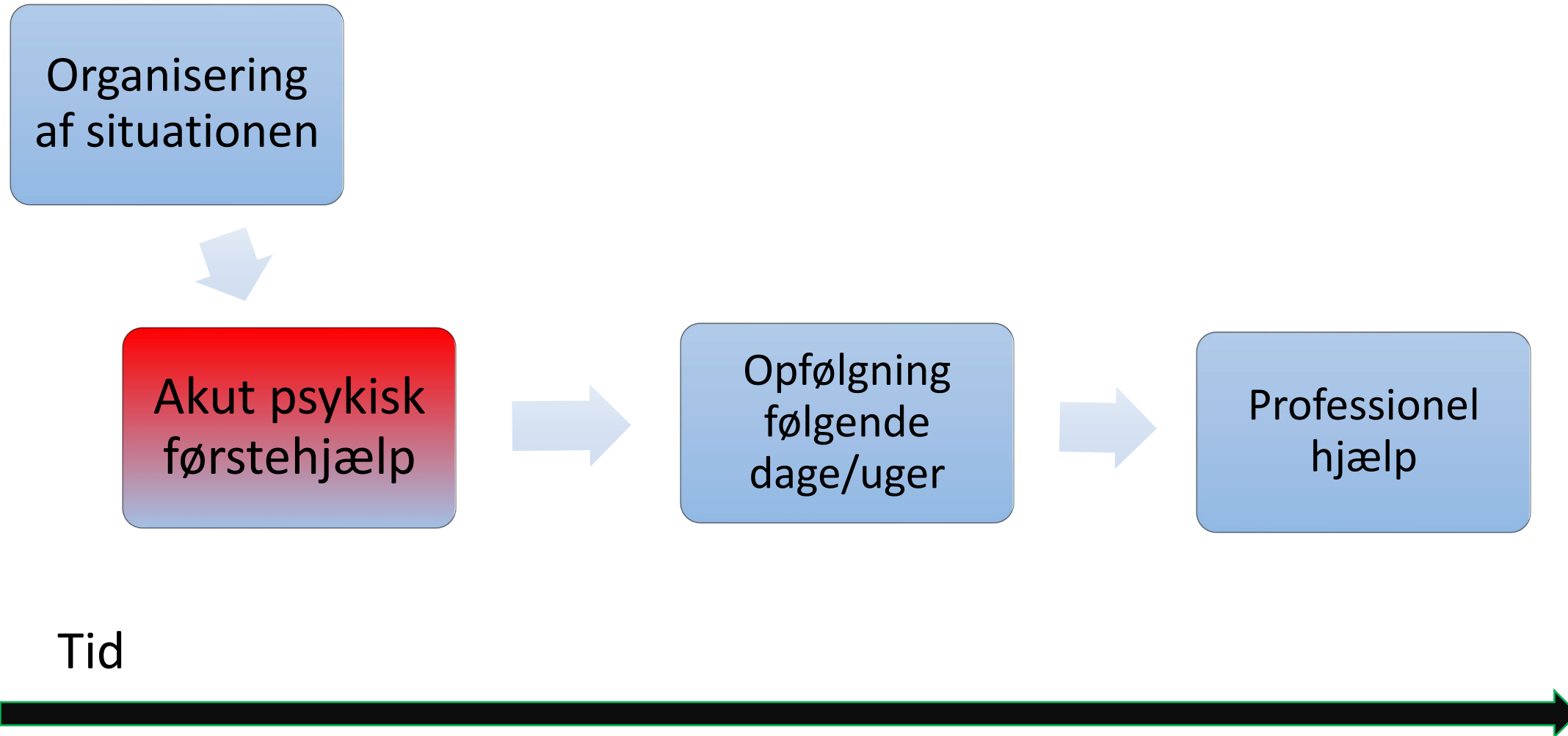
Psykisk førstehjælp - er beredskabet på plads?



Drøftelse

- Hvad gør vi nu?
- Hvem skal inddrages?
- Hvordan tager vi os af kollegaen?
- Hvad med vikaren på lageret?

Opfølgning efter kritiske hændelser



I den akutte situation

2: Psykisk førstehjælp

- Tilbyd en stol, et glas vand og et tæppe
- ***Lad den skadesramte tale efter eget behov om situationen. Vær lyttende og omsorgsfuld***
- Insister på at den skadesramte ikke kører hjem før leder / sikkerhedsleder ankommer
- Orienter pårørende om det skete og hjælp den skadesramte med at afklare eventuelle praktiske aftaler
- Drøft ikke hvad man kunne have gjort i stedet
- Etablér ved behov aftale om professionel krisehjælp
- Afklar hvor skadesramte skal være
- Afklar med de/ den pågældende, hvem de kan være sammen med - at man ikke tager hjem og er alene
- Skal de/ den skadesramte anmelde hændelsen til politiet så følg med eller find en anden, der kan tage med til politiet
- Orienter kort relevante kollegaer om det skete og vær opmærksom på at vidner til hændelsen kan være stærkt påvirkede

