

Kriser og traumer teori & redskaber

PSYKOLOG LOUISE SKRIVER JØNSSON
LÆGESEKRETÆRKONFERENCE
24.8.2017

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Dagens program

- Kriser
- Traumatiseringsprocessen
- Kriseteori
- Krisereaktioner
- Psykisk førstehjælp
- Professionel empati og kommunikation
- Smittefare og egenomsorg

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

(Fejl-)antagelser om kriser

- Tiden læger alle sår
- Man skal græde
- Børn påvirkes ikke
- Man skal tale med en psykolog lige med det samme
- Det er sundt og udviklende at lide – man kan ikke undgå det

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Kriseforståelse

- Psykiske traumer vil næsten altid indebære en krisesituation
- En krisesituation er ikke nødvendigvis en traumatisk situation

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Traumatiseringsprocessen

- Demografiske forhold
- Livsbetingelser
- Situationsfaktorer
- Umiddelbar reaktion/chok
- Fortolkning
- Forsvar og mestringsstrategier
- Social støtte

– Ekilit, 2004

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Traumatiseringsprocessen fortsat

- Altså:
- køn, alder, uddannelse
- aktuelle livssituation og tidligere (voldsomme) oplevelser
- pludseligheden, forventet, graden af eksponering
- chokket og umiddelbare reaktioner
- livsforståelse, eks kultur/religion
- tilgængelige mestringsstrategier
- kvaliteten af social støtte og **forventninger** hertil

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Afgørende faktorer for udfald og forløb

- Konteksten
- Graden af eksponering
- Muligheder for støtte
- Resiliens ("robusthed")
- Forsvar og mestringsstrategier
- Normalitet: den enkeltes normalitetsbegreb
- OG MÅDEN MAN BLIVER MØDT PÅ I SYSTEMET...!

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Tidligere kriseteori

Cullberg, 1976

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Tidligere kriseteori

- Faser: chokfase, reaktionsfase, bearbejdningsfase, nyorienteringsfase (Cullberg, 1990)
- Max et halvt år

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Nyere kriseforståelse

eks. Stroebe & Schut (1999)

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Nyere kriseteori

- Dynamisk proces: vekselvirkning mellem to spor - det taborienterede vs. det genindførende (Stroebe & Schut, 1999; Stroebe & Stroebe, 2004)
- Ingen decideret afslutning men mere en integreret del af vedkommendes liv

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Krisereaktioner

- Umiddelbare
- Efterfølgende
- Vedvarende
- Børn og unge
- Voksne
- Netværket
- (Behandlere)
- Normalt vs. patologisk

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Umiddelbare reaktioner

- Chok
- Uvirkelighedsfølelse
- Ændret bevidsthedstilstand og tidsfølelse
- **Kognitive vanskeligheder** (koncentration, hukommelse, overblik, planlægning)
- Sansepåvirkning (skærpede sanser, ændret perception: tunnelsej)
- Benægtelse
- Ingen reaktion

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Psyriske reaktioner

- Skyld og skam
- Magtesløshed/afmagt/hjælpeløshed
- Angst
- Bekymring
- Vrede
- "tumor-humor"

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Fysiske reaktioner

- Forhøjet fysiologisk alarmberedskab
- Influenzalign. symptomer
- Mave- og hovedpine
- Kropslig uro
- Appetit
- Søvn (!)
- Smerter

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Kognitive reaktioner

- Indsnævret og **begrænset tænkning**
- Selektiv hukommelse, hukommelsesvanskeligheder
- **Nedsat evne til logisk tænkning**
- **Svært ved at vurdere og træffe beslutninger**
- Manglende overblik
- **Kommunikationsbesvær**
- Overtro
- Negligering

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Adfærdsmæssige reaktioner

- Gråd
- Undgående eller opsøgende adfærd
- Rastløs eller handlingslammet
- Overengageret
- Vrede
- Mestring
- (Selvmedicinering eller anden form for beroligelse)

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Når det bliver kompliceret...

