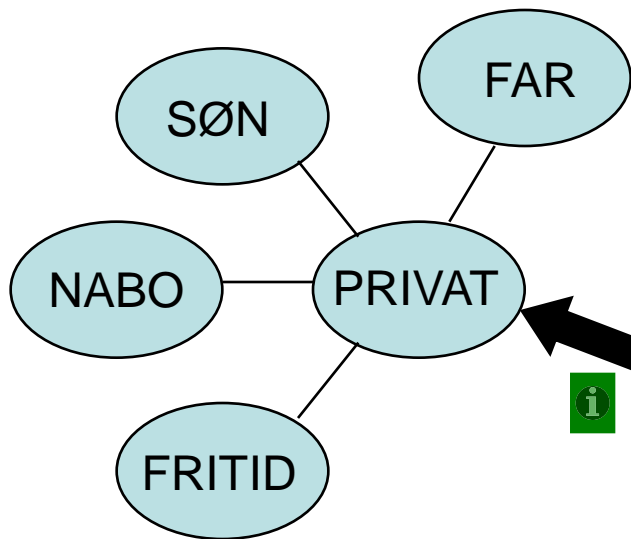
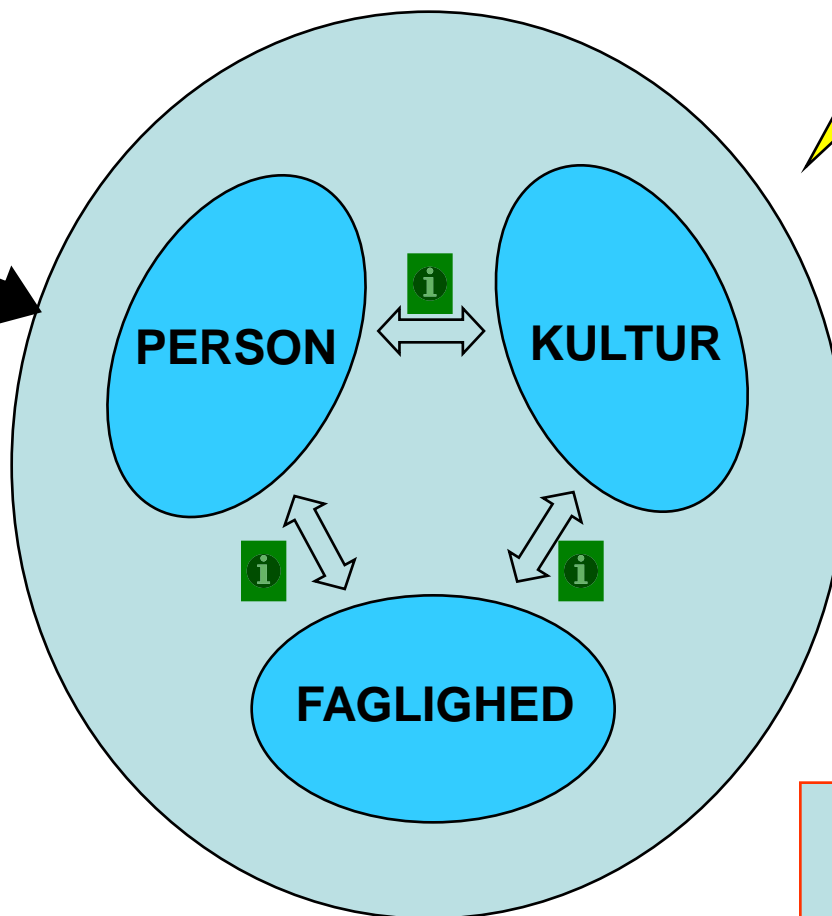


KRISER OG FOREBYGGELSE AF KRISER

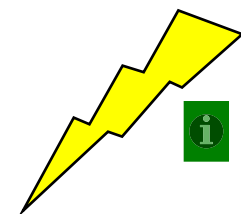
PRIVAT IDENTITET



PROFESSIONEL IDENTITET



PÅVIRKNING



- BEREDSKAB
- GRUNDLAG -VILKÅR
- LEVEREGLER
- VÆRDIER – NORMER
- TANKER – FØLELSER
- KROP - HELBRED

-
- A thick red arrow curves from the right side of the professional identity circle towards the system box.
- OPGAVER
 - RELATIONER
 - PROCEDURER
 - SYSTEM

= KRISEBEREDSKAB

Hvad er hverdags-stress?

