

UNDERVISERVEJLEDNING

## Psykisk førstehjælp

---

Røde Kors



---

[Rødekors.dk](https://www.rodekors.dk)



## Psykisk førstehjælp underviservejledning

---

Røde Kors

Blegdamsvej 27

Postboks 2600

2100 København Ø

Tlf.: 35 25 92 00

[Info@rodekors.dk](mailto:Info@rodekors.dk)

[www.rodekors.dk](http://www.rodekors.dk)

Røde Kors i Danmark 2023

---

### Udarbejdet på vegne af Røde Kors' nationale afdeling af:

Louise Lindal

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

---

Forsidefoto:

Peter Sørensen



## INDHOLDSFORTEGNELSE

Introduktion til underviservejledningen.....	3
Program .....	4
Velkommen og introduktion .....	5
Hvad er psykisk førstehjælp? .....	13
Reaktioner ved og efter kritiske hændelser.....	17
Forskellige reaktioner og hjælpsom adfærd .....	23
Case til psykisk førstehjælp.....	30
Psykisk førstehjælp: se, lyt, link .....	32
At passe på sig selv og hinanden .....	44
Opsamling og evaluering.....	50

## **INTRODUKTION TIL UNDERVISERVEJLEDNINGEN**

### **Formål med kurset**

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

### **Læringsmål for kurset**

Deltagerne skal:

- Kende forskel på, hvad psykisk førstehjælp er og ikke er.
- Kunne identificere forskellige stressreaktioner, og dermed vurderer hvilke personer der i og efter en kritisk hændelse har behov for psykisk førstehjælp.
- Kunne tilpasse 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.

### **Kursets struktur og organisering**

Kurset indeholder følgende lektioner:

- Velkomst og introduktion til psykisk førstehjælp
- Hvad er psykisk førstehjælp?
- Reaktioner ved og efter kritiske hændelser
- Forskellige reaktioner og hjælpsom adfærd
- Case til psykisk førstehjælp
- Se, Lyt, Link
- At passe på sig selv og hinanden
- Afslutning og evaluering

Kurset har en varighed på 6,5 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 grundlæggende støtte til mennesker, der er berørte af kritiske hændelser.

### **Referencedokumenter**

Referencematerialet til kurset kommer fra "IFRC referencecentre for psychosocial 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).




God fornøjelse med undervisningen!

Med venlig hilsen

Røde Kors

<b>PROGRAM</b>		
<b>Tid</b>	<b>Varighed</b>	<b>Session</b>
9.45-10.00	15 min	Kaffe og registrering
10.00-10.45	45 min.	Velkomst og introduktion til psykisk førstehjælp
10.45-11.00	15 min.	Hvad er psykisk førstehjælp
11.00-11.10	10 min.	Pause
11.10-11.45	35 min.	Reaktioner ved og efter kritiske hændelser
11.45-12.25	40 min.	Frokost
12.25-13.25	60 min.	Forskellige reaktioner og hjælpsom adfærd
13.25-13.45	20 min.	Case til psykisk førstehjælp
13.45-13.50	5 min.	Pause
13.50-15.15	85 min.	Se, Lyt, Link
15.15-15.30	15 min.	Pause
15.30-16.05	35 min	At passe på sig selv og hinanden
16.05-16.30	25 min.	Afslutning og evaluering

## VELKOMMEN OG INTRODUKTION

 <b>Tid</b>	Kl. 10.00-10.45 (45 min.)	
 <b>Materialer</b>	Flipover, tusch, navneskilte, program, flipover med læringsmål	
 <b>Flow</b>	1. Velkommen og introduktion Oplæg	20 min.
	2. Introduktion til psykisk førstehjælp Oplæg	10 min.
	3. Præsentation af deltagere Øvelse	15 min.

### Nøglebudskaber:

- 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, firing eller skilsmisse el.lign.

### Velkommen og introduktion til psykisk førstehjælp (20 min.)

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.
4. Psykisk førstehjælp er den kortvarige, følelsesmæssige og praktiske støtte, medmennesker kan give andre, der er akut påvirket af en kritisk hændelse. Selvom de fleste med tiden kommer sig over kriser, kan det have stor positiv effekt at have nogen ved sin side i den akutte tid, hvor situationen kan være meget overvældende. Psykisk førstehjælp kan også være med til at nedsætte længerevarende negative psykiske konsekvenser efter en kritisk hændelse.



## Program

- Velkomst
- Hvad er psykisk førstehjælp
- Reaktionen ved og efter kritiske hændelser
- Forskellige reaktioner og hjælpsom adfærd
- Se, Lyt, Link
- At passe på sig selv og hinanden
- Opsamling og evaluering

### 5. Gennemgå dagens program.



## Læringsmål

Efter kurset skal I kunne:

- kende forskel på, hvad psykisk førstehjælp er og ikke er.
- identificere forskellige stressreaktioner og dermed vurdere, hvilke personer der i og efter en kritisk hændelse har behov for psykisk førstehjælp.
- tilpasse egen adfærd, så den bliver så hjælpsom som mulig.
- anvende handlingsprincipperne for psykisk førstehjælp Se, Lyt, Link.
- anvende metoder til at passe på sig selv og hinanden.

### 6. Gennemgå læringsmål.

7. Nogle af de metoder og emner, vi skal snakke om i dag, kan måske virke lidt basale og som almindelig sund fornuft. Og det er på en måde også det, psykisk førstehjælp er. Grunden til at det er godt at tage et kursus i psykisk førstehjælp er, at man som hjælper ved kritiske hændelser, selv kan blive "smittet" og stærkt påvirket af, f.eks. en panisk stemning. Desuden kan man føle, at man kan miste overblikket, og at det kan være svært at bevare roen. Jo mere træning og erfaring man har, des nemmere vil det være at trække frem ved svære hændelser, og det kan dermed være nemmere at bevare overblikket og roen.



## Læringsrummet

- Forventninger til kurset og hinanden?
- Trygge rammer for kurset



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

4

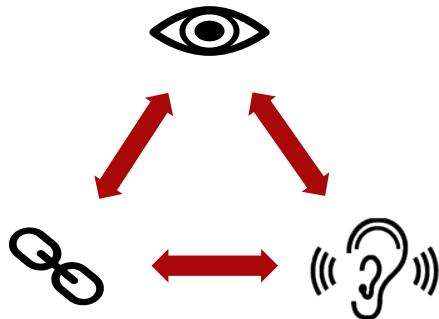
8. For at det skal være et trygt og rart sted at være og lære, er det godt, at vi lige snakker om vores forventninger til hinanden under kurset. Spørg deltagerne; Hvilke forventninger har I til hinanden og til os undervisere i forhold til, at kurset skal være et trygt og rart sted at være for alle? Notér på flipover.
9. Respekt for hinanden og fortrolighed/tavshedspligt er særligt vigtigt på kurser, hvor emnet kan være lidt følsomt. Når man taler 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, og at alle ved, at det er ok at tage en pause og trække sig lidt eller snakke med en af os undervisere.
10. Lav en flipover med overskriften "Parkeringsplads". Introducer parkeringspladsen og fortæl at den er til emner, der kommer op fra kursusedtagerne, men som måske ikke helt passer i den røde tråd eller som der ikke er tid til at diskutere, lige når det bliver bragt op.

### **Introduktion til psykisk førstehjælp (10 min.)**

1. Fortæl, at der vil være en præsentationsrunde om et øjeblik, men at vi først kort skal snakke om modellen for psykisk førstehjælp.



**+**  
**Redskabet i psykisk førstehjælp**  
**Se, Lyt, Link**

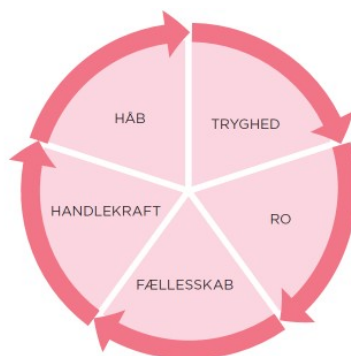


RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

5

2. Vores handlingsprincipper i forhold til udførelse af psykisk førstehjælp er Se, Lyt, Link, som også er de handlingsprincipper Verdenssundhedsorganisationen (WHO) og IFRCs (forbundets) Psykosociale referencecenter bruger. Det at bruge handlingsprincipper, kan gøre det lettere efterfølgende at huske i en kritisk situation, og det giver en struktur, så det gerne skulle sidde på "rygraden" og kunne hentes frem ved behov.
3. 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.

**+**  
**De 5 grundlæggende psykosociale**  
**elementer**



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

6

4. Forklar, at psykisk førstehjælp understøtter den evidensinformerede psykosociale metode i forhold til at fremme de fem psykosociale elementer. De fem grundlæggende psykosociale elementer er en tilgang Røde Kors bruger både i de sociale aktiviteter og i psykosociale akutindsatser. Psykisk førstehjælp er med til at fremme elementerne i en krisesituation med særligt fokus på tryghed og ro.
5. Giv nogle enkelte eksempler fra hvert element for at forklare det respektive element.

### **Baggrundsinformation**

Nedenstående er baggrundsinformation om de fem grundlæggende elementer ved akutte krisesituationer til underviseren. Underviseren vælger enkelte eksempler inden for hvert element ud for at illustrere elementet for deltagerne:

**TRYGHED:** Det er vigtigt at vurdere sikkerhedsrisici og sørge for, at hverken du selv eller de berørte personer udsættes for yderligere fare. Derfor handler det først og fremmest om at sikre tryghed og sikkerhed. Det kan du fx gøre som hjælper bl.a. ved at være iført den røde Røde Kors vest, når det er muligt, så du er identificerbar både overfor personerne i udsathed og overfor myndighederne. Desuden skal du tydeligt kommunikere, at du er til stede for Røde Kors. Du er også med til at skabe en oplevelse af tryghed ved at fortælle og informere om, at hændelsen er afsluttet eller under kontrol.

