

Psykologi og psykisk førstehjælp

Funktionsuddannelse i Indkvartering – forplejning

af psykolog Henrik Lyng, Bernstorff Slot, Beredskabsstyrelsens Center for Lederuddannelse

Når et stort antal mennesker skal indkvarteres og/eller forplejes, handler det ikke bare om at give dem et sted at sove og noget at spise. Det handler i lige så høj grad om at tilgodese andre behov hos disse mennesker. Hvis man mangler husly, mad og drikke, mangler man sikkert også meget andet. Måske har man mistet sin bolig, familiemedlemmer eller gode venner – midlertidigt eller for altid. Og måske kender man intet til den nære fremtid og ved ikke, hvordan man skal forholde sig til hele situationen.

Derfor er det afgørende, at redningsberedskabets medarbejdere tager hånd om disse mennesker og forsøger at hjælpe dem bedst muligt. For at gøre dette muligt, må medarbejderne have en grundlæggende viden om psykologi og psykisk førstehjælp.

Beredskabspsykologi

De aspekter af psykologien, der er særlig relevante for medarbejder i redningsberedskabet, er samlet under betegnelsen beredskabspsykologi.

Beredskabspsykologien omhandler psykologiske forhold hos organisationer, der beskæftiger brandmænd, ambulancefolk, pionerer og samaritter samt akutmedicinsk personale på sygehusene. Disse og lignende personalekategorier har det til fælles, at de yder akut hjælp til traumatiserede mennesker. Beredskabspsykologien arbejder med forebyggende og afhjælpende foranstaltninger på såvel organisationsniveau som gruppe- og individniveau.

Teoretisk set er beredskabspsykologien placeret i krydsfeltet mellem psykotraumatologien¹, organisationspsykologien og sundhedspsykologien.

Selve ”det at hjælpe” er i forvejen indbygget i alt beredskabsarbejde, og derfor er det forholdsvis nemt at integrere den psykiske førstehjælp i arbejdet. Det handler om lidt ekstra viden, nogle enkle håndgreb og en holdning til at ville hjælpe et andet menneske i en svær situation.

Instruktørens forudsætninger

For at undervise i psykologi og psykisk førstehjælp på Funktionsuddannelse IKV-FPL kræves som udgangspunkt den instruktøruddannelse, man har som Holdleder IKV/FPL. Dertil kan instruktøren med fordel gennemføre et eller flere kurser i beredskabspsykologi. Disse kurser udbydes på Bernstorff Slot, Beredskabsstyrelsens Center for Lederuddannelse og bærer titler som *Psykisk førstehjælp*, *Katastrofepsykologi* og *Kollegastøtte*. Af disse kurser er især *Psykisk førstehjælp* relevant for instruktøren. En oversigt over kursusperioder og kursernes indhold findes på

¹ Er også kendt som krise- og katastrofepsykologi.

Beredskabsstyrelsens hjemmeside www.brs.dk. Endvidere kan du læse mere om beredskabspsykologi på www.beredskabspsykologi.dk.

Til de beredskabspsykologiske kurser hører også en række lærebøger. To af disse ("Psykisk førstehjælp" (2000) og "Indsats- og katastrofepsykologi"(1998)) er udgivet af Beredskabsstyrelsen og kan købes særskilt via Beredskabsstyrelsens hjemmeside. Bøgerne kan bruges i forbindelse med tilrettelæggelse af undervisningen, og fagplanen refererer til dem flere steder.

Gennemførelse af lektion 4a-d i Funktionsuddannelse IKV-FPL

Lektionerne omhandlende psykologi og psykisk førstehjælp er placeret i fagplanen som lektion 4a-d og varer tilsammen 12 timer (FBUDD, DEC 02, 2. del, afsnit 14, side 8-11).

Det følgende er en række konkrete forslag til, hvordan de enkelte lektioner kan gribes an med udgangspunkt i fagplanen.

Generelt

Vær opmærksom på, at der blandt deltagerne kan være nogle, der har personlige og måske smertefulde erfaringer med krise, sorg eller lignende. Inddrag gerne deltagernes egne erfaringer, men begræns dem, så de ikke fylder for meget i undervisningen. Vær opmærksom på, om nogle deltagere reagerer følelsesmæssigt på undervisningen. Skulle det ske, så vis hensyn og spørg diskret til personen i en pause.

Lektion 4a (180 min.)

