

Report on Pledge

Danish Red Cross National Department

Pledge [pledge title and number]

PFA for all

Has your organization taken action on the implementation of this pledge?

Yes

No

Please describe the actions taken (including challenges encountered if there is any) and provide concrete examples (including written reports, programmes information, photos and videos)

1. Revised and contextualized PFA training materials based on PS Centre PFA material
2. Increased PFA capacity by conducting trainings in PFA for RC volunteers and staff as relevant to their role
3. Integrated PFA methods in first aid standards and materials
4. Advocated for the attention and importance of integrating PFA methods as part of standard first aid trainings with the Danish national first aid council
5. Conducted first aid trainings for staff, volunteers and community members with an increased focus on PFA
6. Conducted training of trainers in PFA
7. Conducted training of trainers in first aid with increased focus on PFA in local red cross branches
8. Hosted conference on psychosocial support and PFA in emergency crisis with Danish health and emergency management authorities
9. Initiated development of e-learning module in PFA (to be completed mid 2022)

Photo from PFA training:



Foto from conference on psychosocial support and PFA in emergency crisis:



Photo from revised chapter on PFA in first aid handbook:

ÅRETS FØRSTEHJÆLPER

Røde Kors idrær hvert år Årets førstehjælper. Kender du en, der har ydet livsreddende førstehjælp, kan du indstille personen til til denne pris på rodekors.dk/foersthjaelp/aarets-foersthjaelp/indstillaarets-foersthjaelp.

Med prisen ønsker Røde Kors at sætte fokus på, hvor afgørende førstehjælp kan være for, om en person overlever en ulykke eller ej.

PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Når vi oplever noget skræmmende, stressende eller svært, reagerer vores kroppe, tanker og følelser. Alle reagerer, og det er helt normalt. Derfor indgår psykisk førstehjælp i alle situationer, hvor der ydes fysisk førstehjælp.

Psykisk førstehjælp er relevant både til den tilskadekomne og til andre berørte personer. Psykisk førstehjælp er en kortvarig og akut hjælp, hvor formålet er at skabe tryghed og følelsesmæssig ro, hjælpe med basale behov og sørge for, at den berørte bliver ledt godt videre til sine egne sociale kontakter eller anden social støtte eller hjælp.

22

FØRSTEHJÆLPENS 5 HOVEDPUNKTER

KAMP, FLUGT OG FRYG

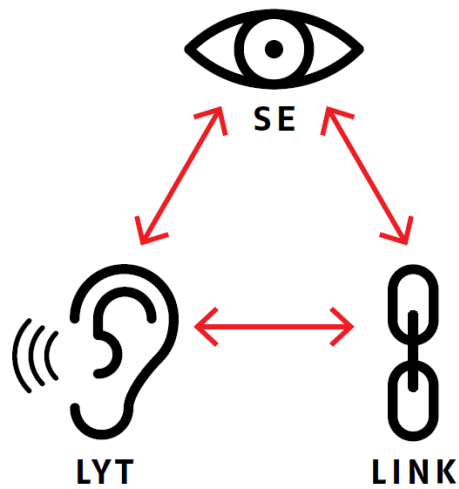
Kamp, flugt og fryg er kroppens akut alarmberedskab. Automatiske stressreaktioner, som vi har arvet fra vores forfædre for hurtigt at kunne reagere på farlige situationer. Reaktionen vi stadig har med os på godt og ondt, og som altså alle er helt normale.

- **Kamp:** Personen søger instinktivt at overvinde truslen.
- **Flugt:** Personen søger instinktivt at flygte fra truslen.
- **Frys:** Personen søger instinktivt hverken at overvinde eller flygte fra truslen. "Systemet lukker ned", og personen har ingen eller meget lidt fysisk reaktion. I nogle tilfælde lukkes så meget ned, at personen besvimer.

Når faren er ovre, og vi er i sikkerhed, dvs. når vi ikke længere reagerer ud fra ovenstående, er det muligt for os at tænke mere klart over, hvordan vi har reageret, og hvad der er sket.

TYPISKE STRESSREAKTIONER VED KRITISKE HÆNDELSER

- Aktivering af kamp-flugt-frys-mekanismer
- Forstyrret tidsfornemmelse
- Uvirkelighedsfølelse
- Rysteber
- Forøget svedproduktion
- Forøget hjerterytme og puls
- Vigtighedsforvanskeligheder
- Stærk gødå, følelser, angst
- Stærke udbrud, ophidselse, vrede
- Afmagt
- Følelsesmæssig lammelse
- Overdreven handletrang



SE, LYT, LINK

Den model for psykisk førstehjælp, der bliver beskrevet nedenfor, er en anerkendt tilgang, som også Verdenssundhedsorganisationen WHO benytter, nemlig "se, lyt, link".

Du får her nogle anvisninger på, hvordan du bedst kan yde støtte og omsorg ved hjælp af de tre handlingsprincipper.

SE

"Se" handler om at finde ud af, hvad der er sket og vurdere, hvem der har brug for hjælp og psykisk førstehjælp. Dette handlingsprincip er en integreret del af den vurdering, der altid udføres i førstehjælp.

- Hvor mange er impliceret?
- Er alle i sikkerhed?
- Er der tilskadekomne?
- Er der brug for hjælp fra forbipasserende?
- Er der umiddelbart akutte behov? (behov for vand, tildækning, tæppe, et sted at hvile, skal der samles personlige genstande sammen, så de kan komme med i f.eks. ambulance).
- Observer hvilke følelsesmæssige reaktioner, du oplever hos de berørte, så du kan forholde dig støttende og omsorgsfuldt i forhold til reaktionerne.

LYT

"Lyt" handler om, hvordan du kommunikerer med en person, der har stærke reaktioner efter en kritisk hændelse. "Lyt" refererer til den måde, du interagerer med en berørt person fra det første øjeblik, du nærmer dig vedkommende. Det kan være en person, der har behov for fysisk førstehjælp. Hvis der er flere til stede, og den tilskadekomne får hjælp af andre, kan psykisk førstehjælp gives til andre berørte på stedet.

- Etabler kontakt ved at præsentere dig, og fortæl, hvordan du kan hjælpe.
- Hav et roligt tonefald, og bevar selvroen.
- Vær nærværende og omsorgsfuld.
- I en situation hvor du giver fysisk førstehjælp, bør du hele tiden fortælle, hvad du gør – også selvom personen virker bevidstløs.
- Skærm så vidt muligt personen fra andres nysgerrige blikke.
- Det er en god ide at være i samme fysiske niveau som personen, f.eks. så vidt muligt i øjenhøjde. Du kan f.eks. sætte dig ned ved siden af personen.
- Nogen personer, som er ude for en ulykke, siger og gør ingenting, mens andre græder eller taler forvirret om ting, de skulle ordne eller nå, fordi det endnu ikke er gået op for dem, hvad der er sket. Andre kan reagere med vrede eller afmagt. Lad personen tale. Du behøver

ikke at gøre eller sige noget, men blot at lytte.

- Accepter pauser, og træn dig i ikke at fyde pausen ud med nye spørgsmål.
- Hjælp personen til at skabe følelsesmæssig ro (læg eventuelt en hånd på skulder eller arm, bed den berørte tage dybe, rolige vejrtrækninger, normaliser den berørtes følelsesmæssige reaktioner – se afsnittet "Reaktioner efter en kritisk hændelse" side 27 for oversigt over forventede reaktioner i efterfølgende dage). Stil eventuelt enkle faktuelle spørgsmål som f.eks. om personens navn.
- Spørg eventuelt til praktiske behov og bekymringer, men bed ikke om en detaljeret beskrivelse af situationen, og hvad der er sket.

OFFERRÅDGIVNING

Røde Kors er med i sammenslutningen af Frivillige Offerrådgivninger i Danmark.

Hvis du har været udsat for en forbrydelse, truster, røveri, eller en ulykke, kan du kontakte offerrådgivningen på telefon 16 000.

LINK

Den støtte, der gives, er kortvarig, og derfor er fokus på at hjælpe med akutte ting her og nu, så personen selv kan håndtere sin situation eller få anden hjælp. "Link" er en praktisk handling, hvor man giver relevant information, hjælper den berørte med sit umiddelbare behov og med at få adgang til de ressourcer, vedkommende har brug for i situationen. Hvis en tilskadkommen er blevet hentet i ambulance, kan "link" være særlig relevant for de uskadte, men berørte.

- Giv informationer om situationen, hvis personen har brug for at få klarhed over, hvad der er sket, eller skal ske.
- Hjælp med praktiske ting (Skal nogen transporteres? Er der børn, der skal passes? Er der nogen, der skal have besked?). Aftjælp eventuelt praktiske behov på stedet som f.eks. at samle indkøb eller andre ejendele sammen.
- Støt personen i at linke til og komme i kontakt med sin familie og sit netværk.
- Link til yderligere støtte og hjælp, hvis der er behov for det (f.eks. psykiatrisk skadestue, Livslinien, retshjælp, giv telefonnummer til offerrådgivningen).
- Hvis der er flere berørte personer, kan de opfordres til at udveksle telefonnumre. Personer, der har været involveret i samme hændelse, kan efterfølgende ofte have brug for at tale sammen.

REAKTIONER EFTER EN KRITISK HÆNDELSE

Har du været vidne til eller involveret i en begivenhed som f.eks. pludselig, alvorlig sygdom eller en ulykke, kan du blive rystet og ked af det. Du vil sandsynligvis reagere på den oplevelse, du har haft. Det er almindeligt, at du kan have svært ved at tænke klart efter en voldsom og belastende begivenhed, som en ulykke er. Både fysisk og psykisk er du i højeste alarmberedskab.

Mange føler de mister kontrollen over sig selv. Det er også almindeligt at være bange for, at oplevelsen skal gentage sig. Følelser som vrede, angst, sorg, smerte, skyld, tvivl og magtesløshed kan fyde meget i tiden efter begivenheden. Men også lettelsen over, at "det ikke gik værre" kan være til stede.

Du kan også opleve at have et behov for at få at vide, hvad der er sket med en evt. tilskadekommet. Det behov kan ofte ikke indfries, og du skal derfor lære at håndtere uvisheden.

Fysisk kan din krop reagere, og du kan f.eks. opleve at få kvatme, hovedpine, svimmelhed og hjertebanken. Det kan være svært at sove og koncentrere sig om hverdagens gøremål.

Tal med andre

For mange hjælper det at tale om det, man har oplevet, og gerne med andre, der også har hjulpet ved hændelsen. Allt det evt. at mødes efter en uge eller 14 dage for at tale om det skete. Du kan også tale om det med dine nærmeste.

Andre finder det hjælpsomt at være i naturen eller gøre ting, der giver god energi, f.eks. at være fysisk aktiv; løbe en tur, svømme, høre musik, meditere etc. Undersøgelser viser, at fysisk aktivitet kan øge vores trivsel, da det øger produktionen af endorfiner, dopamin og serotonin, også kaldet kroppens "lykkepilere".