Det er vigtigt at give information og at give information, der er tilpasset de(n) berørtes behov og den specifikke situation. F.eks. har børn tit brug for færre detaljerede informationer end voksne og kan snarere have behov for tydelig forsikring om, at de voksne har styr på situationen. Omvendt kan andre mennesker have stort behov for at vide mange detaljer. Du skal kunne tilpasse informationsgraden ud fra de mennesker, der er berørte, og altid i overensstemmelse med myndighedernes informationer.

Du kan også skabe øget tryghed ved at føre de berørte lidt væk fra det umiddelbare skadessted, hvis det er muligt, og forsøge at afskærme fra f.eks. presse eller nysgerrige forbigående. Tryghed skabes ligeledes ved at sikre kontakt til pårørende ved at lave en vurdering af om der er fysiske skader, der skal behandles, eller finde ud af om personen har andre umiddelbare basale og praktiske behov, der skal imødekommes (f.eks. vand, mad, tæppe, tag over hovedet).

**RO:** Det er vigtigt at få skabt følelsesmæssig ro, så personen får sænket stressniveauet i kroppen. Støt op om at skabe følelsesmæssig ro ved at give plads til personens følelser og reaktioner og ved at normalisere reaktioner, følelser og bekymringer. De er normale reaktioner i en unormal situation. Selvom berørte er kommet i sikkerhed, kan kroppen stadig være i alarmberedskab. Fortæl personen, at de er i sikkerhed, og vejled gerne berørte om at forsøge at begrænse adgang til nyhedsstrømmen om hændelsen. Brug aktiv lytning som et vigtigt værktøj for at skabe ro. Ligeledes kan der være behov for åndedræts- og grounding-teknikker. Hvis nødvendigt henvises personen videre til hjælp fra professionelle fagfolk. Man er også med til at skabe tryghed og følelsesmæssig ro på længere sigt ved at sikre at dagligdagsrutiner og forudsigelighed kan opretholdes i f.eks. et lokalområde, men også for den enkelte.

**FÆLLESSKAB:** Efter en krise er det særligt vigtigt for mennesker at føle, at de ikke er alene. Vi mennesker kommer bedst videre efter en krise, hvis vi er sammen med andre mennesker og ikke er eller føler os alene. Et vigtigt element er derfor at støtte op om, at personen får

kontakt til deres familie, venner og sociale netværk. For at styrke både den enkelte, men også lokalområdet, bør man som teamleder derfor også søge at danne grupper og netværk i området, så man sikrer, at berørte personer har et sted at mødes, få svar på spørgsmål og dele deres bekymringer. Det er også vigtigt at vide, hvilke andre støttemuligheder og fællesskaber, der er i lokalområdet, som man kan henvise den berørte til – afhængig af de(n) pågældendes behov.

**HANDLEKRAFT:** Støt op om positive måder at håndtere situationen på, så både personen – men også mennesker i lokalområdet – får oplevelse af, at de selv kan være med til at forbedre situationen. Erfaringer viser, at oplevelsen af selv at kunne håndtere sin situation og føle kontrol og indflydelse er meget gavnlige for mennesker, der bliver udsat for en voldsom hændelse. Frivilliges rolle er derfor at støtte personen i selv at vurdere, hvilken form for støtte, der er behov for og til selv at kunne klare tingene (hjælp til selvhjælp) samt at understøtte aktiviteter, der er meningsfulde for personen. F.eks. kan det at deltage i oprydningsarbejde eller andet praktisk hjælp være til nytte. Støt op om, at personen har den rette information til at kunne foretage en god vurdering af, hvem han/hun ønsker støtte fra og støt op om, at kontakten etableres (f.eks. til professionelle fagpersoner, myndigheder, familie, eget netværk osv.).

**HÅB:** At befinde sig i en krisesituation kan skabe en oplevelse af magtesløshed – man mister troen på, at situationen kan blive bedre. For at styrke en følelse af håb og troen på, at fremtiden kan bringe noget bedre – og dermed aktivere handlekraft – er det vigtigt at støtte op om at finde det meningsfulde i livet. For mennesker, der har spirituel eller religiøs tilknytning, kan det at udøve religiøse praksisser skabe håb og indre ro.

Det har desuden stor betydning at opleve, at man ikke er alene om sine oplevelser og bekymringer samt at opleve at have kontrol over sit liv, eller at få mulighed for at selv at handle og håndtere situationen og herigennem føle sig tryk og være en del af et netværk. Håb bliver altså også skabt gennem tryk, ro, handlekraft og fællesskab.

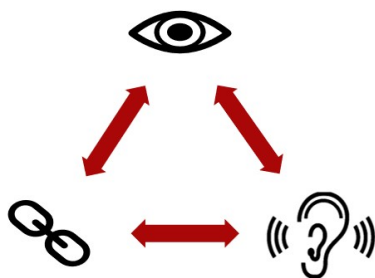
I forbindelse med en krise har mennesker gavn af en venlig og empatisk hjælper, som forsøger at forstå og støtte efter behov. Det er ikke nødvendigt at være påtrængende eller insisterende. Ofte er det tilstrækkeligt at tjekke, om der er brug for hjælp og alene vise tilstedeværelse. Vi skal være opmærksomme på menneskers værdighed og villighed til at modtage hjælp og til deres evne til at hjælpe sig selv.

## Præsentation af deltagere (15 min.)

### Præsentations- øvelse

Øvelse:

- Kom ud på gulvet







RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

7

6. Vi vil starte med at lave en lille præsentationsøvelse, som samtidig vil illustrere de tre handlingsprincipper Se, Lyt, Link.
7. Bed kursdeltagerne komme ud på gulvet og gå rundt mellem hinanden. Bed deltagerne finde sammen med en makker, som de har noget synligt til fælles med. De må kun finde deres makker på baggrund af det, de kan "Se" f.eks. samme højde, briller, sorte sko etc.
8. Når kursdeltagerne har fundet en makker, skal de fortælle lidt om sig selv og "Lytte" til hinanden: De skal fortælle navn og aktivitet, og så skal de spørge hinanden, hvad de hver især gør, når de skal koble af f.eks. under eller efter en travl eller hektisk periode.
9. Bed alle stille sig i en cirkel og have deres makker ved deres side. De skal nu præsentere hinanden ved navn, aktivitet og måden de kobler af på.
10. Til sidst siger underviseren, at gruppen skal blive klogere på lidt af det, der linker gruppen sammen. Underviseren kommer med nogle forskellige udsagn. Hvis udsagnet gælder for en selv, træder man et skridt ind i cirklen. Hvis udsagnet ikke gælder for en selv, bliver man stående. Underviser kommer f.eks. følgende udsagn:
  - Vi er alle interesseret i at lære og have et trygt læringsmiljø.
  - Vi vil alle gerne gøre en forskel for mennesker, der har det svært.
  - Vi er alle forbundet af Røde Kors syv principper.
11. Afslut med at sige, at dette sidste element i øvelsen illustrerer handlingsprincippet "link", da jeg som underviser har linket jer, og gjort jer opmærksomme på nogle af de fællesskaber, vi alle er en del af.

12. Med denne lille præsentationsrunde er vi derfor nået igennem alle tre principper i psykisk førstehjælp Se, Lyt, Link. Principperne vil vi i løbet af dagen tale meget mere om.

## HVAD ER PSYKISK FØRSTEHJÆLP?

 <b>Tid</b>	Kl. 10.45-11.00 (15 min.)	
 <b>Læringsmål</b>	✓ Kursusdeltagerne skal kende forskellen på, hvad psykisk førstehjælp er, og hvad psykisk førstehjælp ikke er.	
 <b>Materialer</b>	Ingen	
 <b>Flow</b>	1. Hvad er psykisk førstehjælp Øvelse	5 min.
	2. Hvornår er psykisk førstehjælp relevant?	10 min.
	Plenum	

### Nøglebudskaber:

- Psykisk førstehjælp er en kortvarig følelsesmæssig og praktisk støtte til berørte mennesker.
- 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 stærkt 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.
- 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, firing eller skilsmisse el.lign.
- Det er ikke hændelsen i sig selv, men de reaktioner psykisk førstehjælperen ser hos den berørte, der skal guide om der er behov for psykisk førstehjælp.

## Hvad er psykisk førstehjælp (5 min.)



### Hvad er psykisk førstehjælp?

Øvelse:

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



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

9

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. Underviser laver efterfølgende opsamling på PP.



## Hvad er psykisk førstehjælp?

Psykisk førstehjælp er:

- 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 berørte til social støtte/netværk eller anden øvrig støtte

### Hvornår er psykisk førstehjælp relevant? (5 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 kort tale om, 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 konflikter, skilsmisse og firing
- Ved kritisk sygdom og dødsfald
- Ved overfald, vold og voldtægt
- Ved trafikuheld og andre ulykker
- Ved naturkatastrofer og terrorhændelser
- Ved krig, flugt og adskillelse fra familiemedlemmer





3. Forklar at de hændelser, hvor der kan være behov for psykisk førstehjælp, kan være individuelle f.eks. ved sygdom, firing eller skilsmisse, eller de kan være



større kritiske hændelser og dermed berøre mange mennesker, f.eks. ved større ulykker, terrorangreb eller pandemier.