- Når udfordringerne bliver for små kan det føre til Stress-symptomer
- Når belastningerne/problemerne bliver større end personen oplever at kunne klare, kan det føre til Stress-symptomer
- Manglende udfordringer samt alle belastninger eller problemer kan over tid føre til langtidsstress
- Vi har alle forskellige tærskler
- Stress kan mærkes psykisk og fysisk. Vi har alle vore foretrukne stressreaktioner og stress udløste sygdomme.

Hvad er en krise?

- En krise er et dramatisk forløb præget af hurtigt skiftende følelser og stærke, fremmede og overvældende reaktioner.

De begivenheder, som sætter alle disse reaktioner i gang, kan være mange forskellige, men de har følgende til fælles:

- Det er ydre begivenheder
- Personen har mistet eller har oplevet en trussel om at miste noget betydningsfuldt.
- Tidligere erfaringer og måder at løse problemer på slår ikke til.

Hvad er en krise-fortsat?

- Krisen kendetegnes også ved, at der er tale om et forløb i retning af en mere normal funktionsmåde indenfor nogle måneder. Der er altså iflg. definitionen tale om en kortvarig og tids afgrænset tilstand. At krisen er kortvarig er ikke ensbetydende med,
- at det skete nødvendigvis er bearbejdet; Det kan være fortrængt, gemt væk fra bevidstheden, men der vil under alle omstændigheder finde en tilpasning sted. Tilpasningen kan være hensigtsmæssig, personen gennemlever krisens faser eller uhensigtsmæssig og vil vise sig ved en oplevelse af forringet livskvalitet og ved fysiske og psykiske symptomer.

Hvordan reagerer en person i krise

- Søvnproblemer
- Stærke følelser
- Koncentrationsbesvær
- Ændret syn på livet og omgivelserne
- Fysiske reaktioner
- Bekymring for fremtiden

Belastninger, der kan føre til krise

- Røveri
- Ulykker
- Fyring eller forestående fyringsrunder
- Dødsfald
- Egen eller næres alvorlige sygdom
- Psykisk sygdom
- Skilsmisse
- For få eller for mange udfordringer - Stress
- Andre faktorer der forhindrer en i at udføre sit arbejde eller leve sit liv.

Kriser

- Når presset bliver for stort og ikke længere kan håndteres ved hjælp af kompensationer, kommer personen i krise
- Krisen kan være akut
- Krisen kan have stået på længe
- Krisen kan være en udviklingskrise

Krisereaktioner i forbindelse med voldsomme begivenheder

Normalt forløb

1. Chok
2. Reaktionsfase
3. Bearbejdningsfase
4. Nyorienteringsfase

Problematiske forløb

- Fastlåste reaktioner:
 - depression, angst eller fysisk sygdom.
 - måske PTSD, Post Traumatisk Stress Disorder

Almindelige krisereaktioner i de første timer

- Følelse af uvirkelighed – en film man er tilskuer til, følelse af at være i en glasklokke
- Ingen følelsesmæssige reaktioner (chok)
Senere voldsomme følelsesudbrud (reaktion)
- Frygt, f.eks. for at miste liv eller blive forladt
– ikke genkende sig selv, være bange for at det aldrig holder op
- Angst – uro, rastløshed, ikke rettet mod noget bestemt
- Kropslige reaktioner
 - smerte i hoved, bryst, mave
 - rysteture, kvalme, koldsved
 - hjertebanken