I den akutte situation

2. Psykisk førstehjælp

- Giv konkret information – den kan hindre unødige fantasier og traumereaktioner
- Risikoen for traumereaktioner mindskes ved eksponering som giver fakta som igen giver sammenhæng og forståelse:
 - Være tilstede under genoplivning
 - Finde/se den døde
 - Gennemgang af rapporter
 - Retur til et hændelsessted
 - Møde indsatspersonale og overlevende

I den akutte situation

2. Psykisk førstehjælp

- Giv gerne gode råd til håndtering på den første dag:
- Hav nogen at være sammen med
- Fortæl dine nærmeste hvad der er sket
- Pas på med kaffe, nikotin, alkohol og sukker
- Det vigtigste er at få ro på
- Senere:
 - Skaf fakta som mangler for at få overblik og helhed
 - Brug musik, hvile, fysisk aktivitet & afslapping for å reducere spænding
 - Gør det, som før har virket for at dæmpe uro og stress
 - Skriv ned hvad der skete hændte, herunder inderste tanker og følelser
 - Genoptag rutiner så snart som muligt

Simpel afspændingsøvelse

Spænd muskler – slap af i muskler



Lad den skadesramte tale efter eget behov om situationen. Vær lyttende og omsorgsfuld

Aktiv lytning – at kunne lytte nærværende

- LYT! Giv den anden person tid til at forklare sig
- Oplev med den, der fortæller
- Meddel verbalt/nonverbalt, at du har forstået – eller er med
 - Gentag det sagte (papegøje)
 - Spørg nærmere ind til det sagte / udtrykte
 - Tål tavsheden
 - Spejl den andens reaktioner
 - Hav øjenkontakt
 - Opsummer på samtalen
- Søg den totale mening – både hjerte og hjerne
- Når vi er aktiv lyttende hjælper vi den ramte med at skabe struktur og mening i en kaotisk tilstand



Mindre aktive lytteniveauer

- **Konversationslytning** (optaget af den andens fortælling, men...)
 - Man taler selv med
 - Man er optaget af hvordan man selv kommer på banen med løsninger eller egne erfaringer
 - Man hører ikke alt hvad der fortælles, og "glemmer" at være oprigtigt nysgerrig
- **Kosmetisk lytning** (man lader som om...)
 - Man er ikke nysgerrig på den andens fortælling
 - Man har sit fokus på noget helt andet
 - Man er kun fysisk til stede
- **"TV-skærmen"**
 - Man lytter intenst og hører hvad der bliver sagt
 - Man er passiv lyttende og viser ikke tegn på at være tilstede i samtalen – som om man ser på tv-skærm



AKTIV LYTNING - ØVELSE

- Interview hinanden på skift om følgende spørgsmål:
 - Fortæl om en vanskelig episode på arbejdet, som efterfølgende har fyldt for dig
- Som interviewer må du **kun** stille det første spørgsmål – og samtidig skal du sørge for, at den anden bliver ved med fortælle – i max 3 minutter. Du må gerne opsummere undervejs men ingen uddybende spørgsmål
- Tal herefter om hvad det var, som intervieweren gjorde, som var hjælpsomt