4. Der kan endda også være behov for psykisk førstehjælp ved begivenheder, som af omverdenen opfattes positivt, f.eks. fødsel, flytning eller børn der flytter hjemmefra, men som for den enkelte kan være meget voldsom og afstedkomme svære følelsesmæssige reaktioner, hvor man også kan have brug for støtte og psykisk førstehjælp.
5. Det handler derfor ikke om de begivenheder man er ude for, men om de reaktioner, man oplever, og det er de reaktioner, der skal guide psykisk førstehjælperen til at vurdere, om der er behov for psykisk førstehjælp. Desuden er det vigtigt stadig at være opmærksom på, at det ikke er alle der har lyst til at modtage psykisk førstehjælp, og det skal man som hjælper respektere.
6. Alle, der udøver fysisk førstehjælp, bør desuden være i stand til at give emotionel og praktisk støtte (altså psykisk førstehjælp), hvilket er essentielt i forbindelse med al førstehjælp.

## REAKTIONER VED OG EFTER KRITISKE HÆNDELSER

 <b>Tid</b>	Kl. 11.10-11.45 (35 min.)	
 <b>Læringsmål</b>	✓ Kursusdeltagerne skal kunne identificere, hvilke personer i og efter en kritisk hændelse, der har behov for psykisk førstehjælp ved at kende til forskellige stressreaktioner ved kritiske hændelser.	
 <b>Materialer</b>	Tuscher, flipover	
 <b>Flow</b>	1. Hjernen ved kritiske hændelser Oplæg	10 min.
	2. Reaktioner efter kritiske hændelser Øvelse	25 min.

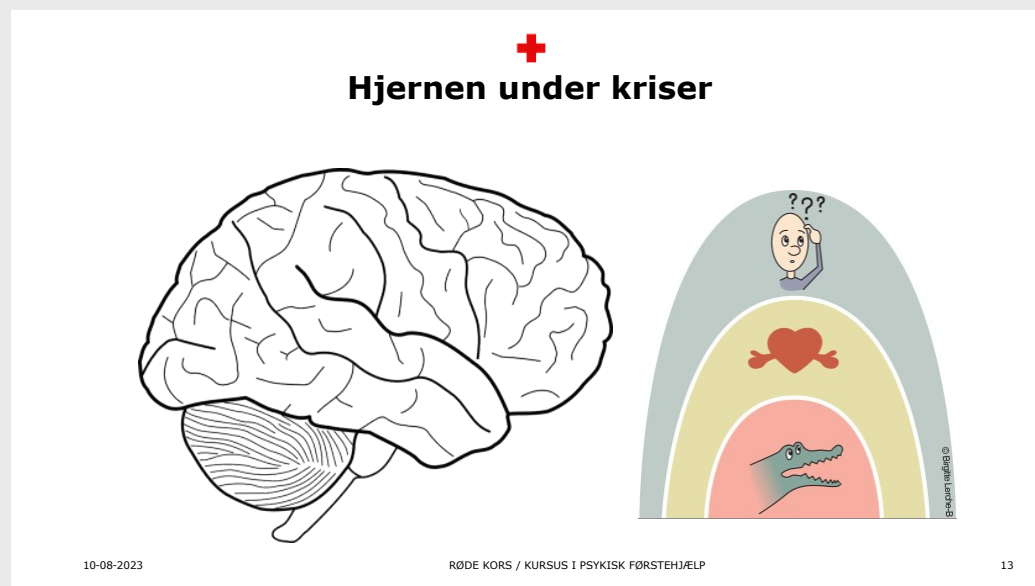
### Nøglebudskaber:

- Vi reagerer alle på kritiske hændelser. Det er helt normalt.
- Ved en kritisk hændelse slår tænkehjernen fra, og ældre dele af vores hjerne (overlevelseshjernen, som også kaldes krybdyrshjernen) bliver dominerende.
- Det giver sig f.eks. til udtryk i et akut alarmberedskab i vores kroppe der reagerer med kamp-, flugt- frys mekanismer. Reaktioner som vi har arvet fra vores forfædre, for hurtigt at kunne reagere på farlige situationer.
- Man bestemmer ikke selv, hvilken instinktiv reaktion man kommer til at have ved kritiske hændelser, derfor skal man prøve ikke at bebrejde sig selv, og den måde man har reageret på.
- Når man er indenfor Tolerancevinduet, trives man og har det godt. Når man er udenfor ens Tolerancevindue, f.eks. hvis man er udsat for en kritisk hændelse, kan man reagere med hyper-arousal (krop og hjerne er overaktiveret; kamp, flugt, hyperaktivitet, panik, vrede, tankemylder), eller man kan reagere med hypo-arousal (krop og hjerne er underaktiveret; frys, apati, følelselammelse, udmattelse, depressive symptomer, dissociation).
- Psykisk førstehjælp kan understøtte, at man hurtigere kan vende tilbage til sit Tolerancevindue.
- Tænkehjernen sættes, som beskrevet, ofte ud af spil ved kritiske hændelser, og det kan tage tid at få tænke-, føle-, og overlevelseshjerne til at spille helt sammen igen efter en kritisk hændelse. Derfor kan man i tiden efter en kritisk hændelse opleve koncentrationsbesvær, tankemylder, manglende overblik m.m.
- I tiden efter kritiske hændelser kan man også opleve andre fysiske, følelsesmæssige, tankemæssige og adfærdsmæssige reaktioner. Der findes en bred vifte af rektioner, og de reaktioner man oplever, varierer fra person til person. Alle mennesker reagerer forskelligt og på forskellige tidspunkter afhængigt af personlighed, temperament, erfaringer, alder, modenhed m.m.

- Man kan bruge tosporsmodellen fra nyere sorgteori til, at forklare reaktioner i tiden efter en kritisk hændelse; nemlig at man pendulerer mellem et tabsspor og et nyorienteringsspor.

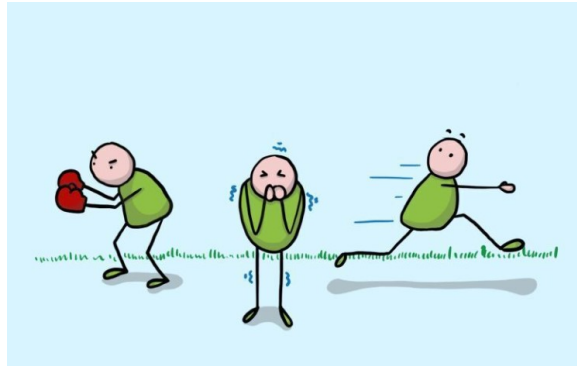
## Hjernen ved kritiske hændelser (10 min.)

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.



1. 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/krybdyrshjernen (som f.eks. håndterer de basale kropsfunktioner såsom åndedrag, hjerteslag, reflekser og automatiserede reaktioner), følehjernen (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).
2. Til dagligt fungerer de tre dele godt sammen, men ved farlige og kritiske hændelser gør hjernen noget, der er evolutionært 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 følehjernen. Tænkehjernen sættes ofte ud af spil, da det ikke brugbart at stoppe op og tænke og reflektere.

## + Overlevelsesshjernen/krybdyrhjernen



10-08-2023

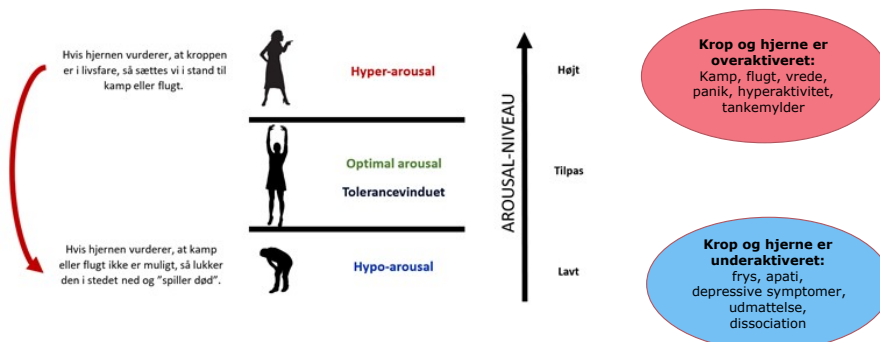
RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

14

3. Ved trusler sender følelhjernen (som altid scanner omverdenen for risici og husker tidligere farlige situationer) signaler til overlevelsesshjernen om, at der er "fare på færde" og lynhurtigt aktiveres vores automatiske overlevelsesmekanismer:

- 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. Man kan både reagere ved at blive meget stiv i kroppen eller meget slap.

## + Tolerancevinduet



Modellen er tilpasset fra :  
Dan Siegal

RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

15

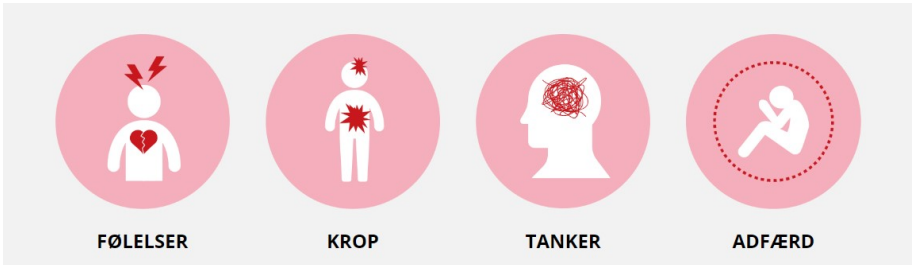
4. Det kan være nyttigt at bruge modellen om Tolerancevinduet til, at forstå de automatiske reaktioner nærmere. Når vi befinder os i Tolerancevinduet, har vi det godt, kan problemløse, reflektere og vi trives (hjernedelene spiller godt sammen). Når vi er udsat for en trussel, kan vi reagere enten med hyper-arousal (vores system er overaktiveret f.eks. kamp eller flugt) eller hypo-arousal (vores system er underaktiveret f.eks. frys, der kan føre til kollaps og dissociation).