Tal med din læge

Det er almindeligt at være påvirket efter en voldsom begivenhed, men hvis du efter et par uger stadig ikke kan sove, hele tiden tænker på hændelsen og føler dig angst og sårbar eller vred og irriteret, er det tegn på, at du har brug for yderligere støtte. Tal i første omgang med din egen læge, som også kan henvise dig videre ved behov.

Challenges in implementing PFA pledge:

- It's a challenge to find resources and qualified trainers/instructors to be able to scale up PFA trainings for staff, volunteers and community members
- It's a challenge to reach local vulnerable communities with PFA skills and resilience building as the mindset in communities and authorities is still mainly focused on physical disaster preparedness and safety measures.
- Danish emergency authorities often overlook mental health challenges and the need for psychosocial support and PFA both on national and local level.

Please click here if the implementation is completed

It is continuous process.

Please explain why and describe challenges encountered

See above described challenges.

We are at your disposal if you require any assistance/support on the implementation and reporting of your pledges. Please contact us at pledge@rcrcconference.org.

Submit

Please find below our training curriculum in psychological first aid:

0

UNDERVISERVEJLEDNING

Psykisk førstehjælp

Røde Kors 2022



[Rødekors.dk](https://rodekors.dk)

Indholdsfortegnelse

Introduktion til kurset	2
<i>Formål med kurset</i>	2
<i>Læringsmål for kurset:</i>	2
<i>Kursets struktur og organisering</i>	2
<i>Målgruppe for undervisningen</i>	2
<i>Kursusmateriale til deltagermappe</i>	2
Program	4
Velkommen og introduktion.....	5
Reaktioner ved og efter kritiske hændelser	12
Hvad er psykisk førstehjælp?	20
Aktiv lytning	24
Forskellige reaktioner og hjælpsom adfærd	28
Case til psykisk førstehjælp	32
Psykisk førstehjælp: Se, lyt, link.....	33
Psykisk førstehjælp - Eksempel	43
At passe på sig selv og hinanden.....	46
Opsamling og evaluering	51

Introduktion til kurset

Formål med kurset

På kurset introduceres deltagerne til grundlæggende psykologisk førstehjælp. Deltagerne lærer at håndtere forskellige reaktioner og yde psykisk førstehjælp.

Læringsmål for kurset:

1. Kursusdeltagerne skal kende til forskellene mellem hvad psykisk førstehjælp er og hvad psykisk førstehjælp ikke er.
2. Kursusdeltagerne skal kunne identificere hvilke personer i og efter en kritisk hændelse har behov for psykisk førstehjælp ved at kende til forskellige stressreaktioner ved kritiske hændelser.
3. Kursusdeltagerne skal kunne vurdere forskellige følelsesmæssige reaktioner og tilpasse deres egen adfærd, så den bliver så hjælpsom som mulig.
4. Kursusdeltagerne skal kunne anvende handlingsprincipperne for psykisk førstehjælp "SE, LYT, LINK".
5. Kursusdeltagerne skal kunne anvende metoder til at passe på sig selv og hinanden.

Kursets struktur og organisering

Kurset indeholder følgende lektioner:

- Velkomst og introduktion til psykisk førstehjælp
- Reaktioner ved og efter kritiske hændelser
- Hvad er psykisk førstehjælp?
- Aktiv lytning
- Forskellige reaktioner og hjælpsom adfærd
- Case til psykisk førstehjælp
- SE, LYT, LINK
- Eksempel på psykisk førstehjælp
- At passe på sig selv og hinanden
- Afslutning og evaluering

Kurset har en varighed på 7 timer (inkl. pauser). Undervisningsvejledningen består af forskellige sessioner, hvor kursusdeltagerne lærer om emnerne gennem små oplæg, gruppeøvelser, cases m.m. Der er udover denne undervisningsvejledning også udviklet en PowerPoint præsentation, der følger vejledningens struktur og som understøtter de forskellige sessioner.

Målgruppe for undervisningen

Kurset er velegnet til alle medarbejdere og frivillige eller andre, der yder støtte til mennesker, der er berørte af kritiske hændelser.

For at kunne få bedst udbytte, bedes deltagerne, tage e-learning kurset: [online kursus – Medmenneskelighed i praksis for kursusdeltagelse](#).

Referencedokumenter

Referencemateriale til dette kursus kommer fra "IFRC referencecentre for psychosocial support" support: <https://pscentre.org/>. Ligesom referencecenteret bruger WHO's model for psykisk førstehjælp (look, Listen, Link), bruges denne model også i dette kursusmateriale i tilpasset form (Se, Lyt, Link).

Kursusmateriale til deltagermappe

Program

Note-papir og kuglepen

Navneskilt

Foldere

- Børns reaktioner:
https://rodekors.sharepoint.com/sites/esdh_95/Foreningssag1143/Documents/Opjusterede%20foldere%202020/Børns%20reaktioner%20på%20kriser.pdf
- Normale reaktioner:
https://rodekors.sharepoint.com/sites/esdh_95/Foreningssag1143/Documents/Opjusterede%20foldere%202020/Normale%20reaktioner.pdf
- Psykisk førstehjælp:
https://rodekors.sharepoint.com/sites/esdh_95/Foreningssag1143/Documents/Opjusterede%20foldere%202020/psykisk%20førstehjælp.pdf


Kurset er baseret på materiale fra det psykosociale referencecenter (IFRC).

God fornøjelse med undervisningen!

Med venlig hilsen Røde Kors

Program

Tid	Varighed	Session
09.00-09.50	50 min.	Velkomst og introduktion til psykisk førstehjælp
09.50-10.30	40 min.	Reaktioner ved og efter kritiske hændelser
10.30-10.45	15 min.	Hvad er psykisk førstehjælp?
10.45-11.00	15 min.	Kaffepause
11.00-11.25	25 min.	Aktiv lytning
11.25-12.25	60 min.	Forskellige reaktioner og hjælpsom adfærd
12.25-13.05	40 min.	Frokost
13.05-13.20	15 min.	Case til psykisk førstehjælp
13.20-14.40	80 min.	SE, LYT, LINK
14.40-14.50	10 min.	Eksempel på psykisk førstehjælp
14.50-15.05	15 min.	Kaffepause
15.05-15.45	40 min.	At passe på sig selv og hinanden
15.45-16.00	15 min.	Afslutning og evaluering

Velkommen og introduktion	Underviser noter
<p>Tid: 50 min</p> <p>Materialer: Flipover, tusch, navneskilte, program, flipover med læringsmål</p>	
<p>Nøglebudskaber:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velkommen og introduktion • Psykisk førstehjælp er den kortvarige følelsesmæssige og praktiske støtte til mennesker, der er akut påvirket af f.eks. ulykker og kritiske hændelser. • Psykisk førstehjælp kan være hjælpsomt ved større hændelser af mere voldsom karakter, hvor antallet af de berørte mennesker er store og eventuelle skader mere omfattende som f.eks. ved større ulykker, terrorangreb eller pandemier. • Psykisk førstehjælp kan dog også være hjælpsom i situationer, hvor enkelte personer bliver påvirket af private hændelser såsom sygdom, fyring eller skilsmisse el.lign. 	
<p>Velkommen og introduktion til psykisk førstehjælp (20 min.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Byd kursusedtagerne velkommen til undervisningen og præsenter dig selv. 2. Bed kursusedtagerne om at skrive deres navn på navneskilte. 3. Giv praktisk information om f.eks. toiletter, forplejning, pauser etc. <div data-bbox="124 1238 1091 1957" style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">Program</h2> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Velkomst • Introduktion til psykisk førstehjælp • Reaktioner ved og efter kritiske hændelser • Hvad er psykisk førstehjælp? • Aktiv lytning og hjælpsom adfærd • Case til psykisk førstehjælp • SE, LYT, LINK • Eksempel på psykisk førstehjælp • At passe på sig selv og hinanden • Opsamling og evaluering <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: small; margin-top: 10px;"> RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP 2 </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 4. gennemgå dagens program. 	



Læringsmål

Kursets læringsmål er at kursUSDeltagerne skal:

- kende til forskellene mellem hvad psykisk førstehjælp er og hvad psykisk førstehjælp ikke er.
- kunne identificere hvilke personer i og efter en kritisk hændelse har behov for psykisk førstehjælp ved at kende til forskellige stressreaktioner ved kritiske hændelser.
- kunne vurdere forskellige følelsesmæssige reaktioner og tilpasse deres egen adfærd, så den bliver så hjælpsom som mulig.
- kunne anvende handlingsprincipperne for psykisk førstehjælp "SE, LYT, LINK".
- kunne anvende metoder til at passe på sig selv og hinanden.

5. Gennemgå læringsmål.



Læringsrummet

- Forventninger I har til os og hinanden
- Trykke rammer for kurset

6. For at det skal være et trygt og rart sted at være og lære, er det godt at vi lige snakker om vores forventninger til hinanden under kurset. Spørg deltagerne; Hvilke forventninger har I til hinanden og os i forhold til at dette skal være et positivt læringsrum? Noter ned på flip over.

7. Respekt for hinanden og fortrolighed/tavshedspligt er særligt vigtigt på kurser, hvor emnet kan være lidt følsomt. Når man

snakker om psykisk førstehjælp, kan man nogle gange blive mindet om svære tider i ens eget liv, som kan berøre en. Hvis det sker, er det vigtigt, at vi drager omsorg for hinanden, at alle ved at det er ok at tage en pause og trække sig lidt, eller snakke med en af os undervisere.

8. Introducer parkeringspladsen (lav en flipover med overskriften "parkeringsplads"), til emner der kommer op fra deltagerne, men som måske ikke helt passer i den røde tråd eller som man ikke, der hvor emnet kommer op, har tid til at diskutere.

Introduktion til psykisk førstehjælp og icebreaker præsentation (20 min.)



Hvad er psykisk førstehjælp?

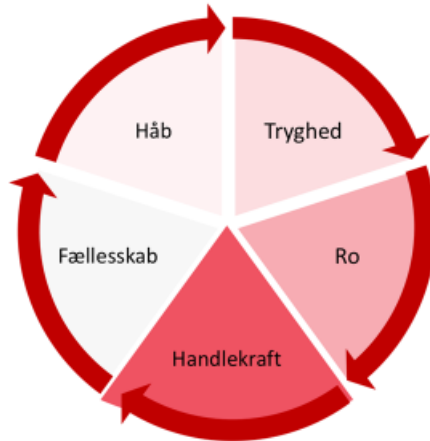
Psykisk førstehjælp er f.eks.:

- Kortvarig og akut hjælp i en svær situation
- At give følelsesmæssig ro og praktisk støtte
- At lytte hvis den berørte vil tale
- At støtte den berørte til at håndtere sin situation
- Linke ham/hende til anden social støtte eller sit netværk.

1. Fortæl at der vil være en præsentationsrunde om lidt, men at vi først kort skal snakke om hvad psykisk førstehjælp i bund og grund er.



