

# NÅR ULYKKEN RAMMER

---

JERNBANE KONFERENCEN 1. MARTS 2022

MICHAEL BRUUN, PSYKOLOG, SPECIALIST I PSYKOTRAUMATOLOGI.

## **Et kriseramte menneske, der:**

...er skeptisk, kritisk, vred og måske urimelig

...virker utrygt og mangler tillid

...har fastlåste tanker, der måske kører i ring

...har svært ved at lytte

...er tilbageholdende og ordknap

...er angst og hjælpeløs og appellerende

## **har brug for at blive mødt:**

...af en, der ikke tager kritikken personligt

...med ro og troværdighed

... med tålmodighed og vedholdenhed

... med en klar og tydelig kommunikation

... med initiativ

... med omsorg og at man tager over – midlertidigt



## Det du kan fortælle kollegaen:

- At det er normale reaktioner på en unormal hændelse.
- De første 24 timer er de værste.
- Hjernen arbejder på højtryk for at bearbejde indtrykkene af hændelsen, kollegaerne og sig selv mhp. at genvinde kontrollen.
- Billederne og tankerne kører inde i hovedet igen og igen.
- Forhøjet stress niveau.
- Man kan ikke komme ned i et afslappet leje så man kan sove.
- Stå op, lad være med at karte rundt i sengen.
- Se noget fjernsyn, kig i lokalavisen, få tankerne på noget andet.
- Accepter du ikke får sovet meget den nat.



# Fem grundelementer i krisesamtalen

1. Vær traumefokuseret – gå efter bolden/den udløsende hændelse og ikke manden. Spørg ind og lyt til kollegaens fortælling.
2. Spørg ind til kollegaens aktuelle tankemylder, skab overblik og lav en konkret plan.
3. Almengør reaktionerne ved at normalisere dem.
4. Mobiliser kollegaens netværk / ressourcer – fokus på social støtte.
5. ”Stop skaden”





# TJEKLISTE TIL SAMTALEN MED KOLLEGAEN:

1. Vær opmærksom på om kollegaen hører hvad du siger og kan følge dine anvisninger.
2. Gentag de vigtigste budskaber flere gange. Tal klart og tydeligt.
3. Lyt og giv plads – men tag ansvar for, at I holder sporet.
4. Skriv ned hvad I har aftalt og den information der er givet.
5. Opsummer, inden I slutter af, og spørg om I er enige / forståelse.
6. Lav klare aftaler – vær tydelig omkring næste skridt.

# TILBAGE PÅ ARBEJDET ?

---

- Vigtigt for kollegaen at kende den generelle procedure.
- Hvad der kommer til at ske nu.
- Individuelle hensyn.
- Ikke lade kollegaen afgøre det alene.
- Lave en individuel plan tilpasset kollegaen.
- Evaluere planen efter en periode.