**Note til underviser:** Dissociation er en del af vores overlevelsesinstinkt og kan opleves når hjernen udsættes for stærk stress. Det er en slags ændret bevidsthedstilstand, hvor man føler sig "fra-koblet" virkeligheden. Det kan både være sanser, tanker og følelser samt kontrol over bevægelser og adfærd, der kan være påvirkede ved dissociation, og som kan føles uvirkelige og fremmedgjorte. Man kan, f.eks. have svækket hørelse og syn, eller evnen til at bevæge kroppen, eller dele af kroppen kan være svækket, uden at der er en fysisk årsag til det.

5. Det er forskelligt, hvor stort vores Tolerancevindue er – det vil sige, hvor meget der skal til før, at vi reagerer med vores automatiske reaktioner. Det kan også være forskelligt fra situation til situation, hvilken reaktion man får, men ofte vil en person være mere disponeret for nogle typer af reaktioner frem for andre. Dette er afhængigt af opvækst, tidligere livserfaringer, genetisk disponering, sociale forhold og m.m.
6. Vi skal senere arbejde med, hvordan man bedst støtter i forhold til forskellige reaktioner, men først skal vi dykke lidt mere ned i flere typer reaktioner og kigge på tidsperspektivet i forhold til reaktioner efter en kritisk hændelse.

### Reaktioner efter kritiske hændelser (25 min.)

**+**  
**Forskellige typer af reaktioner**



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP 16

1. Efter en kritisk hændelse kan man mærke mange forskellige typer af reaktioner i kortere eller længere tid. Man kan både opleve fysiske, følelses-, adfærds- og tankemæssige reaktioner. Som vi har talt om tidligere, så sættes tænkehjernen ofte ud af spil ved kritiske hændelser, og det kan tage tid (dage, uger og nogle gange måneder) at få tænke-, føle-, og

overlevelseshjerne til at fungere helt sammen igen efter en kritisk hændelse. Derfor kan man i tiden efter en kritisk hændelse opleve, f.eks. koncentrationsbesvær, tankemylder og manglende overblik, og man kan også opleve kropslige reaktioner og have adfærd, som om der stadig er "fare på færde".

2. Vi skal nu tale mere om de reaktioner, man kan mærke i tiden efter en kritisk hændelse.

**+**  
**Reaktioner efter kriser**

Øvelse:

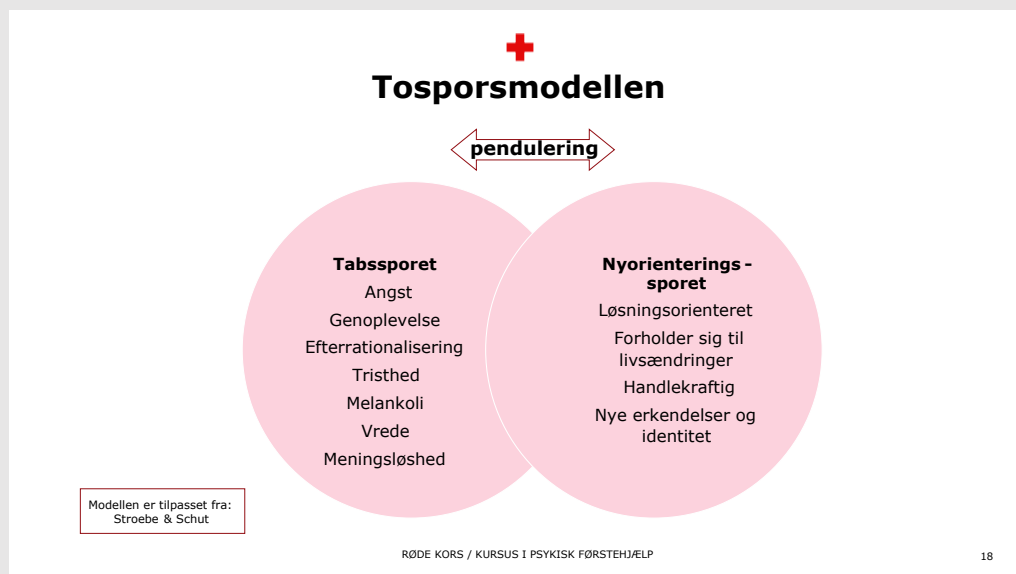
- Gruppe 1 skal stå ved: Reaktioner umiddelbart efter en kritisk hændelse.
- Gruppe 2 skal stå ved: Reaktioner i dagene efter en kritisk hændelse.
- Gruppe 3 skal stå ved: Reaktioner i ugerne efter en kritisk hændelse.
- Gruppe 4 skal stå ved: Reaktioner i måneder/år efter en kritisk hændelse.



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP 17




3. 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.
4. Hæng 4 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 efter en kritisk hændelse
  - Reaktioner i måneder/år efter en kritisk hændelse
5. Del deltagerne i 4 grupper, og bed dem skrive ned på flipover deres bud på de forskellige tidskategorier. Bed deltagerne huske, at reaktioner både kan være fysiske, følelsesmæssige, adfærdsmæssige og tankemæssige. Giv grupperne fem minutter til at tale om reaktionerne, og skrive dem på flipover.
6. Grupperne præsenterer deres flipover efter tur (den gruppe, der har reaktioner umiddelbart efter en kritisk hændelse starter).
7. Spørg deltagerne i plenum; Hvad får denne gennemgang jer til at tænke på? Suppler med følgende pointer:

- Vi kan alle reagere forskelligt og kan udvise forskellige reaktionsmønstre. Måden vi reagerer på, er afhængigt af forskellige faktorer f.eks. tidligere erfaringer, personlighed, alder, netværk osv.
- De fire typer af reaktioner (kropslige, følelsesmæssige, tankemæssige, og adfærdsmæssige) kan indbyrdes påvirke hinanden. Hvis vi f.eks. er kedede af det, kan vi få en klump i halsen eller ondt i maven og kan måske have lyst til at isolere os.
- De reaktioner, der står på de 4 flip-overs, kan sagtens være ret overlappende, da man ofte kan mærke de samme reaktioner på forskellige tidspunkter – det er måske i højere grad intensiteten, der mindskes.
- Vi kan også opleve reaktioner længe efter en hændelse, men med samme stærke intensitet, som umiddelbart efter hændelsen, hvis vi f.eks. får et flashback, ved årsdage for hændelsen eller hvis man får nye oplevelser, der reaktiverer minderne.



- Vi kan bruge tosporsmodellen fra nyere sorgteori, når vi skal forstå længerevarende reaktioner efter en kritisk hændelse. I denne forklaringsmodel taler man ikke længere om at sorgen er faseopdelt, som man gjorde tidligere, men snarere om, at man pendulerer mellem et tabsspor, hvor man oplever sorgens følelser intenst, og et nyorienteringsspor, hvor man orientere sig mod den nye virkelighed og ændrede livsvilkår.
- Denne teori giver også god mening, når vi taler om kritiske hændelser og reaktioner efter kritiske hændelser; nemlig at man "pendulerer" i stedet for at bevæge sig igennem faste faser, og at man oftest med tiden vil være mindre og mindre i tabssporet og mere og mere i nyorienteringssporet, men altså fortsat kan opleve reaktioner i lang tid efter en hændelse.

## FORSKELLIGE REAKTIONER OG HJÆLPSSOM ADFÆRD

 <b>Tid</b>	Kl. 12.25-13.25 (60 min.)	
 <b>Læringsmål</b>	✓ Kursusdeltagerne skal kunne vurdere forskellige følelsesmæssige reaktioner og tilpasse deres egen adfærd, så den bliver så hjælpsom som mulig.	
 <b>Materialer</b>	<p>4 flipover med forskellige "profiler". Del flipoveren over på midten og tegn gerne et menneske på øverste del af hver flipover inden kurset og skriv profilerne som titel. Giv plads på nederste del til, at deltagerne kan skrive deres feedback eller giv dem et ekstra stykke flipover papir til deres respons.</p> <p>De 4 profiler er:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En person, der er vred, har højt og råbende stemmeleje og anspændt fremtoning (hyper-arousal reaktion).</li> <li>• En person, der er meget bange og panisk, som ryster, er meget anspændt og trækker vejret kort og hurtigt (hyper-arousal reaktion):</li> <li>• En person, der græder, er meget trist, udmattet og opfyldt af meningsløshed (hypo-arousal reaktion).</li> <li>• En person, der sidder meget stille og virker indelukket. Personen kigger ned, men virker ikke til at bemærke, hvad der er frem for personen, eller hvad der sker omkring personen. Personen svarer ikke umiddelbart på spørgsmål (hypo-arousal reaktion).</li> </ul> <p>Eventuelt flipover med tegning af hovedpointerne Tolerancevinduet fra s. 18 til genopfriskning af modellen.</p>	
<b>»» Flow</b>	1. Forskellige reaktioner og hjælpsom adfærd	60 min.
	Øvelse	

### Nøglebudskaber:

- Den specifikke hjælpeadfærd bør justeres i forhold til følelsesmæssige reaktioner hjælperen møder hos den berørte.
- Når man støtter et menneske med psykisk førstehjælp, er der en stor fælles mængde, af det man gør som hjælper, der er det samme uafhængigt af hvilken reaktion man møder. Det er dog vigtigt at være



opmærksom de forskellige reaktioner man møder, da der også kan være forskelle i støtten. Har man denne bevidsthed med sig, kan man tilpasse sin egen adfærd til de reaktioner man møder.