Almindelige reaktioner i dagene og ugerne efter

- Ufrivillige genoplevelser af det skete: lyde, steder, lugte, tanker, billeder
- At være på evig vagt – overfølsom
- Søvnproblemer
- Sårbarhed og irritabilitet
 - kommer lettere ud af sig selv – gør noget man ikke plejer
- Intense følelser
 - afmagt og håb
 - hvorfor lige mig?
 - vrede over det meningsløse
- Skyld og skamfølelse
 - klaret sig bedre, have kontrol
 - hjulpet andre
- Koncentrations- og hukommelsesproblemer
 - falder let tilbage i oplevelsen
- Fortvivlelse og isolation
 - gerne undgå at blive mindet om det skete
- Meningen med livet
 - ny mening og større opmærksomhed på det væsentlige

Krise som fare eller mulighed

Kinesisk skrifttegn for
krise består af to tegn:

危
機

FARE

MULIGHED

Læring som udvej

Retningslinjer for ledere

Retningslinier ved psykisk/fysisk overfald af medarbejdere
Fx ved overfald, røveri, tyveri, ran, trusler om vold, uheld.

- Sørg for at få medarbejderen (de involverede) bragt til et roligt sted i butikken uden trafik, telefoner og kunder.
- Sørg for at **vedkommende aldrig er alene** heller ikke hjemme hos sig selv umiddelbart efter anslaget.
- Acceptér medarbejderens reaktioner - de er normale i den givne situation.
- Få oplyst hvad der er sket samt hvordan medarbejderen har det.
- Ring til rette myndighed, fx. politi
- Ring til jeres kriseberedskab

- Du skal oplyse, hvem der er involveret, hvad der er sket, hvordan de involverede har det og hvilke symptomer der er. Endvidere hvor det er sket samt tidspunkt.
Det psykologiske beredskab vil herefter etablere kontakt til en psykolog, der vil ringe tilbage og aftale det videre forløb.
- Forklar medarbejderen (de involverede), at der er en psykolog på vej og at dette er en **helt normal procedure** i sådanne sager - alle skal have den første samtale med psykologen.
- Psykologen kan indgå aftaler med medarbejderen, der fx. betyder, at han/hun skal arbejde under ændrede vilkår i en periode. I denne sammenhæng er det vigtigt, at du støtter medarbejderen, så han/hun ikke føler sig forkert.
- Sørg for at der bliver udfyldt skadesanmeldelse samt at medarbejderens læge kontaktes.
- I mindst et år efter hændelsen er der vigtigt, at du interesserer dig for medarbejderens fysiske og psykiske trivsel. Bliver du i tvivl, kontakt straks det psykologiske kriseberedskab.

Hvordan er man en god kollega?

- Tager kontakt – reagerer passende
- Lytter og viser accept – indlevelse
- Viser respekt og forståelse
- Laver praktiske aftaler
- Vender tilbage
- Hæver sig op over personlige præferencer
- Hjælper medarbejderen videre til professionel hjælp, hvis nødvendigt

Hvorfor er det værdifuldt og vigtigt

Det giver:

- Tryghed, motivation til at komme tilbage, tillid
- Anerkendelse af at det er en svær situation – det er ikke bare noget, man lige klare ved at tage sig sammen
- Opmærksomhed i forhold til ikke at opleve sig alene og ensom
- Konkret stressnedsættende og sygdomsforebyggende
- Fjernelse af skyld og egen fejl
- Det hjælper i sig selv til at komme videre

Hvis man ingenting gør

- Skuffelse
- Følelse af svigt
- Følelse af egen skyld
- Fastlåsning af følelser og tanker
- Udvikling af psyko-somatiske symptomer
- Man føler sig ignoreret
- - og isoleret

Hvad man ikke skal gøre

- Lade som om at man ikke kender den anden
- Tage ansvar for den andens situation
- Forhindre den anden i at fortælle og reagere
- Løse den andens problem
- Være anmassende
- Bore for dybt med sine spørgsmål
- Forvente at vedkommende fortæller en masse privat

Psykisk selvhjælp

Husk

- Godtag og accepter alle følelser, fantasier etc. - det er naturligt at reagere
- Tal med andre; del både følelser og tanker - bliv ved med at fortælle
- Tag imod den hjælp andre tilbyder
- Konfronter dig med virkeligheden - men mas ikke på!
- Pas på dig selv
- Lad dine omgivelser reagere
- Søg aktiv adspredelse (eksempelvis kropsligt)
- Samvær med evt. "lidelsesfæller"
- Søg hjælp i tide
- At tegne, skrive eller digte er ofte en god hjælp
- Oprethold dine daglige rutiner – få evt. skånearbejde