De 5 grundlæggende psykosociale elementer (Hobfoll, 2007)



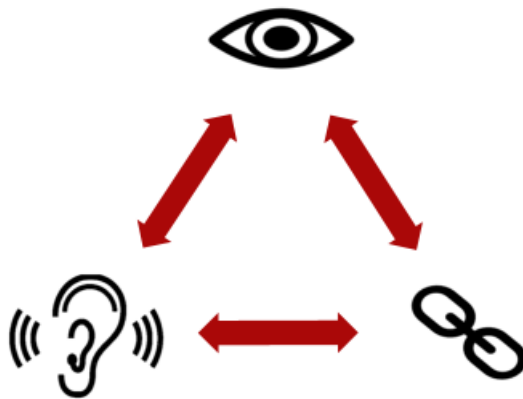
RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

7

2. Forklar, at psykisk førstehjælp dermed understøtter den evidensinformerede psykosociale metode i forhold til at fremme de fem psykosociale elementer (tryghed, ro, handlekraft, fællesskab og håb).



Redskabet i psykisk førstehjælp SE, LYT, LINK



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

8

3. Vores styringsredskab i forhold til udførelse af psykisk førstehjælp er en model, der hedder "SE, LYT, LINK", som også er den model for psykisk førstehjælp som WHO og IFRC "referencecenter for psykosocial støtte" bruger. Det at bruge en model kan gøre det lettere efterfølgende at huske i en kritisk situation, og det giver en

struktur, så det gerne skulle sidde på "rygraden" og hentes frem ved behov.

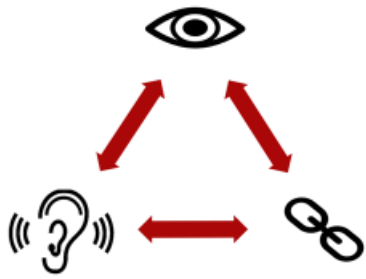
4. Selvom det at støtte mennesker i krise og give psykisk førstehjælp er noget vi alle gerne vil gøre og ofte gør, så kan det være en stor hjælp at være trænet i det, da man selv ofte bliver påvirket af andres reaktioner eller af den kritiske hændelse. Hvis man er trænet, kan man lettere selv bevare overblikket og støtte effektivt, selvom man også har adrenalin i kroppen og er påvirket af situationen.

+

Præsentations-øvelse

Øvelse:

- Kom ud på gulvet



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

5. Vi vil starte med at lave en lille præsentationsøvelse, som samtidig vil illustrere de tre handlingsprincipper SE, LYT, LINK.
6. Bed kursdeltagerne komme ud på gulvet og gå rundt mellem hinanden. Bed deltagerne finde sammen med en makker, som de har noget synligt tilfælles med. De må kunne finde makkerne på baggrund af det de kan "SE" f.eks. samme højde, briller, sorte sko etc.
7. Når kursdeltagerne har fundet en makker, skal de fortælle lidt om sig selv til hinanden: Navn og aktivitet, og de skal finde en ny ting de har tilfælles ved at "LYTTE" til hinanden og stille nysgerrige spørgsmål.
8. Bed alle stille sig i en cirkel og have deres makker ved deres side. De skal nu præsentere hinanden ved navn og aktivitet.
9. Til sidst beder underviseren gruppen om at finde noget de tror alle har tilfælles og som alle i gruppen på denne måde er "LINKET" sammen i forhold til. Når der kommer et forslag, skal alle, der har det tilfælles træde et skridt ind i cirklen. Legen slutter først når der er fundet noget alle har tilfælles og dermed er linket af. Hvis deltagerne har svært ved at finde på noget kan underviser komme

med forslag; f.eks. alle er linket sammen via Røde kors og de 7 principper, alle vil gerne hjælpe mennesker, der har det svært etc.

10. Afslut med at sige at dette sidste element i øvelsen illustrerer hvordan vi alle er "LINKET" til hinanden på forskellige måder, og hvordan vi alle har noget tilfælles med hinanden.

11. På denne måde er vi med denne lille præsentationsrunde nået igennem alle tre principper i psykisk førstehjælp "SE, LYT, LINK", som vi i dag skal lære meget mere om. Først skal vi snakke lidt mere om hvad.

Øvelse 1: Hvornår er psykisk førstehjælp relevant? (10 min.)

1. Nu har vi snakket kort om hvad psykisk førstehjælp er, og det vil vi vende tilbage til senere på dagen og få uddybet. Nu skal vi vende hvornår man kan bruge psykisk førstehjælp.

2. Spørg kursusedtagerne om, hvilke hændelser de tror psykisk førstehjælp kunne være relevant til. Bed deltagerne om deres refleksioner i plenum og skriv dem på flipover. Tilføj eventuelt selv eksempler. Flipoveren hænges efterfølgende synligt i undervisningslokalet.



Hvornår er psykisk førstehjælp relevant?

- Ved trafikuheld eller andre ulykker (hvis man selv har været involveret eller overværer en ulykke)
- Ved dødsfald, skilsmisse eller fyring
- Ved kritisk sygdom eller epidemier
- Ved overfald, vold eller voldtægt
- Ved flykatastrofer, færgekatastrofer, brande eller terrorangreb
- Ved oversvømmelser eller andre naturkatastrofer
- Ved flugt eller adskillelse fra familiemedlemmer

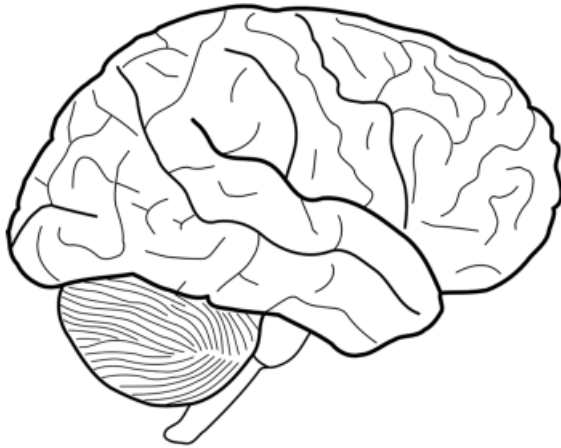
3. Forklar at de hændelser, hvor der kan være behov for psykisk førstehjælp, kan være individuelle f.eks. ved sygdom, fyring eller skilsmisse, eller de kan være større kritiske hændelser og dermed berøre mange mennesker f.eks. ved større ulykker, terrorangreb eller pandemier.

- | | |
|--|--|
| <p>4. Alle førstehjælps udøvere bør være i stand til at give emotionel og praktisk støtte (altså psykisk førstehjælp), hvilket er essentielt i forbindelse med al førstehjælp.</p> <p>5. Nogle af de metoder og emner, vi skal snakke om i dag, kan for nogle mennesker virke lidt basale og som almindelig sund fornuft. Og det er på en måde det, psykisk førstehjælp også er. Grunden til at det er godt at tage et kursus i, er at vi ved, at ved kritiske hændelser kan man som hjælper selv blive "smittet" og stærkt påvirket af f.eks. en panisk stemning, og føle at man kan miste overblikket, og det kan være svært bevare roen. Jo mere træning, og i særdeleshed, jo mere erfaring man har, jo nemmere vil det være noget man kan trække frem ved svære hændelser, og det kan på denne måde være nemmere at bevare overblikket og roen.</p> | |
|--|--|

Reaktioner ved og efter kritiske hændelser	Underviser noter
<p>Læringsmål: Kursusdeltagerne skal kunne identificere, hvilke personer i og efter en kritisk hændelse har behov for psykisk førstehjælp ved at kende til forskellige stressreaktioner ved kritiske hændelser.</p> <p>Tid: 40 min</p> <p>Materialer: Tuscher, flipover</p>	
<p>Nøglebudskaber:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ved en kritisk hændelse slår tænkehjernen fra og ældre dele af vores hjerne – vi kan kalde det overlevelseshjernen (også kaldet krybdyrshjernen) og følehjernen – slår til. • Ofte er det først efter en kritisk hændelse man igen kan begynde at tænke logisk og rationelt • Det giver sig f.eks. udtryk i et akut alarmberedskab i vores kroppe med kamp-, flugt- frys-og underkastmekanismer, som vi har arvet fra vores forfædre for hurtigt at kunne reagere på farlige situationer. Dette stresssystem har vi stadig med os - på godt og ondt. • Man bestemmer ikke selv hvilken instinktiv reaktion man kan have ved kritiske hændelser, derfor skal man prøve ikke at bebrejde sig selv, den måde man har reageret på. • I tiden efter kritiske hændelser kan man opleve både fysiske og følelsesmæssige reaktioner som kan have mange lighedspunkter fra person til person. • Alligevel er det vigtigt at vide, at alle mennesker reagerer forskelligt og på forskellige tidspunkter på grund af vores livshistorie og erfaringer. Reaktioner på kritiske hændelser er helt normalt. • Fordi vi reagerer forskelligt og på forskellige tidspunkter, er det ikke så meget hændelsen, der skal være bestemmende for, om der er behov for psykisk førstehjælp men snarere reaktionerne. 	
<p>Oplæg 1 (10 min.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Psykisk førstehjælp kan støtte mennesker, der har stærke følelsesmæssige reaktioner f.eks. efter en kritisk hændelse. Når man er ude for noget voldsomt, reagerer vi både følelsesmæssigt og fysisk. Det gør vi alle, og det er helt normalt. 	



Hjernen under kriser



Tænkehjernen

Følelhjernen

Overlevelseshjernen

2. Hjernen og vores nervesystem er en kompleks størrelse, men når vi snakker om forståelse af krisereaktioner, kan det være en fordel at tænke på hjernen som bestående af tre niveauer: Overlevelseshjernen (som f.eks. håndterer de basale kropsfunktioner såsom åndedrag, hjerteslag, reflekser og automatiserede reaktioner), følelhjernen (som f.eks. er involveret i vores følelsesmæssige reaktioner og hukommelse af dem – ved amygdala og hippocampus) og tænkehjernen (hvor der foregår mere abstrakte funktioner, dvs. refleksioner, overblik, problemløsning m.m. - ved præfrontal cortex).
3. Til dagligt fungerer de tre dele godt sammen, men ved farlige og kritiske hændelser gør hjernen noget, der evolutionært er smart: Den bruger kun energi på det, der er allermest nødvendigt, som – i en farlig situation – er at komme i sikkerhed. Derfor sætter hjernen al energi på overlevelseshjernen og følelhjernen, og tænkehjernen sættes ofte ud af spil, da det ikke brugbart at stoppe op og tænke og reflektere.



Følehjernen

Området kaldet amygdala (følelsernes hukommelsesbank) i hjernen aktiveres ved fare og forhøjet stress.

Amygdala sender signaler (hormoner) til overlevelseshjernen om at aktivere kamp-, flugt-, frys mekanismer under en kritisk hændelse.