### **Forskellige reaktioner og hjælpsom adfærd (60 min.)**

1. Fortæl deltagerne, at selvom psykisk førstehjælp kan være nyttig på længere sigt efter en kritisk hændelse, er det oftest lige efter en kritisk hændelse, at man som hjælper vil møde mennesker med behov for psykisk førstehjælp.
2. Vi skal derfor nu vende tilbage til nogle de mere akutte reaktioner, som man ofte ser lige efter en kritisk hændelse og tale om hvordan man bedst kan støtte i forhold til forskellige reaktioner.
3. Genopfrisk kort informationen om Tolerancevinduet. Fortæl kursusdeltagerne, at vi nu skal arbejde med, hvad man kan gøre og sige som hjælper i forhold til de forskellige reaktioner.
  - Eksempelvis kan man ved hyper-arousal reaktioner have særligt brug for et fokus på det rolige åndedræt og afslapning af kroppen.
  - Ved hypo-aktivitet kan der i stedet være behov for vækning af sanserne og aktivering af en kropslig opmærksomhed.
  - Det er dog altid vigtigt allerførst at etablere en god kontakt og tillid i forhold til den berørte og være opmærksom på, om personen er modtagelig overfor støtten.



### **Hjælpsom adfærd**

Gruppearbejde:

I grupper arbejder I med hver jeres "profil", som har forskellige reaktioner.

Ved jeres "profil" skal I nedskrive:

- Hvad skal du være opmærksom på i forhold til kropssprog og tonefald?
- Hvilke konkrete ord/sætninger/spørgsmål kunne du forestille dig at sige til personen og hvornår? Skriv sætningerne ned.
- Hvordan kan du bedst støtte personen? Beskriv gerne konkret adfærd.

4. 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 en god ide at give

input fra baggrundsinformationen, så de bliver inspirerede af dette og kan komme med en mere fyldestgørende præsentation til resten af gruppen.

5. 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 deltageres input. Efter hver gruppe kan underviseren komme med opsamlende tanker og refleksioner. Her kan baggrundsinformationen også bruges.
6. Deltagerne opfordres til at tage billeder af de forskellige profiler og de nedskrevne muligheder for respons i kaffepausen om eftermiddagen. På denne måde er gruppearbejdet dokumenteret, og deltagerne kan efter kurset tage billederne frem og få genopfrisket de beskrevne responsmuligheder.

### **Baggrundsinformation til øvelse:**

**Profil 1:** En person, der er vred, har højt stemmeleje og anspændt fremtoning (hyper-arousal reaktion).

#### **Kropssprog og tonefald:**

- Søg øjenkontakt, men fokuser på at øjenkontakten bør være så neutral som muligt, så personen ikke føler, at du stirrer for intenst. Kig gerne lidt væk en gang imellem.
- Forsøg at holde hovedet lige og ikke tilte det til siden.
- Hold en passende afstand og stå eller sid gerne med siden lidt til.
- Vær sikker på at give vedkommende mulighed for hurtigt at kunne forlade rummet (en "flugtvej").
- Brug korte sætninger.
- Vær venlig og imødekommende.
- Hav et roligt toneleje og kropssprog (ingen hektiske bevægelser). Nogle gange kan det være nyttigt at have et lidt stærkere toneleje og energisk kropssprog, så du spejler personen bedre, men kun hvis du, med dit kropssprog, kan anerkende personens frustration, så personen stadig føler sig mødt og set.

#### **Hvad kan du sige:**

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 vil foreslå, vi prøver at... Hvad siger du til det? Kunne det være en idé?".
- Hvis du ikke har mulighed for at hjælpe, og personen bliver ved med at være meget vred, og situationen bliver ubehagelig for dig at være i, 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".

**Hvad kan du gøre:**

- Giv plads til at den anden kan udtrykke sine følelser og giv tid til at "rase ud".
- Tag ikke ting, der bliver sagt, personligt.
- Vær opmærksom på, at der bag vreden ofte ligger angst, magtesløshed, tab eller andet.
- Prøv om du kan rumme, hvad der bliver sagt uden at mod-argumentere.
- Hvis det er muligt, så giv personen en opgave, der er relateret til situationen, så personen kan føle sig handlekraftig i stedet for magtesløs.
- Hvis personen fortsætter med at være meget vred og svær at være i kontakt med, og hvis du føler ubehag ved situationen, kan du overveje helt at lade personen være og stoppe kommunikationen. Du kan ikke give en person psykisk førstehjælp, som ikke vil have det.

**Profil 2:** En person, der er meget bange og panisk, som ryster, er meget anspændt og trækker vejret kort og hurtigt (hyper-arousal reaktion):

**Kropssprog og tonefald:**

- Tal med fasthed i stemmen.
- Hav et roligt kropssprog, men vær samtidig tydelig i tale og gentag budskaber flere gange.
- Hvis det føles naturligt, kan du forsøge at holde passende øjenkontakt til personen.
- For nogle kan det være en hjælp med øjenkontakt og fysisk berøring, f.eks. ved at man holder en hånd på skulder eller arm. Spørg altid om lov i forhold til fysisk kontakt.
- Du kan stå med begge fødder solidt på jorden, så du kan udvise selvsikkerhed og ro.

**Hvad kan du sige:**

- Spørg eventuelt om nogle enkle faktuelle spørgsmål: alder, navn, om personen ved hvor han/hun er, om personen kan høre dig etc.
- Fortæl personen at han/hun sandsynligvis har et panikanfald. Anfaldet vil snart være overstået, selvom det føles meget ubehageligt lige nu.
- Gentag flere gange, at personen er i sikkerhed (hvis det er sandt).
- Fortæl personen at du bliver hos dem indtil personen har det bedre.
- Bed f.eks. personen nævne:
  - 3 ting de kan se (f.eks. et vindue, et træ, en kop)
  - 3 ting de kan mærke (f.eks. et vandglas, græs, bord)
  - 3 ting de kan høre (f.eks. trafiklyde, skridt der går, mennesker der taler)
- Bed personen kigge på dig og sig f.eks.; "jeg er her, du er her, og vi vil komme igennem det her sammen".
- Kom med støttende kommentarer, særligt når personen er blevet lidt roligere; "Jeg kan godt forstå, at du er oprørt. Det har været en voldsom oplevelse."

**Hvad kan du gøre:**

- Forsøg selv at bevare roen så godt som muligt.
- Hvis det er muligt, kan du bede personen sætte sig ned med dig.
- Giv personen tyggegummi at tygge på, da det øger mundvandet. Øget mundvand er med til at sende signaler til kroppen om beroligelse. Hvis man ikke har et tyggegummi, kan det nogle gange også lykkes ved bare at forestille sig, at man har et tyggegummi, man tygger på.
- Støt op om kontrolleret vejtrækning. Du kan opfordre personen til at tage nogle rolige vejtrækninger (gerne gennem næsen) og have fokus på lange udåndinger. Hvis du har et sugerør, kan du eventuelt bede personen ånde ud gennem sugerøret, da det vil nedsætte tempoet for udåndingen. Træk eventuelt vejret langsomt sammen med personen.
- Bed eventuelt personen om at holde på din underarm eller din hånd. Bed dem derefter at klemme på underarmen i små klem for derefter slappe af i hånden og armen.
- Det kan være en ide at få personen til at læne sig op ad et træ, en væg eller en stol, og bede personen mærke hvordan kroppen støttes, hvordan fødderne står fast på jorden.

**Profil 3:** En person, der græder og er meget trist, udmattet og opfyldt af meningsløshed (hypo-arousal reaktion):

**Kropssprog og tonefald:**

- Hav et roligt og blødt tonefald.
- Tal i et tempo der afspejler den berørtes tempo.
- Hav fokus på at dit eget åndedræt er roligt.
- Find et sted at sidde ned og sæt dig gerne forholdsvist nær ved personen - gerne lidt skråt.
- Vær gerne forholdsvist tæt på personen - og gerne lidt skråt eller sidelæns overfor hinanden - så I ikke har jeres kroppe direkte overfor hinanden.

**Hvad kan du sige:**

- Det må være meget svært for dig.
- Jeg kan godt forstå, du er ked af det, det er en hård situation, du står i.
- Jeg er her (for dig).
- Må jeg lægge armen om dig?
- Er der noget, jeg kan gøre for dig?
- Hvad har du brug for lige nu?

**Hvad kan du gøre:**

- Overordnet handler det ikke så meget om at gøre en masse i denne situation, men om at være til stede og nærværende med personen.
- Giv plads til følelserne og gråden - også selvom det tager tid.
- Accepter personens følelser og normaliser dem.
- Vær til stede og ikke for snakkende.
- Vær tålmodig.
- Pres ikke personen til at tale.
- Spørg personen om du må lægge en hånd på deres arm. Hvis ja, kan du, en gang imellem, give armen et lille klem, så personen kan mærke, du er der

- Eller spørg personen om du må lægge en hånd på deres ryg. Hvis ja, kan du sætte hånden mellem den berørtes skulderblade og give et blidt tryk, så personen kan mærke støtten fra hånden.
- Tilbyd eventuelt personen vand eller et lommeørklæde.

**Profil 4:** En person der sidder meget stille og virker indelukket. Personen kigger ned, men virker ikke til at bemærke, hvad der er frem for personen, eller hvad der sker omkring personen. Personen svarer ikke umiddelbart på spørgsmål:

**Kropssprog og tonefald:**

- Tal roligt og tydeligt.
- Brug en tydelig stemme og ikke en blød stemme. Personens sanser kan være påvirket, og derfor kan det være svært at høre dig, hvis du ikke taler tydeligt.
- Vær hele tiden forholdsvis nær personen.
- Stå eller sid ved siden af personen – vær på samme niveau.
- Forsøg at få øjenkontakt med personen. Hvis det ikke er muligt, skal du ikke insistere på det.
- Hav et roligt og sikkert kropssprog
  - Hav begge ben solidt plantet på jorden.
  - Hav fokus på dit eget rolige åndedræt.