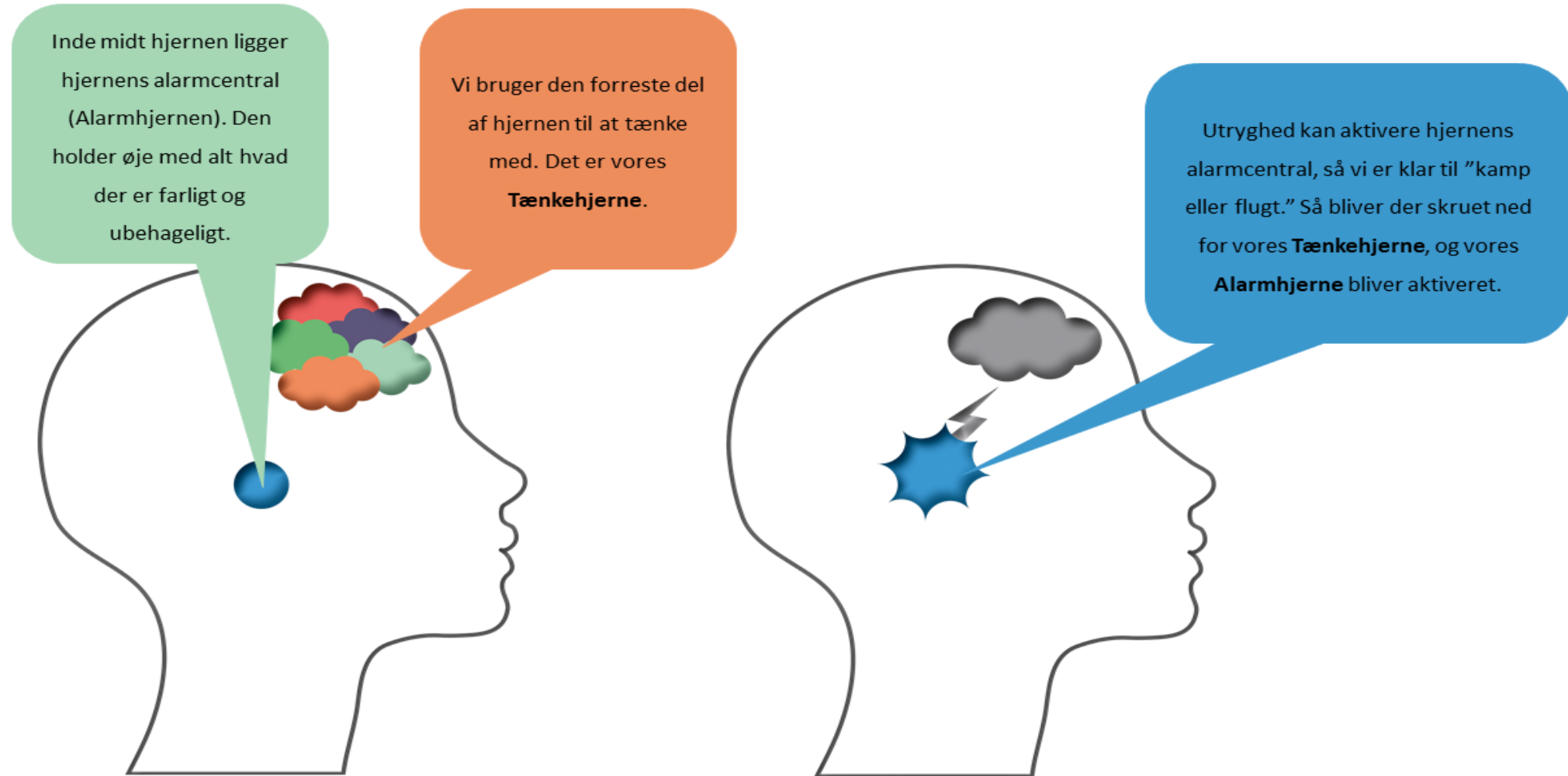


Øvelse
Safe space

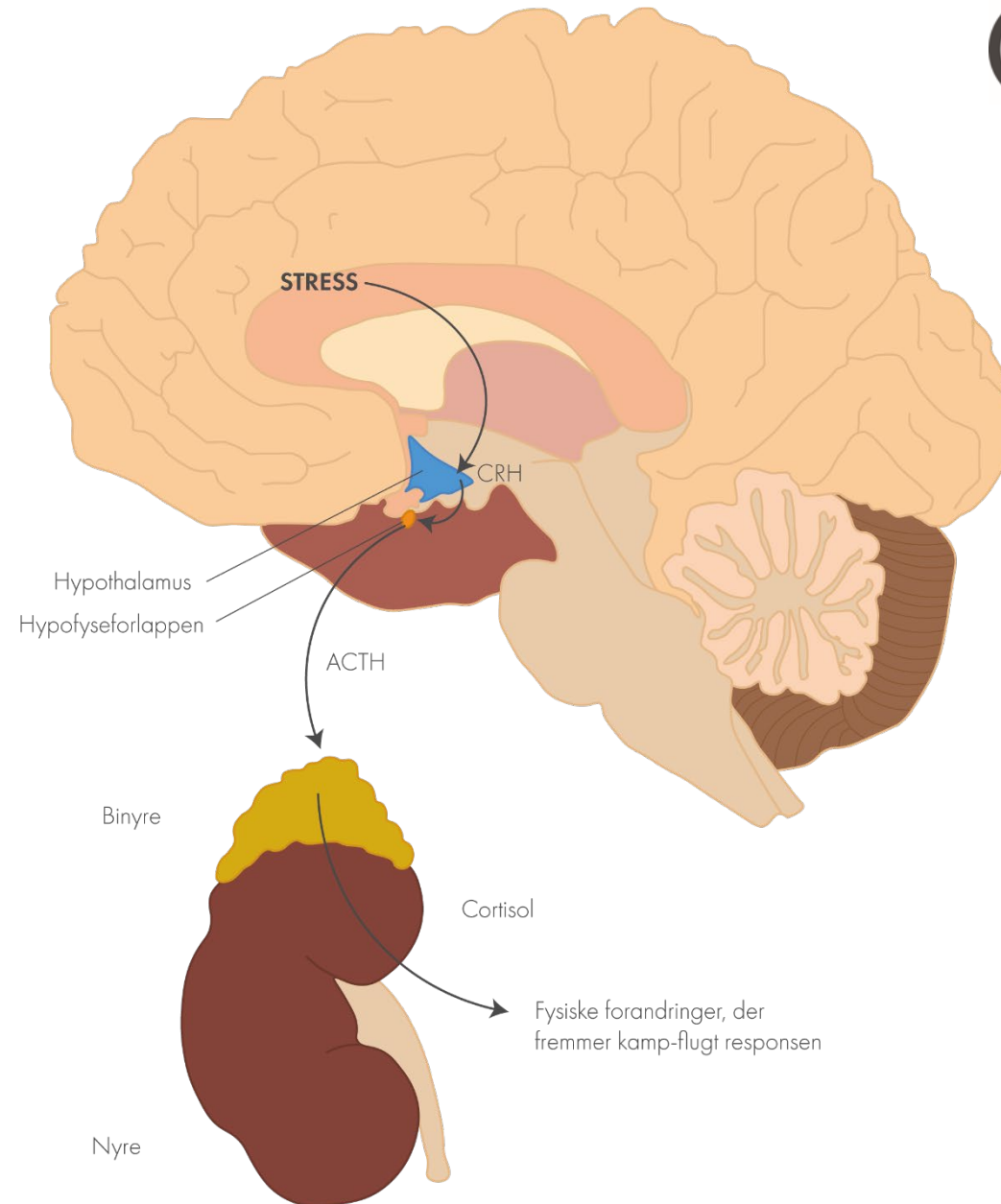


Krisens psykologi

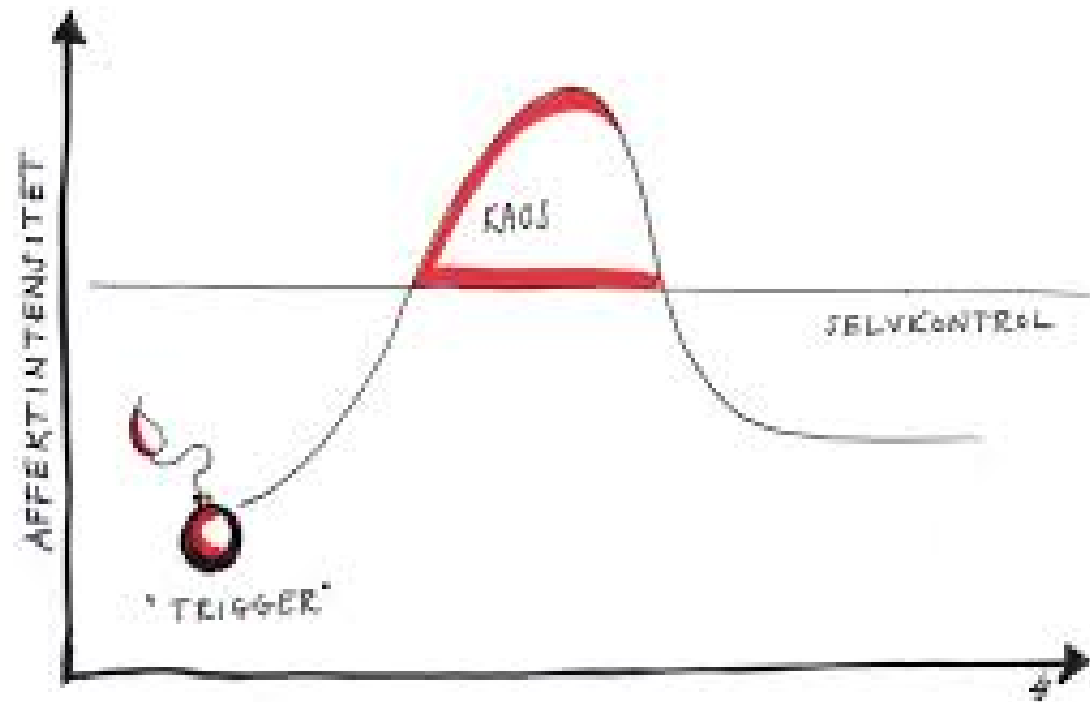
Hvad sker der i hjernen - kort