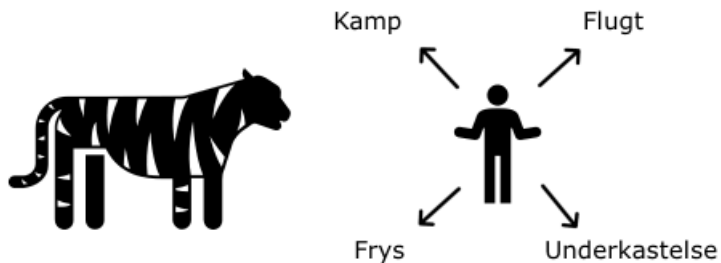


4. Området kaldet amygdala i hjernen aktiveres ved fare og forhøjet stress.
5. Amygdala sender signaler (hormoner) til overlevelseshjernen om at aktivere kamp-, flugt-, frys-, underkastelsesmekanismer under en kritisk hændelse.

Baggrundsinformation: Amygdala fungerer sammen med hippocampus også som følelsernes hukommelsesbank, der husker fare og trusler, og fordi tænkehjernen (f.eks. præfrontal cortex) er sat noget ud ad spil, får amygdala nogle gange "overreageret" ved stimuli efterfølgende den kritiske hændelse (fx PTSD)



Overlevelseshjernen



- Kamp: Ses hvis personen instinktivt mener, at han/hun kan overvinde truslen.
 - Flugt: Ses hvis personen instinktivt mener, at han/hun kan flygte fra truslen.
 - Frys: Ses hvis personen instinktivt mener, at han/hun hverken kan overvinde truslen eller flygte fra den. Her ses det at "systemet lukker ned", og man har ingen eller meget lidt fysisk reaktion (ses f.eks. ved nogle voldtægter). I nogle tilfælde kan systemet lukke så meget ned, at personen besvimer.
 - Underkastelse: Ses hvis personen instinktivt mener at han/hun kun kan overleve ved underkastelse (ses f.eks. ved kvinder i voldeligt parforhold eller "Stockholmsyndromet" ved gidseltagning eller kidnapning).
6. I faresituationer skal vi først og fremmest i sikkerhed. Når faren er ovre, og vi er i sikkerhed, vil der igen være forbindelse mellem alle tre områder, og det er muligt for os at tænke mere klart over, hvordan vi har reageret, og hvad der er sket.



Overlevelsesreaktioner på trusler



- Aktivering af kamp-, flugt- frys og underkastelses mekanismer
- Forstyrret tidsfornemmelse
- Skærpet sanseapparat
- Uvirkelighedsfølelse

7. Under en kritisk hændelse kan man derfor blandt andet opleve:

- Forstyrret tidsfornemmelse
- Skærpet sanseapparat
- Uvirkelighedsfølelse
- Aktivering af kamp-, flugt- frys og underkastelses mekanismer

Øvelse 2 (25 min.)



Reaktioner efter kriser

Øvelse:

- Gruppe 1 skal stå ved: Reaktioner umiddelbart efter en kritisk hændelse.
- Gruppe 2 skal stå ved: Reaktioner i dagene efter en kritisk hændelse.
- Gruppe 3 skal stå ved: Reaktioner i ugerne/månederne efter en kritisk hændelse.



1. Det er vigtigt at kende til de reaktioner, der kan komme umiddelbart efter en kritisk hændelse, men det er også vigtigt at kende til reaktioner, der kan komme på et senere tidspunkt. Psykisk førstehjælp kan nemlig bruges både lige efter og senere i et forløb, og det er de reaktioner en berørt person har, og hvor stærke reaktionerne er, der er med til at indikere, om der er behov for psykisk førstehjælp.
2. Hæng 3 flipovers op i undervisningslokalet. Flipover skal hver have en af følgende overskrifter:
 - Reaktioner umiddelbart efter en kritisk hændelse
 - Reaktioner i dagene efter en kritisk hændelse
 - Reaktioner i ugerne/månederne efter en kritisk hændelse
3. Del deltagerne i 3 grupper og bed dem skrive ned på flipover deres bud på de forskellige kategorier. Bed grupperne være opmærksom på at reaktioner på hændelser ikke er en fast størrelse og man kan sagtens have en reaktion efter 1 dag, som man også har 3 mdr. senere. Opgaven lige nu er bare at forsøge at tænke hvilke reaktioner, der ville være typiske, og se om de kan tænkes ind i tidsperspektivet. En reaktion må godt blive nævnt under flere kategorier.
4. Grupperne roterer til de har været ved alle 3 flipovers
 - Giv 5 minutter til den første flip over
 - Giv 4 minutter til den anden
 - Giv 4 minutter til den sidste flipover
5. Gruppen præsenterer den flipover, den ender med at stå ved for resten af kursUSDeltagerne. Underviseren kan tilføje eksempler fra baggrundsinformationen, hvis det ikke allerede er nævnt.
6. Vi reagerer alle forskelligt og med forskellig intensitet. Måden vi reagerer på, er afhængig af forskellige faktorer f.eks. tidligere erfaringer, personlighed, alder, netværk osv.
7. De fleste kommer sig, efter kritiske hændelser og svære oplevelser ved hjælp af mestringsstrategier og støtte ved behov. Der kan dog år efter en kritisk hændelse opstå situationer, hvor en berørt person kan opleve følelsesmæssige reaktioner, f.eks. hvis noget minder en om den kritiske hændelse eller ved f.eks. årsdage for hændelsen, eller hvis man får nye oplevelser, der reaktiverer reaktioner fra den tidligere hændelse.

Baggrundsinformation til øvelse 2

Eksempler på krisereaktioner umiddelbart efter en kritisk hændelse, ofte også kaldet belastningsreaktion eller chok:

- Rystelser
- Forøget svedproduktion
- Forøget hjerterytme og puls
- Vejtrækningsvanskeligheder

- Stærk gråd, forvirring, angst
- Stærke udråb, ophidselse
- Følelsesmæssig lammelse
- Apati
- Overdreven handletrang

Eksempler på reaktioner i dagene efter en kritisk hændelse:

- Kvalme, hovedpine, ændringer i appetit og spisemønster
- Gråd
- Søvnforstyrrelser
- Plagsomme billeder fra hændelsen, dufte eller lyde
- Selvbeprejdelse
- Træthed
- Forvirring
- Isolation
- Magtesløshed
- Vrede
- Hukommelse og koncentrationsbesvær
- Føringet beslutningskompetence/problemløsning

Eksempler på reaktioner i ugerne/månederne og til tider år efter en kritisk hændelse:

- Nedsat humør
- Angst
- Vrede
- Skyldfølelser
- Skam
- Ændret søvnmønster
- Plagsomme billeder fra hændelsen, dufte eller lyde
- Øget alkoholforbrug eller brug af euforiserende stoffer
- Hukommelse og koncentrationsbesvær
- Genoptagelse af normale rutiner
- Tilpasning til ny virkelighed
- Mulige personlighedsændringer

Hvad er psykisk førstehjælp?	Underviser noter
<p>Læringsmål: Kursusdeltagerne skal kende forskellen på, hvad psykisk førstehjælp er, og hvad psykisk førstehjælp ikke er.</p> <p>Tid: 15 min.</p> <p>Materialer: To flipovers med sande og falske udsagn om psykisk førstehjælp (disse skal være skjult for deltagerne indtil sidst i sessionen), evt. i stedet grønne og røde kort deltagerne kan række i vejret.</p>	
<p>Nøglebudskaber:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psykisk førstehjælp er en kortvarig følelsesmæssig og praktisk støtte til berørte mennesker. • Psykisk førstehjælp skal skabe tryghed og følelsesmæssig ro og støtte til at personen kan håndtere deres egen situation. • Psykisk førstehjælp handler også om at linke personen til eksisterende netværk eller anden støtte/hjælp. • Ved psykisk førstehjælp skal man ikke have en detaljeret samtale om den kritiske hændelse, og det er ikke terapi eller rådgivning. • Psykisk førstehjælp kan gives til alle tider, hvor en person er stærk følelsesmæssigt berørt. • Alle kan give psykisk førstehjælp. • Det er ikke alle der har behov eller lyst til at få psykisk førstehjælp, og mange kan håndtere situationen ved hjælp fra familie og venner samt egne mestringsstrategier. 	
<p>Øvelse 1 (15 min.)</p>	



Hvad er psykisk førstehjælp?

Øvelse:

- Der vil nu blive læst forskellige spørgsmål op.
- Hvis man mener svaret på spørgsmålet er JA, står man op
- Hvis man mener at svaret på spørgsmålet er NEJ, sætter man sig ned



1. Bed deltagerne komme ud på gulvet.

Læs følgende spørgsmål højt (de røde er "NEJ", de sorte er "JA"):
Psykisk førstehjælp er...

- Professionel rådgivning eller terapi
 - At hjælpe med basale og praktiske behov
 - Hjælp til at støtte deltagerne i krise og ved stærke stressreaktioner
 - At bede den berørte om at analysere, hvad der er sket med dem
 - At skabe tryghed og sikkerhed
 - At hjælpe med oplysninger og information
 - Længerevarende indsats for mennesker i sårbare situationer
 - At give følelsesmæssig ro
 - En detaljeret samtale om den berørtes følelser og reaktioner
 - Støtte til at håndtere situationen
 - Noget, kun fagfolk og professionelle kan finde ud af
 - At linke deltageren til social støtte, netværk og anden hjælp
 - En kortvarig og akut hjælp
2. Efter hvert spørgsmål (og efter at deltagerne har valgt side) fortæller underviser hvad det rigtige svar er.



Mere om psykisk førstehjælp

- Hvornår kan man give psykisk førstehjælp?
- Hvem kan give psykisk førstehjælp?
- Hvem har brug for psykisk førstehjælp ved en kritisk hændelse?

3. Opsummer begrebet psykisk førstehjælp ved at bruge nøglebudskaber og baggrundsinformationen.

Baggrundsinformation til øvelse 1

Hvornår kan man give psykisk førstehjælp:

- Psykisk førstehjælp er en kortvarig og akut hjælp, der oftest gives umiddelbart efter en kritisk hændelse. Psykisk førstehjælp kan sammenlignes med fysisk førstehjælp, da det ligeledes hjælper den berørte under og efter en kritisk hændelse.
- Særligt ved psykisk førstehjælp er, at det også kan være gavnligt dage, uger, og endda måneder efter en kritisk hændelse. Dette kan afhænge af, hvor længe oplevelsen varede, hvor alvorlig oplevelsen var, samt hvordan og hvornår den berørte reagerer på oplevelsen.
- Nogle mennesker reagerer først på kritiske hændelser måneder og nogle gange endda år efter oplevelsen.


Hvem kan give psykisk førstehjælp

- Psykisk førstehjælp kan ikke kun gives af en psykolog eller anden professionel medarbejder. Alle kan give psykisk førstehjælp, og ofte gør vi det helt af os selv, når vi møder mennesker i følelsesmæssig krise.
- Dog kan det være nemmere at yde støtten, hvis man har træning i psykisk førstehjælp, da det hjælper en til selv at bevare roen og overblikket.