**Hvad kan du sige:**




- Vurder om personen er kontaktbar. Det er muligt, at personen ikke bemærker dig lige i starten. Gentag derfor gerne spørgsmål eller information flere gange og vær tålmodig.
- Stil kun enkle spørgsmål som personen kan svære ja/nej til eller enkle fakta-spørgsmål f.eks.
  - Kan du høre mig? Måske er det svært for dig at høre mig, men kan du lave et lille nik med hovedet, hvis du kan høre mig?
  - Hvad er dit navn?
  - Ved du, hvor du er lige nu?
  - Jeg er lige her ved siden af dig. Kan du tage min hånd?
- Giv information om hvor personen er, og hvem du er. Det kan også være personen har brug for at vide, hvad de overværet/været ude for i overskrifter, f.eks. om han/hun har været ude for en ulykke, og/eller at han/hun er i en tilstand af chok.
- Normaliser personens reaktion og fortæl at når man har været udsat for noget voldsomt, er det hele normalt at reagere som personen gør.
- Fortæl personen at de er i sikkerhed (hvis det er sandt) og gentag det gerne flere gange.
- Fortæl personen at du bliver hos personen.
- Det er en god ide hele tiden at tale lidt til personen. Det kan være, de ikke umiddelbart reagerer, men efter noget til vil de sandsynligvis begynde at reagere og høre dig.

**Hvad kan du gøre:**

- Overvej at præsentere personen for elementer der vækker personens sanser og bringe personen tilbage til nuet f.eks.:
  - Præsenter personen for en kraftig duft, f.eks. pebermynte eller eukalyptus. Fortæl personen hvad du gør.
  - Giv lette tryk på arm eller skulder. Fortæl personen hvad du gør.
  - Bed personen tage din hånd og give den et lille klem. Gentag klemmet flere gange. Det kan tage lidt tid før personen faktisk gør det. Vær tålmodig.

- Bed personen bevæge fødderne lidt. Bed personen om at lave små tramp i jorden, og bed personen mærke jorden under sine fødder.
- Bed personen forsøge at tage lidt at drikke. Gerne noget drikke med smag eller bobler.

## CASE TIL PSYKISK FØRSTEHJÆLP

 <b>Tid</b>	Kl. 13.25-13.45 (20 min.)	
 <b>Materialer</b>	Flipover, tusch	
 <b>Flow</b>	1. Udvikling af case Øvelse	20 min.

### Udvikling af case (20 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

#### Følgende får I udleveret

- Hvilken hændelse der har ledt til, at personen har brug for psykisk førstehjælp
- Hvor I møder personen
- Reaktioner hos personen

#### Følgende skal I selv finde på (skriv ned):

- Personlige data (køn, alder, navn, civilstatus/familieoplysninger, netværk, interesser/hobby, erhverv)
- Hvordan I forestiller jer adfærden for denne person, når personen får psykisk førstehjælp?
- Hvilke ord og sætninger forestiller I jer, personen vil sige, når denne får psykisk førstehjælp?



## Eksempel på personlige data

Susi er 37 år. Hun bor i Huslinge, som er en mindre by med ca. 6000 indbyggere. Susi har to børn på hhv. 6 og 9 år, som hedder Karla og Alfred. De går i byens skole, som ligger i gåafstand til Susis hjem.

Susi er for to år siden blevet skilt fra sin mand Thomas. Thomas er flyttet til en by, der ligger en times kørsel fra Huslinge, og han har børnene 5 ud af 14 dage. Susi arbejder som optiker i en brilleforretning i Huslinge. Susi har to hunde og går til agility træning om lørdagen.





RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

23

2. Inddel kursUSDeltagerne i 4 grupper. Det bør være den samme gruppeinddeling, som under sessionen "Forskellige reaktioner og hjælpsom adfærd", så grupperne arbejder 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 personlige data. De skal også tale mere konkret om, hvilken adfærd de forestiller sig personen have, når personen får førstehjælp, og hvilke ord og sætninger, personen kan forestilles at sige (al denne information skal bruges senere til en situationsøvelse).



## PSYKISK FØRSTEHJÆLP: SE, LYT, LINK

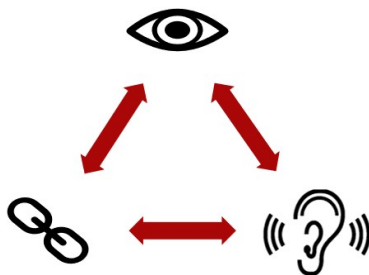
 <b>Tid</b>	Kl. 13.50-15.15 (85 min.)	
 <b>Læringsmål</b>	✓ Kursusdeltagerne skal kunne anvende handlingsprincipperne for psykisk førstehjælp Se, Lyt, Link	
 <b>Materialer</b>	Flipover, tusch	
 <b>Flow</b>	1. Intro til Se, Lyt, Link Oplæg	5 min.
	2. Handlingsprincippet "Se". Øvelse	15 min.
	3. Handlingsprincippet "Lyt". Oplæg og øvelse	40 min.
	4. Handlingsprincippet "Link". Øvelse og oplæg	25 min.

### Nøglebudskaber:

- Psykisk førstehjælp handler i høj grad om at have god situationsfornemmelse, være fleksibel, bevare roen og kunne tænke løsningsorienteret.
- Når man yder psykisk førstehjælp, handler det også om at være forberedt og passe på sig selv.
- "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.

## Intro til Se, Lyt, Link (5 min.)

### Redskabet i psykisk førstehjælp Se, Lyt, Link



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

25

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.
1. Psykisk førstehjælp handler i høj grad om at have god situationsfornemmelse, være fleksibel, bevare roen og kunne tænke løsningsorienteret.
2. Når man yder psykisk førstehjælp, handler det også om at være forberedt og passe på sig selv. Fortæl deltagerne; mange situationer, hvor der er behov for psykisk førstehjælp, kan opstå uden varsel. Men der kan også være situationer, hvor I på forhånd ved, at der kan være behov for psykisk førstehjælp (f.eks. i forbindelse med en samarit-vagt, en beredskabssituation eller i en social aktivitet, hvor I ved der har været en svær situation for en deltager).
3. Spørg deltagerne; hvad kan I gøre for at forberede jer selv og passe på jer selv? Få deltagerens bud og vis derefter informationen fra slide.



## Vær forberedt – også mentalt

- Få tilgængelig information om situationen. Hvis du kan give korrekt og hurtig information til berørte, kan det være stressreducerende.
- Få tilgængelig information om ydelser, der kan henvises til.
- Tænk over at reducere egne personlige forstyrrelser (børnepasning, aflys forpligtigelser, sørg for fornødenheder til dig selv).
- Søg information om hvem der kan støtte dig, hvis situationen bliver særligt svær.
- Tag nogle rolige indåndinger med langsomme udåndinger eller lav en lille åndedrætsøvelse.

Lad os lave en lille simpel åndedrætsøvelse sammen:

*Sæt jer komfortabelt på stolen. Hvis det føles okay for dig, kan du lukke øjnene blidt i. Læg den ene hånd på hjertet og den anden hånd på maven. Slap af i dine kæber og i dine læber. Slap af i din nakke og i dine skuldre. Tag en indånding og lav en langsom udånding, gerne dobbelt så lang som indåndingen. Fortsæt med at trække vejret roligt og lav lange udåndinger.*

Fortsæt et minuts tid. Når der er gået et minut:

*Vend langsomt tilbage og blink øjnene åbne. Tag gerne et lille skulderul eller et stræk eller hvad du lige har brug for.*

Note til underviser: Der er mulighed for at variere og vælge den beroligende øvelse, du som underviser synes er meningsfuld. For inspiration til andre små øvelser se PS centerets wellbeing guide: <https://pscentre.org/?resource=the-well-being-guide&selected=single-resource>

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

## Handlingsprincippet "Se" (15 min.)



### Handlingsprincippet - Se



- Hvad er der sket?
- Hvor mange mennesker er impliceret?
- 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 forbigående?
- Observér hvilke reaktioner personen oplever, så du kan forholde dig omsorgsfuldt og støttende til personen.
- Har personen umiddelbare akutte behov, som du kan hjælpe med, f.eks. vand, tæppe, et sted at sidde, hvile m.m.?

RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

27

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. Hvis det vurderes, at der ikke er sket fysisk skade, springes bullet 3. og 4. over.



### Handlingsprincippet Se

Øvelse:

Gå sammen i den gruppe, I arbejdede i med casen

- Hvilke **akutte** behov kan I observere? (1-3 stykker)
- Tal om de reaktioner, der er beskrevet i casen
  - Kan man forestille sig yderligere reaktioner hos personen?
  - Hvordan vil disse komme til udtryk?



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

28

3. Bullet 1-5 på slide 27 får I svar på i case-beskrivelsen, så derfor handler opgaven i forhold til handlingsprincippet Se, i denne situation, om de helt

akutte praktiske behov, og om at genbesøge de informationer I får om reaktioner i casen. Forbered deltagerne på at det bliver en kort snak.

4. Efter ca. 4 minutter bedes grupperne skiftevis fortælle kort om deres case og derefter præsentere de akutte behov, de tænker personen fra casen måske har.
5. Bed kursUSDeltagerne om at tænke tilbage til starten af dagen, hvor vi snakkede, at vi skal være opmærksom på, at tænkehjernen måske er sat lidt ud af kraft efter en kritisk hændelse, og at det i stedet er overlevelseshjernen, der 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.

