

HANDLINGSPLAN I KRISESITUATIONER

Tandplejens tillæg til Randers Kommunes Voldsforebyggelsespolitik

Kollegial førstehjælp (din hjælp til en kriseramte kollega i krisens første timer og minutter) **kan principielt ydes af alle på arbejdspladsen:**

(Se i kontaktbrev om den kriserantes ønsker om støtteperson kan mødes)

- Sørg for den kriserante kommer i sikkerhed.
- Bring den kriserante til et uforstyrret lokale - skærm af for nysgerrige.
- Vis omsorg (kaffe, knus, hold i hånd osv.)
- Lyt - lyt og lyt til den/de kriserantes oplevelser og giv plads til følelsesmæssige reaktioner
- Tillad selvbebrejdelser, men kommentér dem ikke.
- Sørg for den kriserante bliver fulgt hjem - og at der er nogen hjemme.
- Kontakt nærmeste leder. Lederen har ansvaret for:
 - at kontakte krisepsykolog og lave en aftale på den kriserantes vegne.
 - at kontakte den kriserante medarbejder den næste dag
 - at igangsætte arbejdsmiljøgruppens opfølgning og anmeldelse af krisen
 - at sikre et netværk under den kriserante i Tandplejens ferier

HUSK! *Psykologisk krisehjælp er ikke nogen hjælp for den kriserante i de første timer efter krisen.*

Vær opmærksom på:

- Den kriserante er *ikke* selv i stand til at mærke sine egne behov
- Den kriserante er *ikke* selv i stand til at se hvad der skal gøres.
- Den kriserante kan have en ændret tidsfornemmelse
- Dine egne reaktioner og hvad de betyder for din hjælp

Professionel krisehjælp ydes *efter* kollegial førstehjælp og rekvireres *altid* af overtandlægen.

Psykologens krisehjælp er hjælp til at

- bearbejde hændelsen og håndtere de psykiske følger på hændelsen
- genoprette tilliden til verden/trygheden i arbejdssituationen
- vende tilbage til arbejdspladsen
- evt. kunne håndtere et gensyn med en eventuel skadevolder

Professionel psykologisk krisehjælp ***skal tilbydes*** personer direkte involverede i hændelsen, til personer der lige akkurat undgår at blive involverede i hændelsen, til vidner til hændelsen og til personale, som i øvrigt måtte reagere på hændelsen.

PSYKISKE KRISEREAKTIONER:

Hvilke hændelser kan udløse en krisereaktion?

Direkte fysisk vold: lussinger, bid, spark, kvælertag, angreb på inventar m.m.

Psykisk vold: trusler om vold, trusler mod egen familie, udtalelser om hævn, grove udtalelser m.m.

Alvorlige ulykker: trafikulykker, overværelse af alvorlige ulykker eller vold.

Professionelle, der har arbejdet med mennesker i krise, er stort set enige om, at der er mange træk i vores reaktioner på krise, og at kriseforløbet kan opdeles i følgende 4 faser:

1. CHOK
2. REAKTION
3. BEARBEJDNING
4. NYORIENTERING

Chokfasen udløses, når man konfronteres med noget truende, og denne tilstand varer som regel fra få sekunder til et par dage.

Kendetegnende for denne fase er, at den/de kriseramte af al kraft forsøger at afvise eller benægte det indtrufne. Man kan simpelthen ikke fatte, hvad der er sket. Tids- og virkelighedsopfattelsen er desuden markant påvirket.

Chok kan medføre kropslige reaktioner som hjertebanken, kvalme, svimmelhed, svedeture, anspændthed, akut hovedpine, træthed og søvnproblemer samt psykiske reaktioner som voldsom angst, gråd, forvirring, unaturlig opstemthed eller tristhed, irritabilitet, rastløshed, lyd følsomhed, koncentrationsbesvær, hukommelsessvigt og humørsvingninger.

Reaktions fasen kan siges at afløse chokfasen. Denne indtræder, når den/de kriseramte ikke længere kan afvise eller benægte det, der er sket. Reaktionsfasen varer som oftest 4 til 8 uger, men der er store individuelle afvigelser.

Reaktionsfasen er præget af intense følelser og genoplevelse af den traumatiske hændelse. Mens tids- og virkelighedsopfattelsen i reaktionsfasen er blevet normaliseret, mærkes de fleste kriseramte i denne fase fortsat fysiske og følelsesmæssige reaktioner samt ændringer i deres måde at tænke og håndtere informationer på.

Bearbejdningsfasen varer flere uger til nogle måneder og går gradvist over i ny-orienteringsfasen.

Den/de kriseramte har i denne fase erkendt og accepteret det skete og begynder nu realistisk at forestille sig, hvordan tilværelsen kan forme sig fremover.

Ny-orienteringsfasen angiver, at den/de kriseramte nu befinder sig i en tilstand, hvorfra det er muligt at leve videre på trods af krisen.

Yderlig information:

- Der findes en app som er udviklet til at støtte og vejlede, hvis man som kollega/pårørende, skulle komme ud for at et andet menneske skulle have brug for psykisk førstehjælp.
Se link: <https://p1h-app.dk/#/>
- Randers kommune har en aftale med Arbejdsmiljøcentret som samarbejdspartner omkring psykologisk krisehjælp. Se link:
<https://broen.randers.dk/personale/arbejdsmiljoe/arbejdsmiljoehaandbogen/psykologisk-krisehjælp/>