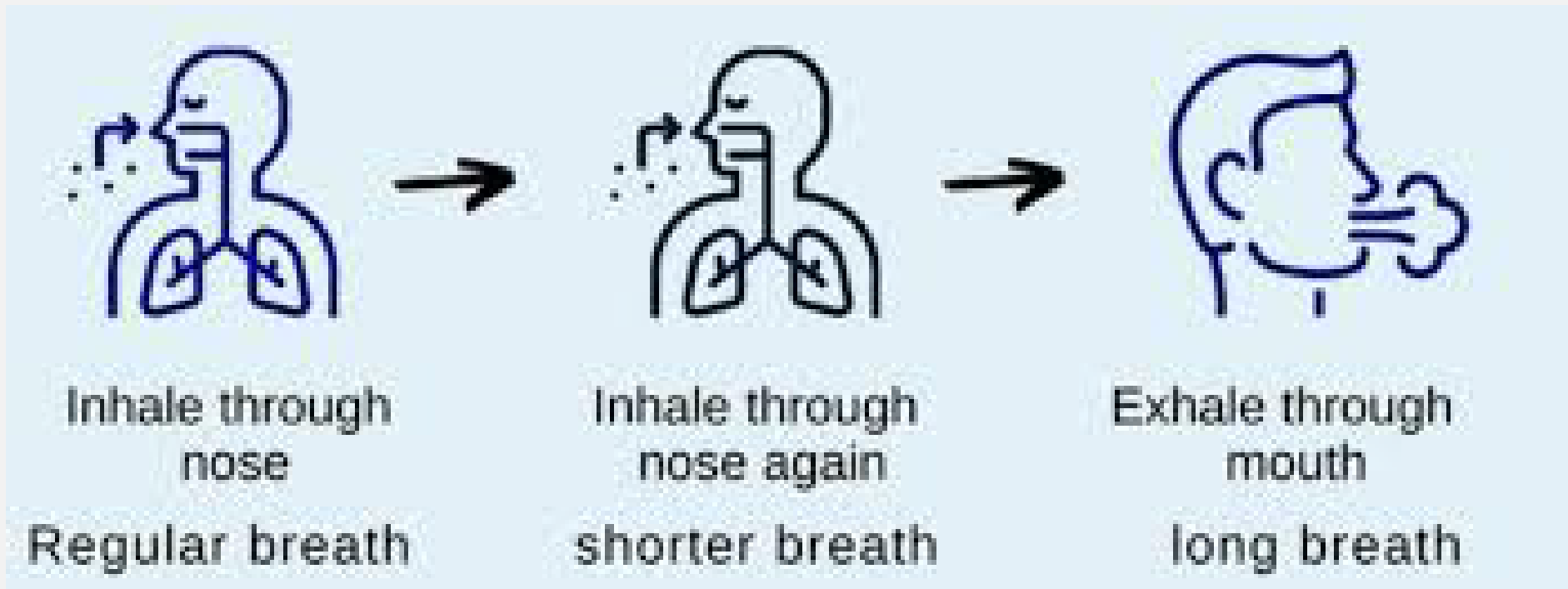


HPA-aksen – (en del af) forklaringen på krisereaktioner



Affektudbrudsmodellen – low arousal





Åndedrætsøvelse

"Huberman breath"

Typiske umiddelbare reaktioner

(Atle Dyregrov 2004)

Benægten

Forskrækkelse/oplevelse af kaos

Manglende tids- og virkelighedsfornemmelse

Handlinger pr. "automatpilot"

Overaktivitet eller "lammelse"