Hvem har brug for psykisk førstehjælp ved en kritisk hændelse

- Psykisk førstehjælp er for berørte efter en kritisk hændelse eller efter et længerevarende akkumuleret stressforløb, der udmunder i stærke følelsesmæssige reaktioner.
- Ikke alle, der har oplevet en kritisk hændelse har behov for eller ønsker psykisk førstehjælp, og det er vigtigt ikke at tvinge personer til psykisk førstehjælp, hvis de ikke ønsker det.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Hvis der er flere end en person, der har brug for psykisk førstehjælp, bør andre forbipasserende kaldes hen eller andre, der har været involveret i hændelsen, men som virker okay kan sættes i gang med at støtte mere påvirkede personer.• Andre personer vil have brug for yderligere professionel støtte og hjælp, end psykisk førstehjælp kan give (f.eks. krisepsykolog eller anden professionel hjælp). At identificere hvem der har brug for denne form for ekstra psykologhjælp, er en del af psykisk førstehjælp såvel som at vide, hvordan og hvem den berørte person skal henvises til (dette bliver gennemgået yderligere under "se, lyt, link" sessionen). | |
|---|--|

Aktiv lytning	Underviser noter
<p>Læringsmål: Kursusdeltagerne skal kunne anvende aktiv lytning, når de støtter mennesker ved at yde psykisk førstehjælp.</p> <p>Tid: 25 min.</p> <p>Materialer: Flipover, tuscher</p>	
<p>Nøglebudskaber:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktiv lytning er et essentielt værktøj i psykisk førstehjælp. • Aktiv lytning kan fremme ro. • Når en person har det svært, kan det have meget stor betydning, at der er et menneske, der er klar til lytte, være nærværende og opmærksom. 	
<p>Øvelse 1 (15 min.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Som vi introducerede i starten, er der tre hovedkomponenter i psykisk førstehjælp, SE, LYT, LINK. 2. Vi vil efter frokost dykke mere ned i alle komponenter, men inden skal vi først øve et af de mest essentielle værktøjer i psykisk førstehjælp, nemlig aktiv lytning, og derefter skal vi sammensætte de følelsesmæssige reaktioner, vi tidligere har snakket om med forskellige måder at hjælpe på afhængigt af, hvilken reaktion I møder. 	
<div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 10px 0;">Lytte øvelse med sidemakker</h2> </div> <p>Runde 1:</p> <p>A: Fortæl om en fantastisk ferie du har været på</p> <p>B: Vær ligeglad og ukoncentreret i forhold til det din makker fortæller</p> <p>Runde 2:</p> <p>A: Fortæl om en rigtig sjov og god fest du har været til</p> <p>B: Afbrud, overtag samtalen og fortæl om dig selv i stedet</p> <p>Runde 3:</p> <p>A: Fortæl om en passion eller interesse du har</p> <p>B: Vær engageret i fortællingen og opfordre din makker til at fortælle mere gennem interesserede spørgsmål</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP 21</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 3. Bed kursusdeltagerne gå sammen to og to. Fortæl deltagerne at der er tre "lytterunder", og de skal skiftes til at være A og B. 	

Runde 1:

A: Fortæl om en fantastisk ferie, du har været på.

B: Vær ligeglad og ukoncentreret i forhold til det din makker fortæller.

Giv kursusedtagerne et par minutter til den første runde og lav opsamling i plenum ved at spørge:

- Hvordan var det for dig, som skulle fortælle historien?
- Hvordan kunne du mærke, at din makker ikke lyttede?

Runde 2:

A: Fortæl om en rigtig sjov og god fest, du har været til.

B: Overtag samtalen og den historie du får fortalt, og fortæl om dig selv i stedet.

Giv kursusedtagerne et par minutter til anden runde og lav opsamling i plenum ved at spørge:

- Hvordan var det for dig, som skulle fortælle historien?
- Hvordan havde du det, da din makker overtog samtalen?

Runde 3:

A: Fortæl om en passion eller interesse, du har.

B: Vær engageret i fortællingen og opfordr din makker til at fortælle mere gennem interesserede spørgsmål.

Giv kursusedtagerne 5 minutter til tredje runde (i denne runde er der brug for lidt længere tid) og lav opsamling i plenum ved at spørge:

- Hvordan var det for dig, som skulle fortælle historien?
- Hvordan kunne du mærke, at din makker aktivt lyttede til dig?
- Ud fra denne korte øvelse: Kan I komme på nogle fælles træk i forhold til hjælpsom adfærd, hvis I møder en person, der har det svært?



Verbal kommunikation

- Stil flest åbne spørgsmål
- Stil kun et spørgsmål ad gangen
- Signaler, at du lytter ved at sige 'ja' og 'mmm'
- Vis, at du lytter aktivt ved at gentage ord
- Vis, at du lytter aktivt og er støttende ved at komme med anerkendende og støttende kommentarer
- Bestræb dig på ikke at få samtalen til at handle om dig
- Pauser er ok – der behøves ikke hele tiden være tale 😊



Non-verbal kommunikation

- ✦ Øjenkontakt
- ✦ Kropsposition (hvordan man sidder, står, bevæger sig).
- ✦ Kropsbevægelser/gestik (armbevægelser, nik med hovedet, ryst med hovedet).
- ✦ Ansigtsbevægelser/mimik (panderynken, smil).
- ✦ Fysisk kontakt og privatsfære.
- ✦ Vær tålmodig og vær ikke nervøs for stille pauser

1. Vis de to slides med aktiv lytning for at opsummere øvelsen.
2. Afslut med at sige, at ofte ved vi godt, hvordan vi skal hjælpe én, der har det svært, fordi vi selv har oplevet at få støtte i svære situationer.
3. Det er dog vigtigt at være opmærksom på at nogle handlinger, som f.eks. fysisk berøring, for nogle kan være meget ubehageligt, særligt hvis det er en, man ikke kender eller ikke kender godt. Derfor handler meget af psykisk førstehjælp om at

have god situationsfornemmelse. Det anbefales at spørge direkte, om man f.eks. må give personen en kram.

Forskellige reaktioner og hjælpsom adfærd	Underviser noter
<p>Læringsmål: Kursusdeltagerne skal kunne vurdere forskellige følelsesmæssige reaktioner og tilpasse deres egen adfærd, så den bliver så hjælpsom som mulig.</p> <p>Tid: 60 min.</p> <p>Materialer: 4 flipover med "profiler" med forskellige reaktioner. Del flipoveren over på midten og tegn gerne et menneske på øverste del af hver flipover inden kurset og skriv reaktionerne ned. Giv plads på nederste del til at deltagerne kan skrive deres feedback eller giv dem et ekstra stykke flip over papir til deres respons.</p> <p>De 4 profiler er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En person, der er græder meget, og som er meget trist og ked af det. • En person, der er vred/frustreret. • En person, der er ordknap og sidder meget stille. • En person, der taler meget og hektisk, bevæger sig rastløst, og trækker vejret kort og hurtigt. 	
<p>Nøglebudskaber:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den specifikke hjælpeadfærd bør være betinget af, hvilke følelsesmæssige reaktioner hjælperen møder hos den berørte. 	
<p>Øvelse 1 (60 min.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fortæl deltagerne, at vi nu skal snakke om forskellige typer af reaktioner, og hvordan man bedst kan støtte i forhold til forskellige reaktioner. 	



Hjælpssom adfærd

Gruppearbejde:

I grupper arbejde i med hver jeres "profil", som har forskellige følelsesmæssige reaktioner.

Ved jeres "profil" skal I nedskrive:

- Konkret adfærd i forhold til personen (f.eks. do's and don't)
- Hvilke konkrete ord/sætninger/spørgsmål kunne du forestille dig at sige til personen og hvornår? Skriv sætningerne ned.
- Diskuter også i hvilke situationer det er vigtigt IKKE at sige noget og hvad der ellers er vigtigt at gøre/ikke gøre.

2. Hæng de fire flipovers med profiler op i hver sit hjørne af lokalet. Del deltagerne i 4 grupper og bed dem gå til hver deres profil.

Giv deltagerne 20 minutter til opgaven. Underviser går rundt til grupperne og støtter dem i opgaveløsningen. Det er okay at give input fra baggrundsinformationen, så de bliver inspirerede af dette og kan komme med en mere fyldestgørende præsentation til resten af gruppen.

3. Efter 20 minutter kaldes alle over til gruppe 1, der præsenterer deres forslag. De resterende grupper kan, efter præsentationen, komme med flere forslag og ideer, som også skrives på. Det samme gøres med de resterende grupper. Der er 8 minutter til hver gruppe til præsentation og diskussion, samt til at få nedskrevet de andre deltagers input. Efter hver gruppe kan underviseren komme med samlende tanker og refleksioner.
4. I frokostpausen opfordres deltagerne til at tage billeder af de forskellige profiler og de nedskrevne muligheder for respons. På denne måde er gruppearbejdet dokumenteret, og deltagerne kan efter kurset tage billederne frem og genopfriske de beskrevne responsmuligheder.

Baggrundsinformation til øvelse 1

1. En person der græder meget og som er meget trist og ked af det:

- Giv plads til følelserne og gråden, også selvom det tager tid.
- Vær til stede og ikke for snakkende.

- Vær tålmodig.
- Pres ikke personen til at tale.
- Normaliser følelserne.
- Tilbyd eventuelt personen vand eller Kleenex.

Du kan f.eks. sige efter noget tid:

- Jeg kan godt forstå, du er ked af det, det er en (meget) svær situation du står i.
- Jeg/vi er her (for dig).
- Må jeg lægge armen om dig?
- Er der noget, jeg kan gøre for at hjælpe dig?

2. En person der er vred/frustreret:

- Hold en passende afstand.
- Vær sikker på at give vedkommende mulighed for hurtigt at kunne forlade rummet (en "flugtvej").
- Giv plads til at den anden kan udtrykke sine følelser og giv tid til at "rase" ud.
- Hav et roligt toneleje og kropssprog. Nogle gange kan du måske have et lidt stærkere toneleje og energisk kropssprog, så du spejler personen bedre, men kun hvis du, med dit kropssprog, kan anerkende personen frustration, så de føler sig mødt og set.
- Vær venlig og imødekommende.
- Tag ikke ting, der bliver sagt, personligt.
- Vær opmærksom på at der bag vreden ofte ligger angst, magtesløshed, tab eller andet.
- Prøv at rumme, hvad der bliver sagt uden at modargumenter.

