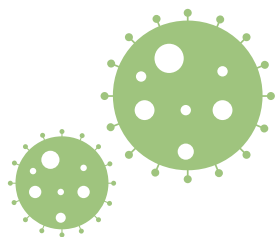




En krisepsykologisk toolbox til dig



Når vi står i kritiske situationer som nu under COVID-19-pandemien, har vi brug for de krisepsykologiske redskaber. Men hvordan er det nu, den akutte krisesamtale foregår? Hvad skal vi huske på, når vi taler med en personalegruppe i krise – eller rådgiver deres ledelse? Det er blot nogle af de ting, som kan være gode at få opfrisket. Derfor har Dansk Psykolog Forenings Corona-ekspertpanel udarbejdet en krisepsykologisk redskabskasse til dig, der arbejder med kriseramte borgere, organisationer, personale, virksomheder osv.

Vi har udvalgt fem centrale temaer, du kan læse om i denne folder. Du får også tip til god litteratur på området, hvis du vil fordybe dig mere, eller gode link, hvor man kan få mere at vide.

Teksterne er skrevet af eksperter på området.

God læselyst!

Krisesamtalen – sådan gør du



Gode råd til samtaler med akut kriseramte mennesker. Det vil sige mennesker, der efter en voldsom eller uventet hændelse ikke er i stand til at fungere på sit normale mentale niveau. Hittidige erfaringer og indlærte måder at reagere på slår ikke til i den nye situation. Man har mistet overblikket og er forvirret og arbejder på højtryk for at forstå, hvad der er sket.

Almindelige krisereaktioner er tankemylder og dissociation, hastigt skiftende stærke følelser afbrudt af perioder med fravær af følelser, kropslig anspændthed, søvnproblemer og træthed, og i forhold til det sociale kan man være fanget i et limbo, hvor man oplever ubehag ved både at være alene og ved at være sammen med andre.

Forskellige mennesker reagerer forskelligt med hensyn til varighed og styrke. De hurtige skift i følelserne og de voldsomme reaktioner kan være meget overvældende i begyndelsen. I løbet af dage og uger vil de aftage i styrke, og man vil langsomt føle, at man mere og mere bliver 'sig selv' igen.

Fem grundelementer i krisesamtalen

1. **Vær traumefokuseret – gå efter bolden/den udløsende hændelse og ikke manden**

Spørg ind og lyt til klientens fortælling om, hvad der konkret er sket. Det giver den kriseramte oplevelsen af at blive set, hørt og forstået og er forudsætningen for tillid. Det aktiverede alarmberedskab har ofte placeret personen i en forsvarsposition med en tendens til negativ fortolkning af den ydre verden. Hold derfor fokus på den direkte årsag til samtalen (selve hændelsen) fremfor at have fokus på klientens person og tilknytningsstil. Husk også at undersøge de evt. sekundært viktigmiserende hændelser – se punkt 4.

2. **Spørg ind til klientens aktuelle tankemylder, skab overblik og lav en konkret plan**

Afdæk indholdet af tankemyldret og gør noter undervejs. En helt konkret måde at gøre det på kan være ved at tage et stykke papir og slå fire streger, som skulle man spille kryds og bolle. Brug dernæst de ni felter til at skrive det ned, som klienten er optaget af. Brug klientens egne ord. Kategoriser efterfølgende tanker og sæt et mærke eller et nummer ved det, der optager klienten mest, eller som er mest presserende at få handlet på. Lav sammen en plan for de kommende dage. Måske er det tilstrækkeligt med fire felter. Arbejder du online kan du enten holde dit papir op foran kameraet eller tage et fotografi af overblikket og sende planen til klienten.

3. **Almengør gennem psykoedukation**

Informér om de almindelige krisereaktioner – det reducerer angsten her og nu *"Hvor er det godt at høre – jeg troede faktisk, jeg var ved at blive skør"* og forbereder personen på det videre forløb *"Bare rolig – du bliver dig selv igen... på godt og ondt!"*. Husk at understrege vigtigheden af at få dækket de basale behov i form af mad, drikke, søvn, frisk luft m.m.

4. Mobiliser klientens netværk/ ressourcer – fokus på social støtte

Afdæk sammen klientens netværk for ressourcer, både privat som arbejdsmæssigt, og mobiliser det. Vær opmærksom på, hvordan evt. sekundær viktisering i form af krænkende/sårnde reaktioner fra omgivelsernes side allerede kan have skadet klientens tillid og skabt social tilbagetrækning. Hvis der er tale om vigtige personer, skal tilliden genoprettes.

5. "Stop skaden"

Et kriseramt menneske kan ikke varetage egne langsigtede interesser og skal derfor opfordres til ikke at træffe store beslutninger som fx at blive skilt, skifte job eller bopæl. Det kan klienten alt sammen tage stilling til, når vedkommende igen er i kontakt med og kan bruge sine normale mentale og intellektuelle ressourcer.

Tommelfingerregler til håndtering af forskellige krisereaktioner

Rådene stammer fra "Grundbog i Belastningspsykologi", Rikke Høgsted, Forlaget Ictus 2019

Et kriseramt menneske, der:	har brug for at blive mødt:
... er skeptisk, kritisk, vred og måske urimelig	... af en, der ikke tager kritikken personligt
... virker utrygt og mangler tillid	... med ro og troværdighed
... har fastlåste tanker, der måske kører i ring	... med tålmodighed og vedholdenhed
... har svært ved at lytte	... med en klar og tydelig kommunikation
... er tilbageholdende og ordknap	... med initiativ
... er angst og hjælpeløs og appellerende	... med omsorg og at man tager over – midlertidigt

Litteratur:

- Dyregrov, A. (2018). Katastrofe psykologi, 3. udgave. Fagbokforlaget. Bergen.
- Høgsted, R. (2009). Kom på benene igen – sådan klarer du en fyring. Dansk Psykologisk Forlag. København.
- Ibsen, B. (2011). Den voldsomme hændelse. Hans Reitzels Forlag. København.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping With Bereavement: Rationale And Description. Journal Death Studies Volume 23, 1999; 3:197-224.