### Handlingsprincippet "Lyt" (40 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.

### Handlingsprincippet - Lyt

- Etabler kontakt ved at præsentere dig og fortæl, hvordan du kan hjælpe
- Vær nærværende og omsorgsfuld
- Spørg til praktiske behov og bekymringer, men bed ikke om en detaljeret beskrivelse af situationen
- Understøt normalisering af følelser (almindelige reaktioner på ualmindelige hændelser)
- Hjælp personen til at skabe følelsesmæssig ro
- Brug aktiv lytning (verbalt og non-verbalt)



## Aktiv lytning: Verbal kommunikation

- Stil åbne og lukkede spørgsmål afhængigt af situationen
- 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

2. Ved aktiv lytning har vi ofte fokus på, at vi skal stille flest åbne spørgsmål og det kan også være en fordel, når man skal forstå en situation mere bredt. Vær dog opmærksom på at lukkede spørgsmål og meget faktabaserede spørgsmål kan være nyttige at bruge i en situation, hvor den berørte er meget påvirket, da det kan skabe kontakt og give information, men uden at samtalen stiller store krav til den berørte.

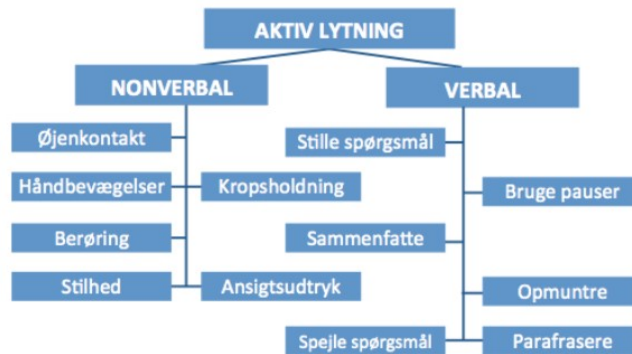


## Aktiv lytning: Non-verbal kommunikation

Vær opmærksom på

- At have passende 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

## Opsamling aktiv lytning



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

32

## Handlingsprincippet Lyt

Øvelse:

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



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

33

3. Bed kursUSDeltagerne 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 der er en, der observerer. Det er også muligt at gå sammen med en makker fra en af de andre grupper. I dette tilfælde er det dog vigtigt, at de sætter hinanden grundigt ind i de respektive case-historier.
4. Bed kursUSDeltagerne skiftes til at spille personen fra casen og til at være psykisk førstehjælper. Den kursUSDeltager, der spiller personen fra casen, får et par minutter til at tænke over, hvad han eller hun kan sige som den berørte, og hvad kursUSDeltagerne 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.

5. Bed makkerparrene om at skifte rolle og lave situationsspillet 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.
6. Efter situationsspillet 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".



### Opsamling situationsøvelse

- Hvad gik godt, da I var hjælpere?
- Hvad var svært?
- Da I var personen, der havde brug for psykisk førstehjælp, hvad var da hjælpsomt for jer?
- Hvordan kunne I mærke, at hjælperen lyttede aktivt?

RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

34

7. Bed alle deltagere om at samles i den store gruppe og stil følgende spørgsmål til en opsamling i plenum:
  - Hvad gik godt, da I var hjælpere?
  - Hvad var svært?
  - Da I var personen, der havde brug for psykisk førstehjælp, hvad var da hjælpsomt for jer?
  - Hvordan kunne I mærke, at hjælperen lyttede aktivt?
8. Byd ind med følgende pointer:
  - 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 at komme med støttende og anerkendende kommentarer.
  - "Lyt" kan også bare være at være til stede og være nærværende, hvis det er det, der er behov for. Det kan have en stor effekt ikke at være ladt alene, hvis man har været udsat for fare.

### Handlingsprincippet "Link" (25 min.)





## Handlingsprincippet - Link



- Giv informationer om situationen, hvis personen har brug for at få klarhed over, hvad der er sket eller skal ske
- Støt med løsning af praktiske problemer, der kan hjælpe personen videre
- Støt personen i at linke til og komme i kontakt med sin familie og sit netværk
- Foreslå 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 praktiske behov, der kan få dem videre. Link er også at støtte med at få adgang til de ressourcer eller den professionelle støtte, personen har brug for i situationen. "Link" handler altså 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 er der?
  - Hvilke muligheder hjælperen har for at udføre link?
- Vælg en, der skal præsentere jeres diskussion



2. Bed kursusedtagerne gå tilbage i de grupper, som de var i under "Se" (de samme grupper som også udviklede casen sammen). Diskutér 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 kursusedtagerne om at tænke tilbage til starten af dagen, hvor vi snakkede om hjernen: Hvis der er gået noget tid, hvis hændelsen er mindre

alvorlig, eller hvis det virker som om, at den berørte persons "tænkehjerne" (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
- Hvis personen er en uledsaget mindreårig

4. Afslut sessionen med at fortælle, at der er nogle særligt akutte situationer, hvor det er vigtigt at foreslå en person anden professionel hjælp. Hvis personen er til fare for sig selv eller andre, bør politi, 112 eller psykiatrisk skadestue kontaktes direkte.



## 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
- Religiøse ledere
- Krisecentre og rådgivningssiden Lev Uden Vold
- DRC Integration, Afdeling for Traume- og Torturoverlevende m.fl.
- Andre frivillige foreninger (Ældresagen, Sct. Nicolai Tjenesten, Børnetelefonen, Kræftens bekæmpelse m.m.)



## Foreslå yderligere professionel støtte

Link til professionel støtte kan ske ved følgende trin:

- Informér 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

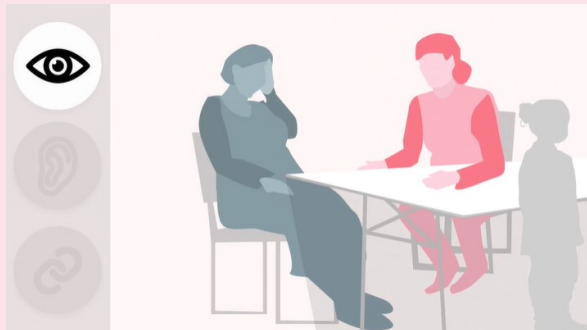
Husk at mobilisering af yderligere støtte altid skal ske i samråd med den berørte.

5. Forklar kursUSDeltagerne; Som frivillig kan du primært foreslå og motivere til professionel eller anden hjælp. Det er vigtigt der lokalt skabes overblik over, hvilke muligheder for støtte der findes, fordi de giver en klar ramme for, hvornår og af hvem deltageren kan få støtte. Dernæst giver det deltageren i aktiviteten en oplevelse af, at der er støtte at hente flere steder end i Røde Kors, og dette understøtter personens handlemuligheder. Snak med jeres aktivitetsleder eller teamleder om henvisningsmuligheder i jeres aktivitet og område.
6. Fortæl kursUSDeltagerne, at vi nu har været igennem handlingsprincipperne Se, Lyt, Link, men at handlingsprincipperne i virkeligheden bruges meget mere fleksibelt og situationsbestemt og ikke på den lineære måde som talt om her.







## Eksempel på psykisk førstehjælp

<https://fabo.org/rodekors/PsykiskF%C3%B8rstehj%C3%A6lp?section=4#4>



7. Fortæl, at vi nu skal se et lille eksempel gennem en animeret video, som netop illustrerer, at handlingsprincipperne ikke er lineære.
8. Sæt filmen på:  
  
<https://fabo.org/rodekors/PsykiskF%C3%B8rstehj%C3%A6lp?section=4#4>
9. Efter filmen spørges deltagerne, om der er nogle spørgsmål eller refleksioner i forhold til handlingsprincipperne eller filmen.


## AT PASSE PÅ SIG SELV OG HINANDEN

 <b>Tid</b>	Kl. 15.30-16.05 (35 min.)	
 <b>Læringsmål</b>	✓ Kursusdeltagerne skal kende metoder til at passe på sig selv og hinanden.	
 <b>Materialer</b>	Flipover, tusch	
 <b>Flow</b>	1. Egne reaktioner Summeøvelse	15 min.
	2. Støtte efter psykisk førstehjælp Øvelse og oplæg	20 min.


### Nøglebudskaber:

- Man kan selv blive følelsesmæssigt påvirket af at yde psykisk førstehjælp, og man skal derfor 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.

### Egne reaktioner (15 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.
- Dette kan ses ved gab eller smil. Og ligeledes kan andres negativitet, stress og usikkerhed også smitte.
- 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!

RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP 42

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



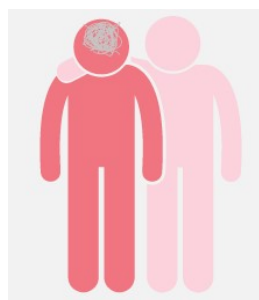
## At passe på sig selv og hinanden

Øvelse:

- Gå sammen i par og diskutér:
- Hvad kan være udfordrende ved at yde psykisk førstehjælp?

I plenum:

- 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

43

1. Bed kursUSDeltagerne gå sammen i par og snak sammen i 5 minutter om, hvad der kan være svært ved at yde psykisk førstehjælp.

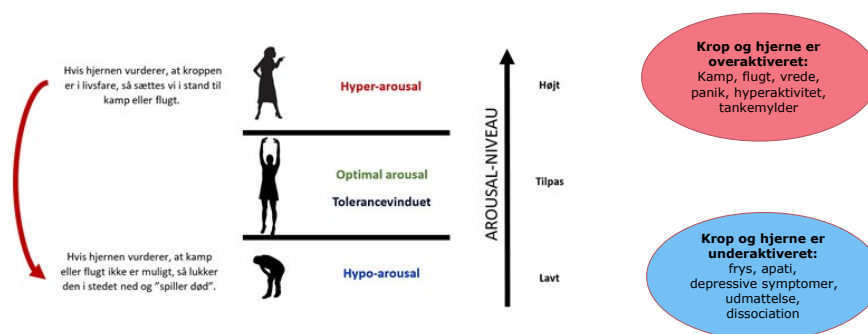
- Hvad kan være udfordrende ved at yde psykisk førstehjælp?