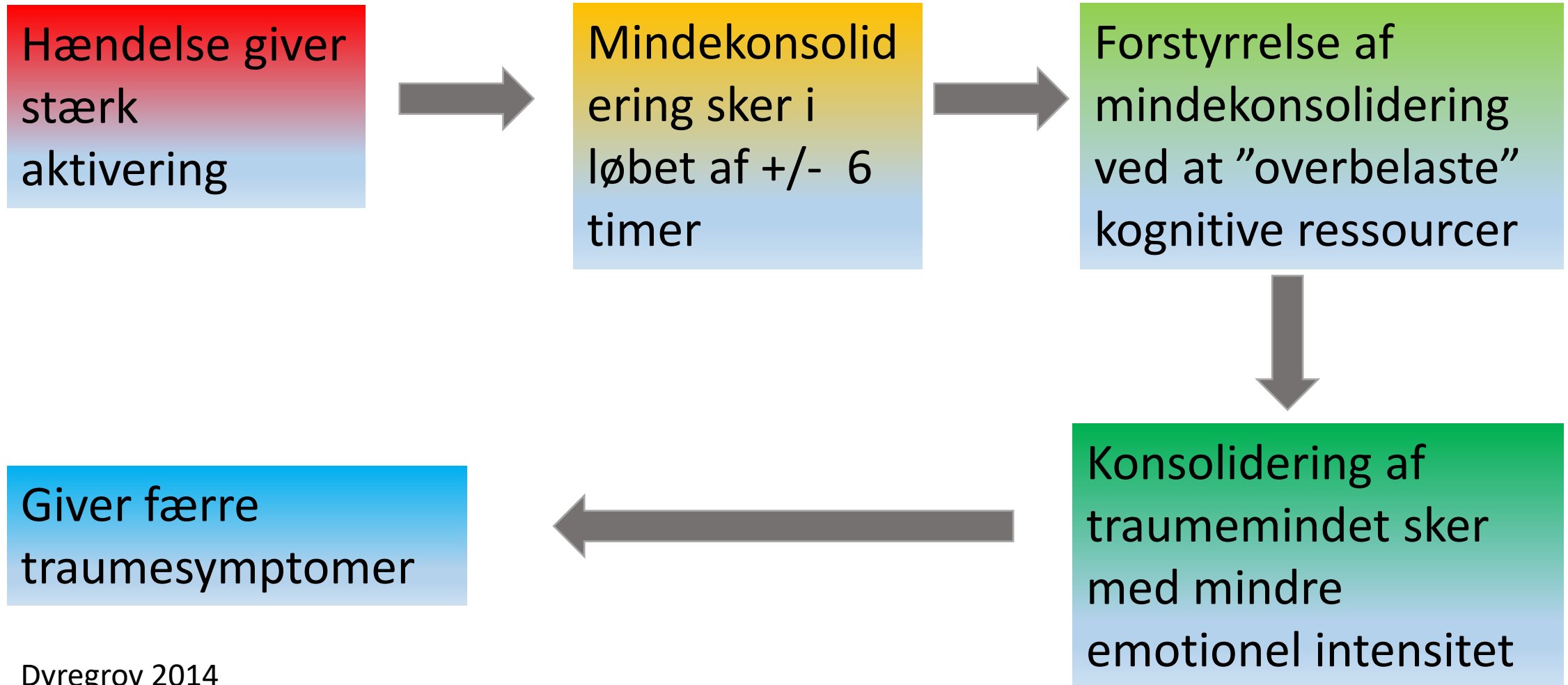
Oplevelse af slow motion/visuel reduktion

Nedsat evne til at forstå store mængder af information

Hvad kan nyere forskning fortælle os?

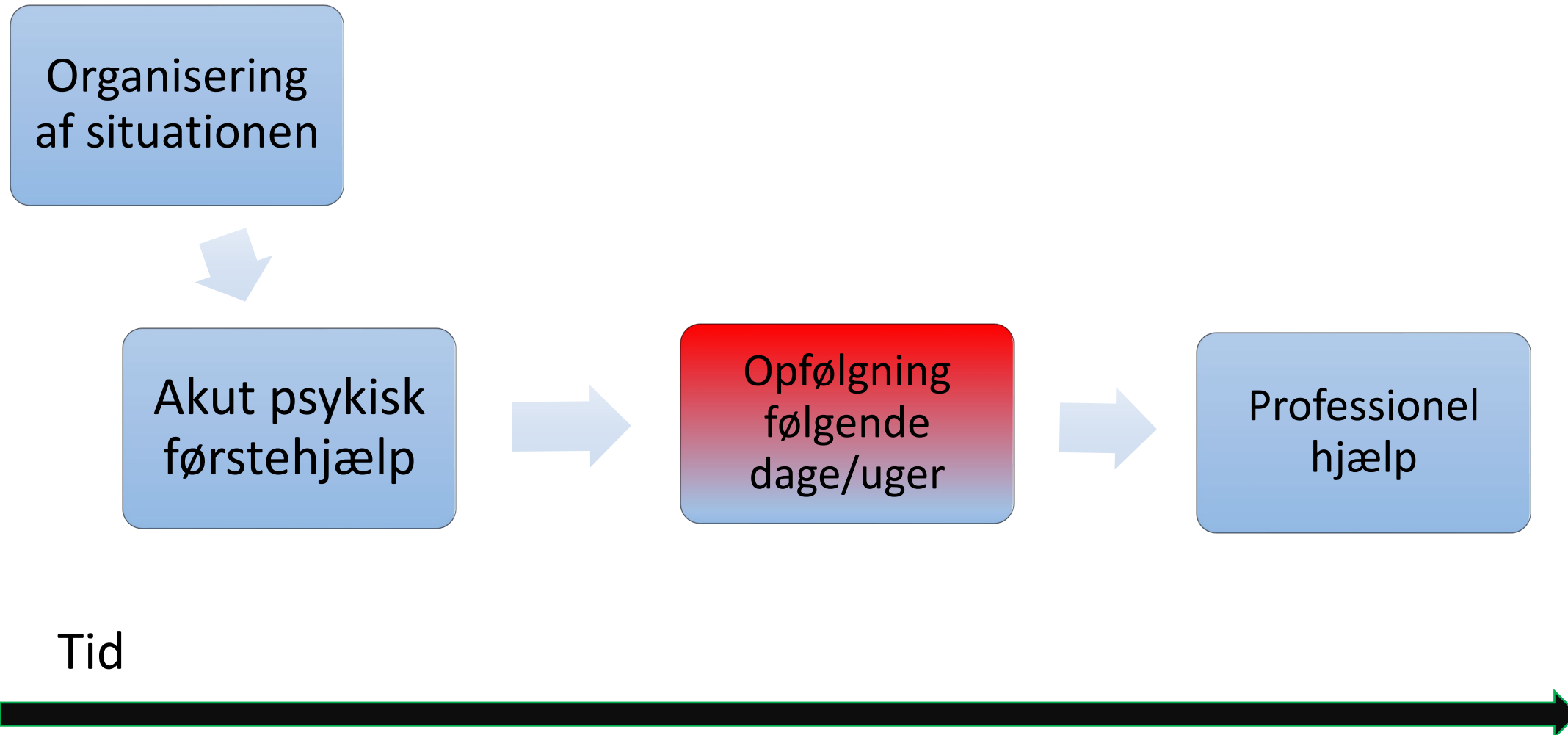
- Minder konsolideres i de første 6 timer efter eksponering for en kritisk situation
- Det er muligt at forstyrre lagring af dele af mindet
- Lidt/dårlig søvn første nat kan forventes og er ikke skadelig. Flere forskere mener, at det forhindrer, at minder om episoden «indgraveres»
- Det kan være bedre at se tiden an og følge udvikling før man sætter ind med professionel hjælp