Start gerne med at lade deltagerne komme med deres egen forståelse af de begreber, lektionen indeholder. Inddel dem f.eks. i grupper, og lad dem diskutere betydningen af de enkelte begreber. Lad dem derefter fremlægge resultatet af diskussionerne og tag udgangspunkt heri, når du selv som instruktør gennemgår lektionens emner ud fra litteraturen. En gylden regel, der altid bør gælde når man underviser i teoretiske begreber, er brugen af konkrete eksempler. Det har ingen betydning, om eksemplerne er fra dit eget liv, fra nogen du kender eller fra en bog, og du skal ikke nødvendigvis nævne deres oprindelse i undervisningen. I visse tilfælde kan et opdigtet eksempel indgå – så længe det er realistisk og klart illustrerer et teoretisk emnes pointe. Brug også gerne de cases, der findes i bogen "Psykisk førstehjælp" til gruppearbejde.

Lektion 4b (120 min.)

Som i forrige lektion kan det være en god ide at aktivere deltagerne. Lad dem f.eks. diskutere stressbegrebet, men bed dem om at begrænse diskussionerne til den stress, der kan opstå i forbindelse med indkvartering og forplejning. Ellers bliver diskussionerne meget nemt for brede og kommer til at handle om stress i hverdagen, der nok er relevant, men som ikke er specifikt nok i forhold til emnet og den korte tid, der er til rådighed. Bed deltagerne om at forholde sig til stress hos både evakuerter og personale på et indkvarteringssted. Bemærk forskellen hos disse to grupper, og brug det som udgangspunkt for den øvrige del af lektionen. Bed også gerne deltagerne om at give eksempler på egne oplevelser af de mekanismer, Løvgrens grundregler omhandler.

Lektion 4c (240 min.)

Husk den gyldne regel om konkrete eksempler, når du gennemgår principperne for psykisk førstehjælp. Foretag gerne en tydelig opdeling af den psykiske førstehjælp til henholdsvis

mennesker i svære livssituationer og mennesker i situationer med fysisk tilskadekomst og sygdom. I denne lektion er det oplagt at bruge cases fra bogen ”Psykisk førstehjælp” til gruppearbejde og efterfølgende diskussion. Læg op til, at principperne for psykisk førstehjælp fremover indgår som en naturlig del af arbejdet – også under øvelser.

Lektion 4d (180 min.)

Denne sidste lektion indeholder en del forskellige emner, og det fremgår ikke tydeligt af fagplanen, hvordan de bør opdeles. Den bedste sammenhæng med de foregående lektioner opnås, hvis emnerne ”Psykisk førstehjælp til børn og døende” og ”Professionel hjælp” gennemgås først, så alt vedrørende psykisk førstehjælp afsluttes i lektionens første halvdel. Derefter gennemgås de katastrofepsykologiske emner: Definition, katastrofens forløb og de menneskelige reaktioner forbundet hermed. Afslut med at give deltagerne et kendskab til psykologisk debriefing som et eksempel på udvidet psykisk førstehjælp til redningsmandskab, der har ydet hjælp til ofre for katastrofer.

Når katastrofebegrebet skal defineres og katastrofens forløb skal gennemgås, kan der med fordel inddrages konkrete eksempler fra kendte katastrofer i ind- og udland. En mulighed er også at lade deltagerne beskrive forløbet af sådanne hændelser. Husk altid at spørge, om der blandt deltagerne sidder nogle, der har lidt personlige tab i forbindelse med disse hændelser. Skulle det være tilfældet, må du vælge en anden hændelse. Et eksempel herpå kunne være flodbølgekatastrofen i Sydøstasien i 2004.

Afslut gerne hele emnet med en opsummering af det væsentligste indhold fra de fire lektioner.

Forslag til videre læsning

Hvis du vil vide mere om emnet, kan du med fordel søge information i nedenstående bøger:

Psykisk førstehjælp

og medmenneskelig støtte

Af Lise Knudsen m.fl.

3. reviderede udgave

Dansk Røde Kors 2004

ISBN: 87-85026-32-8

Når livet gør ondt

Sådan overvinder man

depression og modløshed

Af René Diekstra

Borgens Forlag 1992

ISBN: 87-21-00173-1

Katastrofepsykologi

Af Atle Dyregrov

Dansk Psykologisk Forlag 1994

ISBN: 87-7706-088-1

Ulykker, katastrofer og stress

Af Arne Sund m.fl.

Gyldendal Norsk Forlag 1985

ISBN: 82-05-15291-8

Jeg ville overleve

4 år efter Estonia-tragedien

Af Morten Boje Hviid

Aschehoug 1998

ISBN: 87-11-11299-9

Psykosocialt katastrofeberedskab

Af Peter Hodgkinson og Michael Stewart

Munksgaard 1994

ISBN: 87-16-11086-2