Det du kan sige afhænger af, hvad personen siger:

- Du kan opsummere det personen siger, så personen ved, at han/hun er blevet hørt.
- Du kan stille enkelte spørgsmål, så du bedre kan forstå personens behov.
- Anerkend personens følelser "Jeg kan godt forstå, du bliver frustreret over denne situation".
- Når/hvis stemningen løsner op, kan du prøve at stille løsningsforslag. Dette gøres dog kun hvis tiden er "moden" til det. "Jeg foreslå, vi prøver at... Hvad siger du til det? Kunne det være en idé?"
- Hvis du ikke har mulighed for at hjælpe, er du nødt til på et tidspunkt at afvise. Dette gøres også først, når personen har fået fortalt sin del af historien og følt sig hørt og forstået. Sig f.eks.:
 - "Jeg ville ønske, jeg kunne gøre mere for dig, men det er desværre ikke muligt."
 - "Jeg kan godt se, hvad du mener, og jeg er ked af, at jeg ikke kan gøre mere for dig."
 - "Jeg beklager, at du er kommet i denne situation, desværre kan jeg ikke hjælpe."
 - "Det er helt rimeligt, alt det du siger, men jeg kan desværre ikke gøre mere."

3. En person der er ordknap og sidder meget stille:

- Giv ro og plads.
- Vær tilstede, ikke for snakkende og nogle gange bare stille.
- Vær tålmodig.

- Pres ikke personen til at tale.

Du kan spørge/sige:

- Stil enkle spørgsmål om f.eks. navn, alder, og hvor personen kommer fra eller skal til.
- Spørg om personen vil have lidt vand eller kaffe.
- Spørg om personen har lyst til at fortælle lidt om, hvad der er sket, men understreg at personen ikke behøver.
- Spørg om der er noget praktisk, personen har brug for hjælp til.
- Fortæl personen at når man har været ude for en (indsæt hændelsen), så kan man i de efterfølgende dage og uger opleve forskellige reaktioner, f.eks. at man kan have svært ved at sove, kan have svært ved at koncentrere sig, at man kommer til at tænke meget, på det der er sket, eller måske føler sig irriteret eller ked af det. Hvis det sker, kan det for nogle hjælpe at tale med andre om det, f.eks. familie eller andet netværk.
- Hvis Røde Kors har mulighed for at følge op med personen, kan de give kontaktinformationer til personen, hvis denne skulle have brug for yderligere støtte eller at tale med nogen på et senere tidspunkt

4. En person, der taler meget og hektisk, bevæger sig rastløst, og trækker vejret kort og hurtigt:

- Lad personen tale lidt tid.
- Hav et roligt tonefald og kropssprog.
- Hvis det føles naturligt, forsøg at holde øjenkontakten til personen, mens du taler beroligende og kommer med støttende kommentarer, som er beskrevet nedenfor.
- Hvis personen virker skræmt/bange; mind personen om at de lige nu er i sikkerhed (hvis det er sandt).
- Opfordr personen til at tage nogle dybe vejrtrækninger og trække vejret roligt. Træk eventuelt vejret langsomt sammen med personen.
- Spørg eventuelt om nogle enkle faktuelle spørgsmål: alder, navn, hvor personen kommer fra...

Man kan f.eks. sige:

- "Jeg kan godt forstå du er oprørt. Det har været en voldsom oplevelse."
- "Hvis man har været ude for sådan en situation, kan man føle sig lidt ved siden af sig selv, og det kan være en gode ide at tage nogle dybe vejrtrækninger, så ens system kan falde lidt til ro igen. Skal vi ikke lige tage et par dybe vejrtrækninger sammen?"


Case til psykisk førstehjælp

Tid: 15 min

Materialer: Flipover, tusch

Øvelse 1 (15 min.)

1. Fortæl kursusedtagerne at i næste session vil vi diskutere handleprincipper, som vi introducerede i starten af dagen mere i dybden (SE, LYT, LINK), men først vil vi arbejde lidt med at udvikle case-historier, der kan bruges som baggrund for vores videre øvelser i næste sessionen.



Case til Psykisk Førstehjælp

Gruppearbejde:

- Hver gruppe skal udvikle og nedskrive de(n) person(er), der skal indgå i casen.
- Casen skal ikke indeholde svar eller løsningsforslag, men skal udelukkende fokusere på selve hændelsen og personerne.

Følgende får I udleveret:

- Hvilken hændelse har ledt til at personen har brug for psykisk førstehjælp.
- Stressreaktioner og adfærd.

Følgende skal I selv finde på:

- Personlige data (køn, alder, navn, civilstatus/familieoplysninger (har personen fx børn) interesser, erhverv, evt. nationalitet).
- I hvilken sammenhæng I møder personen.

RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP 27

2. Inddel kursusedtagerne i 4 grupper. Det bør være den samme gruppe inddeling, som under sessionen "forskellige reaktioner og hjælpsom adfærd", så grupperne arbejde videre med samme reaktion og profil.
3. Fortæl deltagerne at de får udleveret et ark papir med en beskrevet hændelse og beskrevne stressreaktioner. Grupperne skal selv tilføje alle personlige data, samt i hvilken sammenhæng, de møder den berørte person, der skal have psykisk førstehjælp.

Psykisk førstehjælp: Se, lyt, link

Læringsmål: Kursusdeltagerne skal kunne anvende handlingsprincipperne for psykisk førstehjælp "SE, LYT, LINK"

Tid: 80 min

Materialer: Flipover, tuscher

Nøglebudskaber:

- Psykisk førstehjælp handler i høj grad om at have god situationsfornemmelse, være fleksibel, bevare roen og kunne tænke løsningsorienteret.
- "SE" handler om at finde ud af, hvad der er sket og vurdere, hvem der har brug for hjælp samt imødekomme akutte behov.
- "LYT" handler om, hvordan du kommunikerer med en person, der har stærke reaktioner efter en kritisk hændelse.
- "LINK" er en praktisk handling, der handler om at hjælpe den berørte videre ved f.eks. at give relevant information og praktisk hjælp, og hvor man forsøger at linke social støtte eller henvise til f.eks. mere professionel støtte ved behov.

Oplæg 1 (5 min.)



1. Forklar kursusdeltagerne, at der er tre handlingsprincipper i psykisk førstehjælp: SE, LYT, LINK. Selvom principperne her bliver præsenteret i en rækkefølge, "SE, LYT, LINK", så vil rækkefølgen i situationen afhænge af den berørtes behov.
4. Psykisk førstehjælp handler i høj grad om at have god situationsfornemmelse, være fleksibel, bevare roen og kunne tænke løsningsorienteret.

5. Nu skal arbejde videre med de cases, I har fået udleveret og har tilføjet personlige data og omstændigheder til. I skal bruge den viden, I allerede har fået i løbet af dagen og sætte denne i relation til jeres case.

Handlingsprincippet "SE". Øvelse 2 (20 min.)



Handlingsprincippet - SE



- Hvad er der sket?
- Hvor mange mennesker er implicerede?
- Er der personer, der har fysiske skader og skal de behandles?
- Skal der tilkaldes hjælp, f.eks. politi, brandvæsen eller ambulance eller har du brug for hjælp fra andre forbipasserende?
- Har personen umiddelbare akutte behov, som du kan hjælpe med f.eks. vand, tæppe, et sted at sidde, hvile m.m.?
- Observer hvilke følelsesmæssige reaktioner personen oplever, så du kan forholde dig omsorgsfuldt og støttende til personen.

1. Forklar, at "SE" handler om at finde ud af, hvad der er sket og vurdere, hvem der har brug for hjælp. Hvis det er en akut kritisk hændelse eller en ulykkesituation, skal du overveje, hvordan du kan sikre, at der ikke sker mere skade hverken på den berørte person, på dig eller på andre.
2. "SE" handler meget om den umiddelbare vurdering, du kan lave på baggrund af det, du observerer.



Handlingsprincippet SE

Øvelse:

- Gå sammen i den gruppe I lavede en case i.
- Diskuter hvordan I, i casen ville udføre SE.



3. Bed kursusedtagerne gå tilbage til deres gruppe og svare på spørgsmålene i forhold til deres egen case.
4. Efter ca. 5-7 minutter bedes grupperne skiftevis fortælle kort om deres case og derefter svare på de spørgsmål fra "SE", der er relevante for deres case.
5. Bed kursusedtagerne om at tænke tilbage til starten af dagen hvor vi snakkede om overlevelseshjernen, føle hjernen og tænkehjernen; hvis en kritisk hændelse netop er sket, skal du være opmærksom på, at tænkehjernen måske er sat lidt ud af kraft, og at det i stedet er overlevelseshjerne der her er på spil. Derfor er det at skabe tryghed og sikkerhed for personen samt identificering af helt akutte behov det første skridt, der skal tages, når man møder en, der har behov for psykisk førstehjælp.

Baggrundsinformation til øvelse 2

Eksempler på umiddelbare behov man ofte skal være opmærksom på under "se"

- Er alle i sikkerhed?
- Er der behov for førstehjælp?
- Er der behov for at ringe til ambulance eller komme på skadestue?
- Er der umiddelbare akutte basale behov såsom vand, mad, tæppe, et stille sted at sidde?

Handlingsprincippet "LYT". Øvelse 3 (35 min.)

1. Forklar at "LYT" handler om, hvordan man kommunikerer med en person, der har stærke reaktioner efter en kritisk hændelse. "LYT" refererer til den måde, man interagerer med en berørt person fra det første øjeblik, man nærmer sig personen. Lyt handler derfor ikke kun om det personen fortæller dig, men om hele din interaktion med personen og måden du interagerer med personen på.
2. Skriv to spørgsmål på flipover;
 - Hvad kan man sige ved "lyt"?
 - Hvordan kan ens adfærd være ved "lyt"?



Handlingsprincippet - LYT



- Etabler kontakt ved at præsentere dig og fortæl, hvordan du kan hjælpe.
- Vær nærværende og omsorgsfuld
- Brug aktiv lytning (verbalt og non-verbalt)
- Accepter pauser og træn dig i ikke at fylde pausen ud med nye spørgsmål.
- Det er en god ide at være på samme fysiske niveau som personen.
- Spørg til praktiske behov og bekymringer, men bed ikke om en detaljeret beskrivelse af situationen.
- Hjælp personen til at skabe følelsesmæssig ro.



Beroligende adfærd

- Hav et roligt tonefald og bevar selv roen
- Mind personen om at de lige nu er i sikkerhed (hvis det er sandt)
- Bed personen nævne eller notere sig:
 - 3 ting de kan se (f.eks. et vindue, et træ, en kop)
 - 3 ting de føle på deres krop (f.eks. varmen i skoene, stolen de sidder på, trøjen på armen)
 - 3 ting de kan høre (f.eks. trafik lyde, skridt der går, mennesker der taler)
- Opfodre personen til at nogle dybe vejtrækninger og ånde langsomt ud. Træk eventuelt vejret langsomt sammen med personen.

3. Mind kursusedtagerne om aktiv lytning fra tidligere på dagen, og fortæl, at vi nu skal bruge det igen.



Handlingsprincippet LYT

Øvelse:

- I skal skiftes til at spille personen fra jeres case og være psykisk førstehjælper.
- Fokus er LYT delen af psykisk førstehjælp og aktiv lytning.
- Brug 5 min. hver på at træne via rollespillet.