- Akut stress forstyrrelse
- Belastnings- og tilpasningsforstyrrelse
- Posttraumatisk stress forstyrrelse (PTSD)
- Sorg
- Angst
- Depression

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Netværkets reaktioner

- Kontroltab
- Magtesløshed
- Udadreageren: vrede + anden unem opførsel
- Flere relationer i spil samtidig
- Kommunikation og samarbejde

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

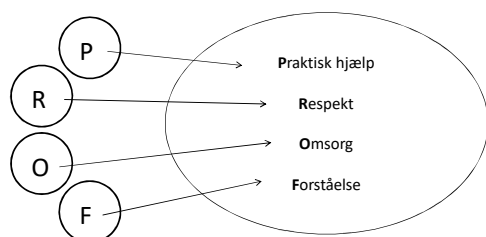
Psykisk førstehjælp

At afhjælpe afmagt og hjælpeløshed ved hjælp af almindelig medmenneskelig kontakt

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Psykisk førstehjælp: PROF modellen

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson



(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Psykisk førstehjælp i praksis I

- *Praktisk hjælp*
 - information, kaffe, vand
 - den ramte føler sig taget af
- *Respekt*
 - forskellige reaktioner
 - undgå tolkninger
- *Omsorg*
 - handlinger
 - genskabe ro og balance
- *Forståelse*
 - vis interesse

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Psykisk førstehjælp II

- Vær nærværende og synlig
- Insister venligt på kontakt
- Mød folk hvor de befinder sig psykisk: "udluftning"
- Lyt empatisk, aktivt, åbent og accepterende
- Sæt tydelige rammer/grænser
- Lav konkrete aftaler
- Informér: tilbyd information og fakta

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Psykisk førstehjælp II

- Tillad fri tale/gentagelser (!)
- Beskyt mod yderligere stress
- Værn om basale behov
- Hjælp til praktiske ting
- Afstem forventninger
- Lov ikke noget
- Udvis enighed som personale
- Vær professionel empatisk

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Professionel empati

- Hvad er empati?
- <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Undgå at:

- spørge uddybende (afh. af tidsperspektiv)
- bagatelisere eller overdramatisere
- aflede
- spørge til følelser (afh. af tidsperspektiv)
- stille "hvorfor" spørgsmål
- egne behov (nysgerrighed, sladder) bliver styrende
- fjerne skyld (beroligende vs. håbløshed)
- bruge falsk trøst/misforståede hensyn (ofte når man selv er i spil)
- bruge medicinsk terminologi

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Kommunikation med patienter og pårørende

- Adskiller sig fra almindelig samtale
- Er fundamentet i patient-behandlerforholdet
- Patientens behov:
 - Information: at **vide** og forstå
 - Relation: at **føle sig mødt** og forstået
- Behandleren skal kunne begge dele
- Gode kommunikative færdigheder kommer ikke af sig selv – men kan læres

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Det smitter....

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Smittefare

- At være med på sidelinien....
- Traumatiske forløb udfordrer
 - Øget modtagelighed
 - Sekundær traumatisering
- At blive konfronteret med andre påvirker
 - Eget aktuelle liv
 - Egne erfaringer
- Dårligt arbejdsklima
 - Stress, arbejdsbyrde, ledelse

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Egenomsorg

- At tage bedst muligt vare på sig selv fysisk og psykisk

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Egenomsorg som hjælper

- **Skaf dig information om eks. reaktioner, så du er forberedt:**
 - Viden
 - Undervisning
 - Supervision
- **Forvent og normalisér egne reaktioner:**
 - Forventningsafstemning: bær ikke ansvaret for den andens reaktioner (den ramte el. kollega)
 - Hvad er realistisk?
 - "Det er naturligt at blive påvirket som professionel"
 - Container-metaforen

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Fortsat...

- **Del ansvaret og påtag dig ikke for meget:**
 - Samarbejd med kollegaer
 - Kollegastøtte-ordninger
 - Arbejdspladsens kultur
- **Opmærksomhed på egne grænser**
 - Individuelle grænser og tærskler
- **Gør ting, der gør dig glad (fysisk/psykisk karakter)**

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Fortsat...

- **Bed om hjælp:**
 - Defusing
 - Debriefing
 - Kollegastøtte
 - Egne netværk: formelle og uformelle
 - Supervision
 - Privatpraktiserende psykolog
 - Region Midtjylland psykologbistand
 - <http://www.rm.dk/files/Regionshuset/HR-afdelingen/Politikker%20og%20generelle%20retningslinier/Psykolog-ordning/Personalepsykologordningen.pdf>

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Opsamling

- **Viden om krisereaktioner giver mulighed for at:**
 - udføre psykisk førstehjælp
 - kommunikere med kriseramte
 - og være professionel empatisk i sit virke
- **Viden om krisereaktioner giver mulighed for at:**
 - udføre egenomsorg og derved passe på sig selv i arbejdet med kriseramte

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017

Tak for opmærksomheden



louiseskriver@hotmail.com
www.krise-hjælp.dk

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2017