

## **Vedlegg 5 - Forebyggende opplæring for å ivareta kolleger(medarbeidere?) ved alvorlige hendelser**

Leder sørger for regelmessig (årlig?) undervisning

- om vanlige reaksjoner ved uønskede hendelser; akutte og forbigående reaksjoner og sekundærtraumatisering
- det settes av tid til refleksjon rundt tidligere erfaringer og om hvordan man har behov for å bli møtt i en slik situasjon
- ferdighetstrening i psykologisk førstehjelp (se definisjon nr 3 under) og avlastningssamtale
- info om mestringsstrategier – hensiktsmessige og mindre hensiktsmessige
- informasjon om formelle kollegastøtteordninger

### **Eksempel på struktur for en 2-timers forebyggende undervisningøkt (fra "Buddy Study" (1))**

1. *Undervisning om vanlige reaksjoner ved uønskede, alvorlige hendelser; second victim fenomener.*
2. *Dele egne opplevelser/tanker*
  - a. Tenk tilbake på en situasjon der du har vært innblandet i en hendelse – nevne noen følelser/tanker i forhold til hvordan du opplevde det: ( Sinne, skyld, avmakt, sorg, frustrasjon, angst, utilstrekkelighet, maktesløshet, frykt, tvil, skam, usikkerhet, følelse av å stå aleine, selvbekreftelse, sårbarhet, urettferdighet, ansvar, irritasjon, meningsløshet, panikk osv)
  - b. Tenk tilbake på samme situasjon – hvordan ville du helst blitt møtt – koble noen ord til det: forståelse, anerkjennelse, omsorg, respekt, romslighet, åpenhet, empati, tid, trygghet, debrifing

### 3. *Hvordan yte psykologisk førstehjelp/avlastningssamtale/"Defusion"*

Vi vil gjerne hjelpe hverandre når det skjer alvorlige hendelser, men den psykologiske oppfølgingen kan bli utfordrende. Vi er så fylt av våre egne forløp (tidligere eller nåværende) at vi lett tar over samtalen.

Isteden: Nå er det JEG som lytter til DEG

*Psykologisk førstehjelp: Være nærværende*

- a. skape et skjermet, noenlunde rolig sted – noe varmt å drikke?
- b. la den andre fortelle om sine opplevelser – hjelpe vedkommende med å sortere, og redusere opplevelsen av følelsesmessig kaos
- c. skape en følelse av samhold
- d. vær aktivt lyttende; spør om tanker, reaksjoner, følelser; omformuler; hjelp til med å sette saken i perspektiv; fokuser på den andres følelser og reaksjoner – ikke bare faktiske detaljer i hendelsen; normalisere
- e. dette er IKKE terapi, man er ikke sakkyndig, skal ikke løse den andres problemer, eller si hva den andre skal gjøre, ingen utspørring, man skal ikke dømme eller overbevise den andre, men være et tale-lytterør for ledelsen....
- f. "Walk with the person – være medvandrer"

Oppfølging skal vare litt over tid

Spør om det er det behov for praktisk hjelp, hjelp til å kontakte pårørende? (ringe, gi beskjed)

- g. Diskutere mestringsstrategier - hensiktsmessige og mindre hensiktsmessige

Etter den første fasen: Informasjon: Vanlige reaksjoner, mulighet for å snakke sammen en gang til, muligheter for annen type hjelp. Leder

- 4. *Seminaret blir kulturbærende* – tydelig signal om at dette er viktig/noe avdelingen prioriterer. Lager en kultur der det er tryggere å snakke om disse tingene: for eksempel at jeg er blitt *redd* for å gå på jobb (ellers legitimt å snakke om at det er travelt eller slitsomt, men ikke om redsel)

#### Kilder

1. Schrøder et al. Evaluation of 'the Buddy Study', a peer support program for second victims in healthcare: a survey in two Danish hospital departments. BMC Health Services Research (2022) 22:566

2. [Communication and Optimal Resolution \(CANDOR\) Toolkit | Agency for Healthcare Research and Quality \(ahrq.gov\)](#)

3. Regionale ressursentre om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVTS [Oppfølging av hjelpere - Psykososial beredskap](#)