Skriv ned på flipover.

2. I plenum; Hvilke reaktioner tænker I, man skal holde øje med hos sig selv i timerne og dagene efter, at man har ydet psykisk førstehjælp?
3. Skriv nogle bud ned på flipover og henvis til tidligere på dagen, hvor reaktioner blev gennemgået. Fortæl at de samme reaktioner, som berørte kan opleve, også er reaktioner, man som psykisk førstehjælper, skal være opmærksom på hos sig selv.



## Tolerancevinduet



10-08-2023

Røde Kors / Kursus i psykisk førstehjælp

44

4. Bed kursUSDeltagerne om at tænke tilbage til starten af dagen, hvor vi talte om Tolerancevinduet. Fortæl, at der er risiko for, at man enten reagerer med hyper-

arousal eller hypo-arousal (over- eller under aktivering af ens system) efter, at man har ydet psykisk førstehjælp, og at man derfor også selv kan have brug for at komme tilbage til ens Tolerancevindue.

5. 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, så 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.
6. Jo mere man er forberedt og jo mere erfaring og træning man har, des mere skal der til for, at man kommer ud ad sit Tolerancevindue, når man yder psykisk førstehjælp. Men for mange kan det tage års træning at nå helt dertil. Bliv derfor ikke overrasket hvis du får stærke følelsesmæssige reaktioner efter en hændelse, hvor du har været hjælper, og hvis du under hændelsen synes, at det er svært at bevare overblikket. Det er helt almindelige reaktioner på en unormal situation.

### Støtte efter 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 for at komme tilbage til Tolerancevinduet?

RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP 45

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

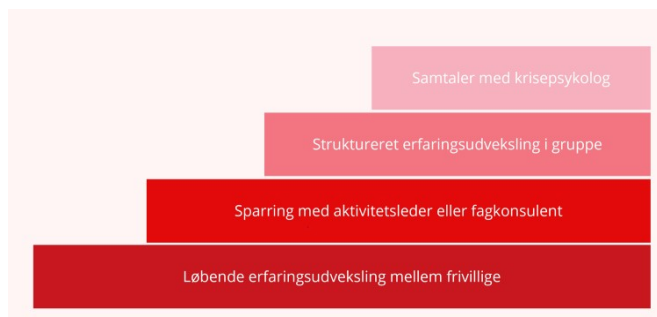
Det er vigtigt, at man finder sine egne metoder i forhold til, hvad der virker for en selv. Følgende metoder kan være brugbare:

- **Tal med nogen** : Sparring med din frivilligmakker, aktivitetsleder eller andre i dit netværk.
- **Tag ud i naturen** : Undersøgelser viser, at vi finder ro i og slapper af i naturen.
- **Fokus på åndedrættet** : Lav lange udåndinger – gerne gennem næsen.
- **Fysisk aktivitet**: ”Ryst samtalen af dig” f.eks. løbe en tur, svømme, danse.
- **Rutiner**: Bibehold så vidt muligt dine daglige rutiner og vær sammen med mennesker, du holder af og er tryk ved.

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



## Støtte og erfaringsudveksling



4. Afslut med at vise deltagerne erfaringsudvekslingstrappen, og fortæl dem om den daglige erfaringsudveksling, makkersistemer, bordet rundt, supervision og krisepsykolog, som er tilbud aktivitetslederen eller Røde Kors stiller til rådighed for frivillige.

**Note til underviser:** Erfaringsudvekslingstrappen er tilbud til frivillige i Røde Kors. Hvis det er ansatte, der undervises, vises dette slide ikke. Fortæl i stedet, at man kan bruge sine kollegaer eller leder som sparringspartner, og at man derudover kan kontakte HR for at få mere at vide om tilbud for støtte til ansatte.



## **Forklaring på støttetrekanten:**

### **1. Løbende erfaringsudveksling mellem frivillig**

Det kan være værdifuldt for frivillige at dele viden og erfaring med hinanden. Formålet med løbende erfaringsudveksling og makkersystem er, at ens medfrivillige kan give støtte og konkret sparring i forhold til opgaver og dilemmaer.

En måde, man kan sikre god sparring med hinanden i frivilliggruppen, er gennem løbende erfaringsudveksling. Det kan både foregå uformelt eller mere struktureret. Det er f.eks. muligt at strukturere den løbende sparring ved at have et makkersystem. Man bruger makkersystemer for at få sparring, sammenhørighed og tillid på tværs af frivilliggruppen i aktiviteten. En makkers primære funktion er at være en hjælpende hånd eller et ekstra omsorgsfuldt blik. I makkersystemet kan man blive inspireret af følgende spørgsmål, så man som makker har en struktur for samtalen:

- Hvad var særligt svært eller udfordrende?
- Hvad gik godt?
- Hvad ville du gøre anderledes en anden gang?
- Vil du høre din makkers perspektiv?
- Er der noget der skal følges op på?

Det er primært aktivitetslederens opgave at understøtte, at den løbende erfaringsudveksling og makkersystemet bliver implementeret i aktiviteten.

### **2. Sparring med aktivitetsleder eller fagkonsulent**

Som frivillig kan man altid bruge sin aktivitetsleder og fagkonsulent til sparring om rammerne og rollen som frivillig. Det kan være nyttigt at have sparring med en person, der har bredere erfaring indenfor feltet, særligt hvis det er i forhold til komplekse problemstillinger, der kan strække sig over tid, og/eller hvor der kan være behov for forskellige former for tiltag og opfølgning.

I tilfælde af at der er konflikter imellem frivillige i afdelingen er det også muligt at få sparring og støtte fra konsulenter eller frivillige, der er specialiseret i konflikthåndtering.

### **3. Struktureret erfaringsudveksling i gruppe**




Som frivillig kan det være meget nyttigt at sikre læring og erfaringsudveksling på tværs af frivilliggruppen. I det frivillige arbejde, hvor de frivillige kommer meget tæt på deltagerne, kan de frivillige opleve dilemmaer, udfordringer og tvivl, som de kan have brug for at drøfte med hinanden. I en struktureret erfaringsudveksling i gruppe udveksles erfaringer om en svær episode, en udfordrende oplevelse, eller hvor man sammen udforsker, hvad der går godt. Det er brugbart med et trygt rum, hvor man som frivillig har mulighed for at tale om den frivillige indsats på en mere struktureret måde. Det kan forebygge, at man mister engagementet i den frivillige indsats, det sikrer læring og giver et godt sammenhold i gruppen.

En metode til dette kan være "Bordet rundt" (inspireret af reflekterende team), som faciliteres af aktivitetsleder, eller gennem supervision, som faciliteres af en uddannet frivillig supervisor. Om det skal være en aktivitetsleder eller supervisor kan afhænge af udfordringens kompleksitet, samt aktivitetslederens kompetencer og øvrige forpligtigelser. Det kan også være, at der er brug for øjne og ører, som er udefra stående.

#### **4. Krisepsykolog**

Krisepsykologiske samtaler er en mulighed gennem Røde Kors' psykolognetværk, hvis en frivillig har været udsat for en kritisk eller særlig ubehagelig oplevelse i den frivillige aktivitet, f.eks. et overfald, røveri eller andet, som kræver professionel rådgivning fra en psykolog. Den frivillige skal kontakte den aktivitetsansvarlige fagkonsulent på landskontoret eller den regionale konsulent for at få adgang til psykolognetværket. Den regionale konsulent eller fagkonsulenten skal godkende brugen og kan derefter formidle kontakt til psykolognetværket og informere om omfanget af ordningen.

## OPSAMLING OG EVALUERING

 <b>Tid</b>	Kl. 16.05-16.30 (25 min.)	
 <b>Læringsmål</b>	✓ Opsamling og evaluering	
 <b>Materialer</b>	Evalueringsskema, kursusbevis	
<b>» Flow</b>	1. Opsamling og evaluering Øvelse	25 min.

### Nøglebudskaber:

- Evaluering af kurset
- Farvel og tak

### Opsamling og evaluering (25 min.)

  
**Opsamling og evaluering**

- Gå sammen med en makker og snak om:
  - Hvad var den vigtigste læring for dig i dag?
  
- Udfyld evalueringsskemaet



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

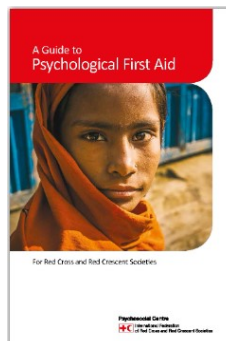
49

1. Giv deltagerne en mulighed for i plenum at give en kommentar til dagen, og hvad de har fået ud af dagen.



## Ressourcer

- Find mere viden på det psykosociale referencecenters hjemmeside:  
<https://pscentre.org/>
- Genopfriskning: E-læring på mitrodekors.dk



RØDE KORS / KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

50

2. Fortæl at man kan få yderligere information (på engelsk) om psykisk førstehjælp på PS centerets hjemmeside, og at man bør tage e-læring kursus som genopfriskning.
3. Bed kursusedtagerne besvare evalueringsskemaet. Giv deltagerne 5-10 min. til at besvare evalueringsskemaet.
4. Fortæl at deltagerne får tilsendt PowerPoint og kursusbevis. Fortæl også at der i deltagermappen er en lille hand-out med de tre handlingsprincipper samt QR-kode til e-learning kurset, når de får bug for en genopfriskning.
5. Sig farvel og tak til alle deltagere.