4. Bed kursusedtagerne gå sammen to og to - helst med en fra deres case-gruppe. Hvis der ikke er et lige antal i grupperne, kan enkelte grupper have en tredje person med, så er der en, der observerer. Det er også muligt at gå sammen med en makker fra en af de andre aktiviteter. I dette tilfælde er det dog vigtigt, at de sætter hinanden grundigt ind i de respektive case-historier fra deres sociale aktivitet.
5. Bed kursusedtagerne skiftes til at spille personen fra casen og til at være psykisk førstehjælper. Den kursusedtager, der spiller personen fra casen, får et par minutter til at tænke over, hvad han eller hun kan sige som den berørte, og hvad kursusedtagerne tror, der optager den berørte fra casen mest, og hvordan personen sandsynligvis vil reagere. Husk at sikre at deltagerne er komfortable med at spille den rolle, de er givet, og at de ikke f.eks. selv har stået i en lignende situation for nylig. Den person, der er psykisk førstehjælper, skal forsøge at bruge handlingsprincippet "lyt" til at guide interaktionen. Hvert makkerpar har 5 minutter til at spille det første rollespil.
6. Bed makkerparrene om at skifte rolle og lave rollespillet en gang til, men med omvendte roller. Støt eventuelle grupper af 3 med tidtagning; de får så 3-4 minutter til hvert rollespil, og skiftes til rollen som hjælper, berørt og observatør.

7. Efter rollespillet bedes alle rejse sig op og "ryste" rollen af sig ved at lave nogle stræk, ryste kroppen eller sige "nu er jeg ude af min rolle og tilbage i læringsrummet".
8. Bed alle deltagere om at samles i den store gruppe og stil følgende spørgsmål til en 10 minutters opsamling i plenum:
 - a. Hvad gik godt, da I var hjælpere?
 - b. Hvad var svært?
 - c. Da I var personen der havde brug for psykisk førstehjælp hvad var da hjælpsomt for dig?
 - d. Hvordan kunne du mærke at hjælperen lyttede aktivt?
9. Byd ind med følgende pointer
 - a. Selvom princippet hedder lyt, skal det forstås som hele interaktionen og kommunikationen med den berørte, dvs. dette princip handler også om at stille spørgsmål for at få at vide, hvad personens behov er og komme med støttende og anerkendende kommentarer.
 - b. Lyt kan også bare være at være tilstede og være nærværende, hvis det er det der er behov for. Det kan have en stor effekt ikke at være ladet alene, hvis man har været udsat for fare.

Handlingsprincippet "LINK". Øvelse 4 (25 min.)



Handlingsprincippet - LINK



- Giv informationer om situationen, hvis personen har brug for at få klarhed over, hvad der er sket eller skal ske.
- Hjælp med praktiske ting.
- Støt personen i at linke til og komme i kontakt med sin familie og sit netværk.
- Link til yderligere støtte og hjælp, hvis der er behov for det.

1. Forklar at den hjælp, der gives, er kortvarig og derfor har fokus på at hjælpe med akutte ting her og nu, så personen selv kan håndtere sin situation eller få anden hjælp. "LINK" er en praktisk handling, hvor man giver relevant information og hjælper den berørte med deres umiddelbare behov i situationen og med at få

adgang til de ressourcer, personen har brug for i situationen.
"LINK" handler om at hjælpe personen videre.



Handlingsprincippet LINK

Øvelse:

- Gå sammen i den gruppe i lavede jeres case i.
- Diskuter i forhold til casen:
 - Hvilke behov for link der er.
 - Hvilke muligheder hjælperen har for at udføre link.
- Vælg en der skal præsentere jeres diskussion.



2. Bed kursUSDeltagerne gå tilbage i de grupper de var i under "SE" (de samme grupper som også udviklede casen sammen). Diskuter i gruppen hvilke behov for link, der kan være i casen og hvilke muligheder, hjælperen har for at udføre "link" handlingsprincippet. Giv grupperne 10 minutter til at diskutere og lad grupperne præsentere deres diskussion.
3. Bed kursUSDeltagerne om at tænke tilbage til starten af dagen, hvor vi snakkede om overlevelseshjernen, følehjernen og tænkehjernen; Hvis der er gået noget tid, hvis hændelsen er mindre alvorlig, og hvis den berørte person virker som om "tænkehjernen" (overblik, problemløsning, refleksion) er godt i spil igen, er det vigtigt, at personen selv er så meget med i forhold til løsning af praktisk hjælp og det videre forløb for at understøtte handlekraft. Er personen dog stadig meget følelsesmæssigt påvirket, kan det være, at du som hjælper er nødt til at yde en større andel i forhold til den praktisk hjælp og til at hjælpe personen videre.



Overvej professionel støtte hvis personen...

- Ikke har været i stand til at sove i mange dage eller har meget afbrudt søvn.
- Ikke er i stand til at fungere i sin dagligdag og tage vare på sig selv.
- Opfører sig på en uforudsigelig eller destruktiv måde. Personen virker til at have mistet kontrollen over sin adfærd. Truer med at gøre skade på sig selv eller andre.
- Er uhåndterbart påvirket af rusmidler.
- Har følelsesmæssige reaktioner, du som frivillig har svært ved at give støtte til.

4. Afslut sessionen med at fortælle at der er nogle særligt akutte situationer, hvor det er vigtigt at henvise en person til professionel hjælp..



Link til yderligere professionel støtte

Link til professionel støtte kan ske ved følgende trin:

- Informer den berørte person om dine bekymringer.
- Forklar at du mener, at der er behov for yderligere hjælp.
- Fortæl hvor og hvordan du mener vedkommende kan få hjælp.

Husk at mobilisering af yderligere støtte altid skal ske i samråd med den berørte.



5. Forklar kursUSDeltagerne; Henvisning til professionel hjælp skal ske i samråd med den berørte person. Henvisningsmulighederne for aktiviteten er vigtige, fordi de giver en klar ramme for hvornår og til hvem, den frivillige kan henvise deltagerne. Dernæst giver det deltageren i aktiviteten en oplevelse af, at der er støtte at hente flere steder end i Røde Kors, og dette understøtter deres handlemuligheder. Snak med jeres

aktivitetsleder om henvisningsmuligheder i jeres aktivitet og område.



Eksempler på støttemuligheder

- Psykiatrisk skadestue eller politi
- Egen læge
- Kommunale afdelinger som f.eks. familieafdeling, sundhedspleje, integrationsafdeling, ydelsesafdeling m.fl.
- Retshjælp, gældsrådgivning m.fl.
- Telefonrådgivninger som fx Forældretelefonen hos Børns Vilkår eller Livslinien
- Offerrådgivningen
- Præst
- Krisecentre og rådgivningssiden Lev Uden Vold
- Integritationsnet, Afdeling for Traume- og Torturoverlevende m.fl.
- Andre frivillige foreninger (Ældresagen, Sct. Nicolai Tjenesten, Børnetelefonen, Kræftens bekæmpelse m.m.)

Psykisk førstehjælp - Eksempel	Underviser noter
<p>Læringsmål: Kursusdeltagerne skal have konsolideret deres viden om handlingsprincipperne for psykisk førstehjælp "SE, LYT, LINK"</p> <p>Tid: 10 min</p> <p>Materialer: Case til oplæsning</p>	
<p>Nøglebudskaber:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konsolidering af viden om SE, LYT, LINK ved at se komponenterne demonstreret i sin helhed • "SE" handler om at finde ud af, hvad der er sket og vurdere, hvem der har brug for hjælp samt imødekomme akutte behov. • "LYT" handler om, hvordan du kommunikerer med en person, der har stærke reaktioner efter en kritisk hændelse. • "LINK" er en praktisk handling, der handler om at hjælpe den berørte videre ved f.eks. at give relevant information, praktisk hjælp og hvor man forsøger at linke social støtte eller henvise til f.eks. mere professionel støtte ved behov. 	
<p>Demonstration (15 min.)</p> <div data-bbox="124 1025 1093 1751" style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Eksempel på se, lyt, link</p> <p>Oplæsning af case:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Underviserne læser en case højt. • Læg mærke til SE, LYT og LINK. </div>  </div> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP 42</p> </div> <p>1. De to undervisere demonstrerer psykisk førstehjælp ved at oplæse casen langsomt.</p> <p>Underviser 1 læser op: Susi bliver snittet af en bil, da hun går over gaden, hun mister balancen og falder til jorden. Bilen stopper ikke. Marie, en Røde Kors frivillig uddannet i psykisk førstehjælp, ser ulykken ske, da hun går på fortovet tæt ved. Hun skynder sig hen til Susi.</p>	

“SE” (underviser 2 holder et papir op, hvor der er skrevet “SE” med store bogstaver)

Susi har ingen synlige skader ud over nogle skrammer og rejser sig op ved egen hjælp. Men da hun har rejst sig op, er det som om benene ikke kan bære hende ordentligt og hun føler sig usikker. Hendes hjerte slår voldsomt. Hun føler sig svimmel og forvirret over, hvad der var sket, og hvor hun er. Hun skælver og begynder at græde.

“LYT” (underviser 2 holder et papir op, hvor der er skrevet “LYT” med store bogstaver)

Marie tænker, at Susi er chokeret. Marie taler meget roligt til hende:

"Hej. Jeg hedder Marie. Jeg så hvad det skete."

“SE” (underviser 2 holder et papir op, hvor der er skrevet “SE” med store bogstaver)

"Kan jeg hjælpe dig med at komme væk fra gaden?" Susi nikker. Marie tager forsigtigt Susis arm og styrer hende til sikkerhed. Marie finder en trappesten, hvor Susi kan sidde og hvile sig lidt, og hun lægger sin jakke over Susi.

“LYT” (underviser 2 holder et papir op, hvor der er skrevet “LYT” med store bogstaver)

Marie spørger om Susis navn og Susi svarer. Marie spørger "Har du ondt nogle steder, Susi"? Susi svarer med lidt skælvende stemme, at hun vist har fået lidt små skræmmer, og hun har lidt ondt i håndleddet. Susi begynder at græde og trækker vejret hurtigt. Susi siger "Bilen kom bare ud af det blå, jeg så slet ikke bilen komme, det skete så hurtigt!"

Marie siger: "Ja, sikke en voldsom oplevelse! Det er helt forståeligt, hvis du føler dig forvirret og chokeret, det er en helt normal reaktion". Marie holder en pause og sidder samme med Susi, mens Susi kommer mere til hæfterne. Susi er tydeligvis meget berørt af situationen. Marie siger efter noget tid; "Det må have været en stor forskrækkelse. Når man har sådan en oplevelse, kan man godt føle sig helt ved siden af sig selv i noget tid". Derefter spørger Marie om, hvor Susi var på vej hen, og om der er noget praktisk hjælp Susi, i den forbindelse, har brug for. Susi svarer, at hun skulle have hentet sin datter fra skole og nu ikke ved, hvad hun skal gøre. Hun vil ikke have, at datteren skal se hende så chokeret. Marie spørger: "Er der nogen, som vi kan ringe til som kan hente din datter?". Susi fortæller, at hendes mor måske kan hente.