Psykisk selvhjælp - fortsat

Undgå

- at isolere dig
- at "begrave" dig i arbejde
- at lave sjov med det hele
- at bagatellisere
- at tie stille
- at dulme uro med alkohol, piller etc.
- at spille helt
- at træffe forhastede beslutninger

Hvordan du kan hjælpe dig selv

- Tal med nogen som du har let ved at tale med. Beskriv overfor hende/ham hvad du føler og tænker om det, der er sket
- Husk at dine reaktioner er normale. Det er sundt at udtrykke evt. angstfyldte eller underlige følelser. Sommetider er det lettere at "gøre" sine følelser end tale om dem: Tegn, mal, skriv, spil musik, dans, løb, brug kroppen, ...
- Vær opmærksom på spændinger i kroppen og gør hvad du kan for at slappe af. Vær opmærksom på dit åndedræt og få dine muskler spændt af, fx gennem afslapningsøvelser eller motion,
- Lyt til hvad dine nærmeste har at sige til din situation – det berører jo også dem.
- Tag særligt hensyn til dig selv. Sørg for at spise sundt og undgå alkohol og andet end nødvendig medicin. Dyrk motion, det sikrer at din krop spænder af

Hvordan du kan hjælpe dig selv

- Sørg for at udføre almindelige rutineopgaver, hvis særlig krævende opgaver er svære at finde energi til. Sørg i særdeleshed for at gøre de ting, du plejer at være glade for at gøre, især udenfor arbejdspladsen.
- Hvis du ikke kan sove eller mærker angstsymptomer, så lad være med at selvmedicinere dig – søg professionel hjælp.
- Anerkend dit tab – din situation. Det tager tid at erkende den nye situation.
- Husk at nogle mennesker reagerer stærkere end andre mennesker på den samme situation.
- Husk at efter nogen tid vil dine normale reaktioner på en unormal hændelse aftage. Det er sundt at reagere unormalt på en unormal hændelse, dvs. at du føler, tænker og reagerer anderledes i en periode er normalt. Alle dine reaktioner hjælper dig gennem situationen.

Hvordan du kan hjælpe dig selv

- Det er normalt at have overvejelser omkring
 - Måske er jeg også for hysterisk, overreagerende?
 - Hvorfor skulle det ramme mig?
 - Hvad har jeg gjort forkert?
 - Hvad kunne jeg have gjort for at undgå hændelsen?
 - Hvordan skal jeg/min familie nu klare sig?
 - Hvor skal vi flytte hen?
 - Hvad kan der også gå galt?
 - Hvad tænker andre mon om mig nu?
 - For jeg det nogensinde godt igen?
- Det er normalt at meningen og trygheden i livet bliver berørt, både hos en selv og i de nærmeste relationer; selve livsgrundlaget og værdierne bliver antastet.
- Husk at lidt efter lidt vil du komme dig over opsigelsen eller truslen herom – og livet vil gå videre

Tiden

- Et chok kan vare i hvert fald op til et døgn
- Voldsomme følelsesmæssige reaktioner kan vare fra flere uger til flere måneder
- Den mere grundlæggende bearbejdning af det skete kan vare i et halvt til et helt år
- Langsomt begynder man at se fremad igen
- Bedringen sker gradvist – to skridt frem og et tilbage

Hvor hurtigt skal hjælpen komme?

- Vurderes altid af psykologen i samarbejde med afdelingen - ledelsen
 - afhænger af afdelingens "beredskab"
- Altid kontakt samme dag ved røveri, vold, trusler om vold – oftest indenfor 6 timer og max indenfor 24.
- Der skal altid tages hensyn til tidspunkt på dagen, netværkets støttemuligheder samt belastning i forhold til fx afhøring, lægehjælp
- Hurtig hjælp er ikke nødvendigvis bedst