Minde-konsolideringsmodel



Dyregrov 2014

Opfølgning efter kritiske hændelser



I dagene efter hændelsen

Leder/medarbejder:

- Etablér ved behov aftale om professionel krisehjælp
- Orienter arbejdspladsens øvrige ansatte om det skete – undgå rygtedannelse
- Etabler ved behov psykisk førstehjælp eller professionel krisehjælp til kollegaer, elever og vidner
- Evt. Hjælp den skadesramte med at registrere hændelsen og anmeldelse af arbejdsulykken til Arbejdstilsynet
- Afklar hvorvidt og hvordan den skadesramte kan genoptage / delvist genoptage arbejdet

Øvrige ressourcepersoner:

- Vær opmærksom på den skadesramtes kollega
- Vær omsorgsfuld og opmærksom – ikke omklamrende
- Vær opmærksom på, om der er praktiske ting, du eller andre kan hjælpe med

I ugerne/ månederne efter – og på den anden side af hændelsen

På den anden side af hændelsen

- Ledelsen og arbejdsmiljøorganisationen følger hændelsen op med spørgsmålene:
 - Hvordan fungerede beredskabsplanen? Er der noget, der skal ændres/ justeres?
 - Er der noget i hændelsesforløbet, der kunne have været forebygget? Hvilke eventuelle tiltag skal der sættes i værk?