“LINK” (underviser 2 holder et papir op, hvor der er skrevet “LINK” med store bogstaver)

Marie spørger, om Susi kan huske, om hun havde en mobil i sin taske. Susi finder sin telefon i tasken, og Marie spørger om hun skal ringe til moren eller om Susis selv vil ringe. Susi ringer selv og får snakket med sin mor og fortalt om oplevelsen. De aftaler, at moren skal hente Susi og derefter skal de sammen hente datteren. Efter samtalen spørger Marie: "Er der andre, det ville være godt, vi ringede til?" Susi foreslår, at hun ringer til datterens skole for at forklare, at Susi bliver forsinket.

“SE” (underviser 2 holder et papir op, hvor der er skrevet “SE” med store bogstaver)

Marie spørger, om Susi kunne trænge til en tår vand, Susi nikker og Marie stikker hovedet ind i en kiosk lige ved siden af, hvor hun får vand til Susi.

“LYT” (underviser 2 holder et papir op, hvor der er skrevet “LYT” med store bogstaver)

Marie sætter sig sammen med Susi. Susi kommer med forskellige ytringer om ulykken. Hun undrede sig over, at bilen ikke stoppede. Om den mon ikke havde set hende? Susi siger også "hvis jeg bare havde være der 2 sekunder før, kunne jeg have været død" "jeg fatter ikke, det var så tæt på". "Hvad havde han gang i!" Susi taler hurtigt og lidt højt og er stadig stakåndet. Marie lytter aktivt til Susi. Da Susi stopper med at snakke, siger Marie efter en lille pause; "Efter en voldsom oplevelse, som den du har været ude for, kan det hjælpe at tage nogle dybe indåndinger og udånde langsomt for at få lidt ro på systemet igen". Marie beder Susi prøve at trække vejret helt ned i maven og puste langsomt ud igen. Marie trækker vejret langsomt sammen med Susis. Susi bliver langsomt roligere og får en roligere vejrtrækning. Lidt efter spørger Marie til datterens alder og navn. De taler en smule om datteren og om hendes skole.

“LINK” (underviser 2 holder et papir op, hvor der er skrevet “LINK” med store bogstaver)

Efter ca. 10 minutter dukker Susis mor op, og de taler alle tre lidt sammen. Her beslutter de sammen, at det er en god ide, hvis Susi får fortaget en lægeundersøgelse for en sikkerheds skyld. Susi og hendes mor beslutter, at de vil finde pasning til datteren og bagefter tage til lægen.

De siger farvel til hinanden og moren hjælper Susi hen til bilen.

Case slut.

2. Spørg deltagerne;
 - Hvad gjorde Marie godt?
 - Var der noget Marie kunne have gjort anderledes?
2. Afslut med at sige at historien skal illustrere at selvom vi har arbejdet med se, lyt, link i "blokke", så skifter man mere mellem de forskellige handlingsprincipper i virkeligheden.

At passe på sig selv og hinanden	Underviser noter
<p>Læringsmål: Kursusdeltagerne skal kende metoder til at passe på sig selv og hinanden.</p> <p>Tid: 40 min.</p> <p>Materialer: Flipover, tusch</p>	

Nøglebudskaber:

- Man kan selv blive følelsesmæssigt påvirket af at yde psykisk førstehjælp, og man skal være opmærksom på sine egne reaktioner i tiden efter.
- Man skal passe på sig selv og huske på sine sædvanlige mestringsstrategier.
- Røde kors lægger vægt på erfaringsudveksling og har forskellige tilbud til frivillige, der kan forebygge og støtte ved vanskelige situationer.

Summepovelse om egne reaktioner (20 min.)



Spejlneuroner



- + Følelser kan spredes via et trådløst netværk af spejlneuroner, som er bittesmå dele af hjernen, der giver os mulighed for at sætte os ind i andres situation og forstå, hvad de føler.
- + Når du ser nogen gabe, bliver spejlneuronerne aktiveret, hvilket gør, at du har en tendens til selv at gabe. Det samme gælder, når du ser nogen smile.
- + Ligeledes kan negativitet, stress og usikkerhed også smitte. Hvis en person i dit nærvær er angst, trist og frustreret og udtrykker dette, verbalt eller nonverbalt, vil du højst sandsynligt også opleve disse følelser inden i dig.
- + Dette forklarer, hvorfor man kan blive påvirket af at tale med en person, som har det svært. Men du kan til gengæld også "smitte" den berørte, den anden vej, ved at være rolig og nærværende.

1. introducer emnet ved at fortælle om spejlneuroner, og hvordan vi påvirker hinanden gennem spejlneuroner.



At passe på sig selv og hinanden

Øvelse:

- Gå sammen i par og diskuter:
 - Hvad kan være udfordrende ved at yde psykisk førstehjælp?
 - Hvilke reaktioner tænker i, man skal holde øje med hos sig selv i timerne og dagene efter man har ydet psykisk førstehjælp?



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

45

1. Bed kursusedtagerne gå sammen i par og snak sammen i 10 minutter om hvad de tænker, der kan være svært ved at yde psykisk førstehjælp.
2. Summegrupperne skal svare på følgende spørgsmål:
 - Hvad kan være udfordrende ved at yde psykisk førstehjælp?
 - Hvilke reaktioner tænker I, man skal holde øje med hos sig selv i timerne og dagene efter, at man har ydet psykisk førstehjælp?
3. I plenum gennemgås summe-gruppernes refleksioner, og der skrives ned på flipover. Efterfølgende opsummeres der med yderligere eksempler.



Mulige påvirkninger efter psykisk førstehjælp

- Tankemylder
- Koncentrationsbesvær
- Irritation
- Søvnløshed/forstyrret søvn
- Følelse af magtesløshed
- Følelse af skyld og dårlig samvittighed/at man ikke gjorde nok
- Nedsat stemningsleje (tristhed)

4. Lav en opsamling ved at sige; det kan være svært at give psykisk førstehjælp, og man kan selv blive følelsesmæssigt påvirket af situationen. Selvom man gør det bedste man overhovedet kan, har psykisk førstehjælp sine begrænsninger, ligesom fysisk førstehjælp har. Det er ikke meningen, at man skal "løse problemet", da det er en akut og kortvarig støtte. Derfor kan man sidde med en følelse af ikke at have gjort nok, at situationen er uafklaret, og at man ikke kender til det videre forløb for personen, netop fordi det at linke til yderligere hjælp er en vigtig del af psykisk førstehjælp.
5. Bed kursUSDeltagerne om at tænke tilbage til starten af dagen, hvor vi snakkede om overlevelseshjernen, følelhjernen og tænkehjernen; Måske kan det være brugbart også at tænke på disse tre niveauer i forhold til en selv, og hvor I er i forhold til niveauerne under og efter, I har ydet psykisk førstehjælp.
6. Jo mere man er forberedt, og jo mere erfaring og træning man har, jo bedre kan man under og efter kritiske hændelser, hvor man yder psykisk førstehjælp, bibeholde alle tre niveauers samspil. Men for mange kan det tage års træning at nå helt dertil. Bliv derfor ikke overrasket, hvis du får stærke følelsesmæssige reaktioner efter hændelsen, og hvis du under hændelsen har syntes det var svært at bevare overblikket i situationen. Det er helt normale reaktioner på en unormal situation.

Øvelse 2: Hvad kan man gøre hvis man har det svært efter at have ydet psykisk førstehjælp (20 min.)



Selvhjælp og støtte efter at have ydet psykisk førstehjælp

Øvelse:

- Gå sammen i par og diskuter:
 - Hvad kan man selv gøre, hvis man har det svært efter at have ydet psykisk førstehjælp?
 - Hvordan kan man bruge hinanden som frivillige/kollegaer, hvis man har det svært efter at have ydet psykisk førstehjælp?

1. Bed deltagerne igen gå sammen i par og snak sammen om hvad man selv kan gøre, hvis man er blevet påvirket af en situation, hvor man har ydet psykisk førstehjælp.
2. Skriv deltagerens svar på flipover og opsummer med følgende eksempler.



Gode ideer til efter samtalen

Det er vigtigt, at man finder sine egne metoder i forhold til, hvad der virker for en selv. Følgende metoder kan være brugbare:

- ♦ Sparring med din frivilligmakker, aktivitetsleder eller andre i dit netværk. - Det kan være en hjælp at få italesat dine udfordringer, få sparring, idéer til handlemuligheder og støtte.
- ♦ Ved tankemylder; skriv tankerne ned og forsøg at lægge tankerne væk, så du undgår at blive opslugt af tankerne hele tiden. Du kan lave specifikke "bekymringstidspunkter", hvor du sætter tid af til at tænke på problemstillingerne, så det ikke kommer til at fylde hele dagligdag.
- ♦ "Ryst samtalen af dig" ved at lave fysisk aktivitet f.eks. løbe en tur, svømme, høre musik, meditere etc. - Undersøgelser viser at fysisk aktivitet kan øge vores trivsel, da det øger produktionen af endorfiner, dopamin og serotonin... kroppens "lykke piller".
- ♦ Tag ud i naturen. - Undersøgelser viser, at vi finder ro i og slapper af i naturen.


Det er vigtigt, at man finder sine egne metoder i forhold til, hvad der virker for en selv. Erfaringer viser, at følgende metoder kan være brugbare.



Erfaringsudveksling



3. Afslut med at vise deltagerne erfaringsudvekslingstrekanten, og fortæl dem om den daglige erfaringsudveksling, makkersystemer, bordet rundt, supervision og krisepsykolog, som er tilbud Aktivitetslederen eller Røde Kors stiller til rådighed for frivillige.

Opsamling og evaluering	Underviser noter
<p>Læringsmål: Opsamling og evaluering</p> <p>Tid: 15 min</p> <p>Materialer: Evalueringsskema, kursusbevis</p>	
<p>Nøglebudskaber:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluering af kurset. • Farvel og tak 	
<p>Øvelse 1 (15 min.)</p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  <h2>Opsamling og evaluering</h2> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Gå sammen med en makker og snak om: <ul style="list-style-type: none"> • Hvad var den vigtigste læring for dig i dag? • Udfyld evalueringsskemaet • Uddeling af kursusbeviser. <p style="text-align: center; font-size: small; margin-top: 20px;">RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP 51</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Giv deltagerne en mulighed for i plenum at give en kommentar til dagen og hvad de har fået ud af dagen. 2. Fortæl at man kan få yderligere information (på engelsk) om psykisk førstehjælp på PS centerets hjemmeside. 3. Bed kursusdeltagerne besvare evalueringsskemaet. Giv deltagerne 5-10 min. til at besvare evalueringsskemaet. 4. Del kursusbeviserne ud og sig farvel og tak til alle deltagere. 	