



Krisehåndtering og kollegastøtte

Arbejdsmiljøkonference 2020

Ziggie Mai Vesterlund

Henrik Lyng





Vi styrker robustheden hos professionelle mennesker og deres arbejdspladser



Hvem er vi?

Henrik Lyng
psykolog

Ziggie Mai Vesterlund
psykotraumatolog

Hvorfor er der noget, der belaster, mens andet ikke gør?

Hvad der for den ene er en bagatel, kan for den anden være en skræmmende oplevelse

Vi har alle sammen vores personlige historie med i rygsækken – på godt og ondt

”Every man has his breaking point!”



Hvad betyder det egentlig, at man er i krise?

- ✦ Er en reaktion på en hændelse, der er så voldsom og belastende, at menneskets grundlæggende antagelser om meningsfuldhed og sammenhæng rystes
- ✦ Er når psyken har fået et knæk
- ✦ Kan forstås som psykens måde at hele såret på



Frit efter: Dansk Røde Kors: Vejen ud af krisen (2000)

Kollegastøtte i hverdagen

Husk dig selv på følgende

Der er sjældent to mennesker, der reagerer ens – og på samme tidspunkt. De fleste reaktioner kan betragtes som normale – om de er store eller små. Det er kun den, der har oplevelsen, der kan vurdere dens betydning. Det er almindeligt, at man tænker meget på det skete. Du kan være meget træt og alligevel have svært ved at sove. Følelserne kan svinge meget, og måske er der følelser, du slet ikke kender. Langt de fleste mennesker kommer sig helt efter stress og kriser.

Hjælp fra andre

Den bedste hjælp kommer fra dem, der kender dig bedst. Hvis det ikke fungerer, må du gå videre til din leder – evt. søge læge, psykolog mv. Måske ser andre en bedring hos dig, som du ikke selv bemærker. Tag imod hjælpen – lad andre komme til dig.



Kollegastøtte i hverdagen

Hvad kan jeg gøre for min kollega?

Vær ikke bange for at spørge – og få svar
Tilbyd din hjælp – og giv den
Lyt til, hvad din kollega fortæller
Vær empatisk og anerkendende
Sammenlign aldrig med andres situation
Lad være at bagatellisere
Spar lidt på de gode råd
Find ud af, hvad din kollega har brug for
Aftal sammen, hvor hjælpen skal komme fra
Følg op på din kollega i tiden efter

Akut hjælp efter voldsomme oplevelser

Den ramte skal ikke være alene
Man skal så vidt muligt holde sig vågen de første 6 timer efter hændelsen
Undgå alkohol og sovemedicin
Spis og drik almindeligt
Tag imod den hjælp, der bliver tilbudt

Krise- og kollegastøtte

Medarbejdere støtter medarbejdere

Anvendelse af krise- og kollegastøtte på arbejdspladsen medvirker til:

- At danne grundlag for den rummelige og åbne arbejdspladskultur
- At øge den generelle trivsel og styrke det psykiske arbejdsmiljø
- At spare udgifter til sygefravær, vikarer og tab af vidensmedarbejdere



Krise- og kollegastøtte

På vores uddannelse lærer du:

- At forstå hvad kriser og traumer gør ved mennesker
- At arbejde med voldsomme oplevelser
- Metoder og samtaleteknik til kriesamtaler
- At forstå hvorfor stress opstår og bliver vedligeholdt
- Hvordan du hjælper mennesker ud af fastlåste tankemønstre
- Metoder og samtaleteknik til stressamtaler
- Kriesamtaler med grupper af mennesker

Vil du være krise- og kollegastøttemedarbejder på din arbejdsplads?

Så kig forbi vores stand og hør om mulighederne