I ugerne/ månederne efter hændelsen

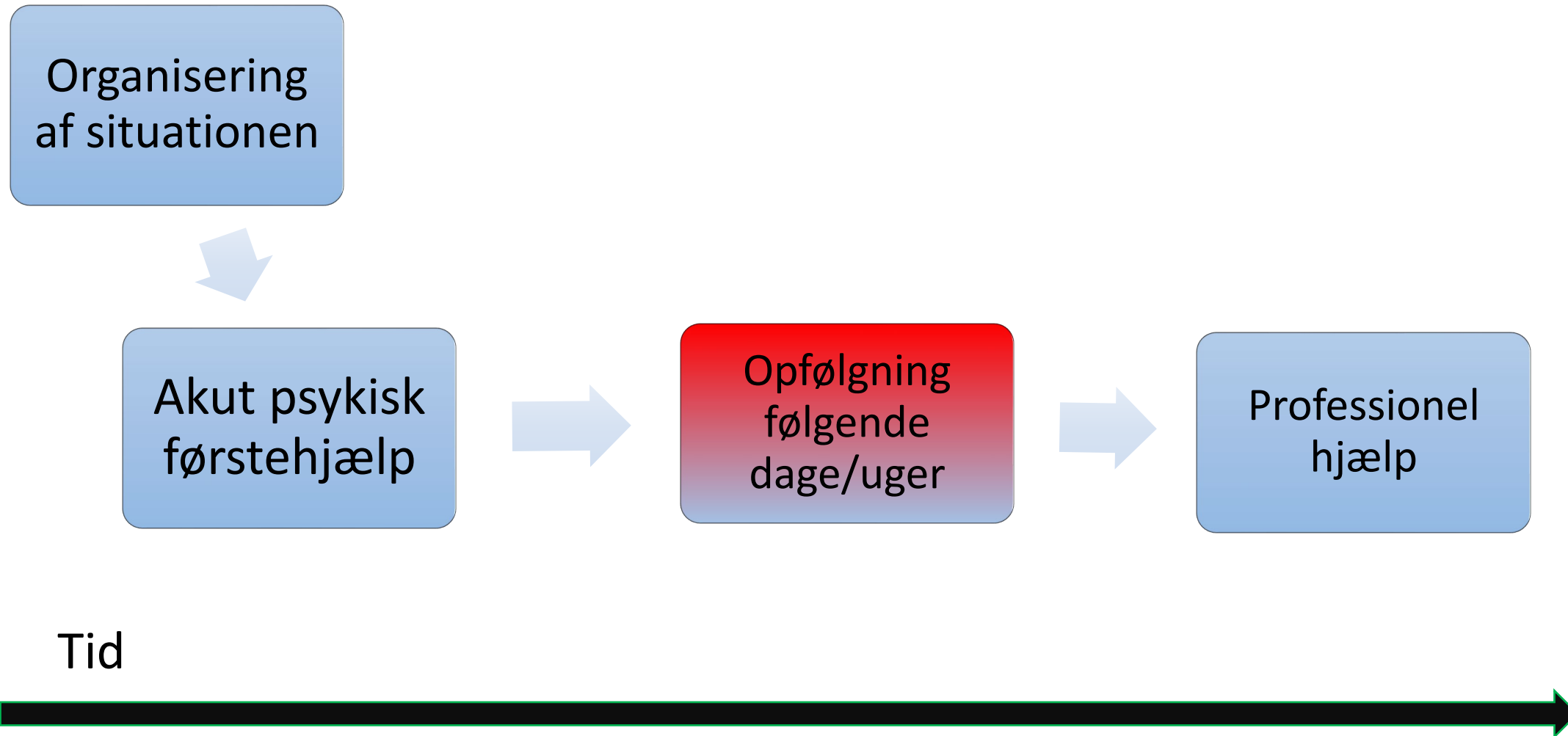
- Vær opmærksom på de/ den skadesramtes reaktioner – er der behov for mere hjælp til bearbejdning af hændelsen?
- Vær opmærksom på at skadesramte kan have behov for at tale om episoden også efter måneder

Med inspiration fra Atle Dyregrov, Rikke Høgsted & Ask Elklit

Begrebsafklaring

- Defusing
 - Umiddelbart efter hændelsen
 - Handler om at skabe ro og tryghed
 - Normalisering af reaktioner
 - Beroligende øvelser
 - Støtte og psykisk førstehjælp
 - Kræver empati og medmenneskelighed
- Debriefing
 - I dagene efter hændelsen
 - Deltageret gennemgang af hændelse
 - Psykoedukation ifht krisereaktioner
 - Klinisk vurdering af krisereaktioner og behandlingsbehov
 - Foregår ofte i grupper
 - Kræver viden og træning

Opfølgning efter kritiske hændelser



Brug for professionel hjælp? 14 dage efter hændelsen:

- 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 - selvbebrejdelse
 - Følelser af uvirkelighed
 - Tristhed
 - Tab af mening
 - Tidligere traumer
 - Afmægtighed (egen og ramtes)

DREJEBOG - hændelsesanalyse

HVAD:

1. Arbejdspladsen tager ansvar
2. Klargør fakta – fjerner misforståelser
3. Lader den ramte fortælle sin version med fokus på konkrete fakta
4. Undersøger, om der er "usynlige" kriseramte
5. Styrer uden om skyldspålæggelse
6. Sikrer seriøs faglig evaluering og forebyggelse (fx uddannelse)
7. Sikrer at der bliver registreret og evt. anmeldt
8. Fører til evaluering og optimering af arbejdspladsens beredskabsplan

HVORDAN:

1. Leder indkalder til møde og sidder for bordenden. AMR er tilstede + evt. kolleger
2. Leder redegør i korte træk for forløbet. Spørger uddybende de involverede
3. Den ramte fortæller – fokus på facts – ikke følelser!
4. Leder spørger til andres oplevelser i og efter hændelsen
5. Leder giver tydeligt udtryk for opbakning til personalets håndtering
6. Undersøger med alle til stede, hvad der kunne gøres for at imødegå en lignende hændelse en anden gang.
7. Leder træffer beslutning om evt. anmeldelse / andre sanktioner – og vil være primus motor / til stede i effektivering heraf
8. Leder og AMR går sammen beredskabsplanen igennem mhp. evt. opdateringer

Ambulance planen



Ambulanceplanen

- Ambulanceplanen er et dokument, der beskriver virksomhedens vedtagne praksis ved alvorlige hændelser, med fokus på den psykiske del.
- Den beskriver konkret roller og ansvar og giver handlingsanvisninger.
- Den tilpasses virksomhedens særlige forhold.