



DIT LIV!

Din Hjælperordning - *også i kriser!*

Kriseplan

Facebook fællesskab

[FACEBOOK.COM/DHO.DK](https://www.facebook.com/DHO.DK)

Website med fælles blog

[DIN-HJÆLPERORDNING.DK](https://www.din-hjaelperordning.dk)

Vi ved, at vi som mennesker ikke undgår kriseoplevelser i én eller anden grad. Nogen gange ér vi bare 'til tælling' - uanset hvor meget vi forebygger.

Denne kriseplan her, er et bud på omsorg.

At vi *også* står der for dig, hånd i hånd, hvis du en dag får brug for hjælp i en krisesituation - er ét af vores andre bud på omsorg!

Uagtet, om du er borger eller hjælper.

Gennemgang af kriseplanen er indlejret i ansættelsen af nye hjælpere samt opstart af nye BPA-ordninger.

Kærlig hilsen!

Pernille Skov og Lasse Pagh

Kriseplan >> Næste side >>

Kriseplan for akut kriser, - de første ting du handler på!

Ved ulykke eller akut sygdom

- > **Ring 112 ved ulykke og akut livstruende sygdom**, og gør, hvad vagthavende instruerer!
- > **Ring 1813 akuttelefonen** (Region Hovedstaden) **ved akut sygdom**, og gør, hvad lægevagten instruerer!
- > Orientér dig om lægevagtens akuttelefon, hvis du bor i andre regioner i landet.
- > **Søg sikkerhed**, hvis krisesituationen stadig er farlig/skadende. Skærm af. Og **lad ikke mennesket være alene**.
- > **Evt. ydes fysisk førstehjælp**, imens du kalder efter hjælp fra omgivelser. Hvis du ikke er trænet i fysisk førstehjælp, siger du dét til vagthavende i 112, så de kan hjælpe dig med, hvad du gør trin for trin, mens du har dem i telefonen, og indtil hjælp når frem, som de har sendt af sted.
- > **Kontakt vagten i Din Hjælperordning nu**. Vagten er tilgængelig døgnet 24 timer på tlf. 25768384. Herefter får du adgang til krisepsykolog, evt. egen læge, og dem I har angivet, som skal kontaktes under en eventuel krise. Oplysningerne ligger i din profil i Din Hjælperordning.
- > Din hjælperordning tilkalder ekstra hjælper/kollega.
- > **Skab ro!**
- > Eventuelt informeres/tilkaldes borgers/hjælperes familie.



Kriseplan for akut kriser, - de næste trin..

Når du selv er i stand til at handle

Hvis der er tale om, at du skal indlægges: Følg da tidligere planlagte procedure for indlæggelse (BPA-borgere), og find eventuelt tasken frem til indlæggelse på hospital eller behandlingscenter (CPR, medicin, tøj), imens I venter på ambulance

Skab ro og rum til at hvile

Fokuser på dit åndedræt. Mærk hvordan det føles i kroppen at trække vejret op og ud af lungerne. Og lad dig fylde af ny ilt

Fokusér på, at hjælpen er på vej

Vær ikke bange for dine reaktioner! Du er i krise, og din krop og dit sind hjælper dig med at holde dig i live, derfor kan du reagere atypisk

Psykisk/åndelig førstehjælp

Du kan opleve, at du forlader kroppen (kendt som en 'Emergency Reaction'), og du hjælper med at 'kalde din krop tilbage' ved at klappe fast på kroppen og tale til din krop. Hvil dig, til du føler dig tilbage i kroppen – se også redskaber sidst i handlingsplanen

Træk vejret

Når du støtter et andet menneske, som delvist eller helt handlingslammet pga. chok og traume i krisen

Mennesker, der overværer ulykken/krisen gennes nænsomt væk

Med positiv autoritet tager du nu ansvar for kontakten og hjælper kriseramte med at sikre den hjælp, som personen er for chokeret/traumatiseret til at kunne give til sig selv. Og dét du gør, er beskrevet punkt for punkt til venstre

Derudover:

- > Bevar overblik og styring
- > Tal klart og tydeligt – korte beskeder! Giv besked om, hvad der kommer til at ske nu
- > Pårørende/involverede skal også have ærlige oplysninger om, hvad der er sket, når tid er
- > Lyt – lyt – lyt. Giv IKKE gode råd
- > Hjælp med at holde fast i fakta. Hold kontakt til virkeligheden. Vær ærlig



Når du støtter et andet menneske, som delvist eller helt handlingslammet pga. chok og traume i krisen

fortsat.

- > Brug fysisk kontakt efter behov. Mærk godt efter
- > Motiver kriseramte til egen problemløsning, hvis der er tegn på de mindste ressourcer hos kriseramte
- > Acceptér, hvordan personen reagerer, forsøg ikke at forstå. Vær tålmodig! Tårer må gerne være, og ikke være

Undgå!

- > at spørge ind til følelserne lige nu
- > at dele dine egne erfaringer, følelser eller oplevelser
- > at 'undervise', trøste eller bebrejde
- > at forsøge at 'diagnosticere'
- > at bagatellisere oplevelsen
- > at være i kontakt hele tiden. Det kan virke omklamrende
- > at give urealistiske løfter
- > at acceptere alt fra den ramte, mærk og accepter dine grænser . Sig fra uden at afvise. Søg medhjælp

Den/de kriseramte må ikke gå hjem/være alene det første døgn efter en ubearbejdet oplevelse, så bliv ved mennesket, indtil hjælpen når frem. Og det er ok, hvis du vurderer, at du selv har brug for hjælp og hurtigst muligt skal afløses. Det beder du efter hos vagten i Din Hjælperordning.

Atle Dyregrov citerer en bedsteven, han overhørte sige:

”Jeg tror, at selv om man ikke hele tiden gør alting helt rigtigt, så er det vigtigste, at man gør noget.”



Hvordan du er påvirket af krisen, afgør hvordan du handler i krisen!

Mærk, om du selv eller mennesket, du støtter i krisen, er i stand til at handle, eller om krisen har traumatiseret dig eller mennesket du hjælper, så du (eller mennesket..) delvist eller overhovedet ikke er i stand til at handle længere.

Vi skelner mellem kriser, du kommer igennem intakt (venstre), og kriser, som er traumatiserende for dig (højre), og hvor du har akut brug for støtte og hjælp til at handle fra din hjælper/medmenneske. Se kendetegn her:

Kriser, du kommer igennem intakt

Symptomer

Indlærte erfaringer og problemløsningsstrategier kan ikke selvstændig anvendes – kan dog med hjælp udefra genaktiveres og udvides

Årsag

Forårsaget af ydre begivenhed

Konsekvenser

Der bliver skubbet voldsomt ved egne grænser, udefra

Følelser er generelt meget skruet op, og der er udpræget forvirringstilstand

Livet føles uoverskueligt

Delvis bevidst om situationen

Kriser, som er traumatiserende

Symptomer

Mennesket er fraværende, i chok, traumatiseret
Ikke sammenhæng i tanke og tale
Mennesket har ikke længere adgang til sine ressourcer

Årsag

Forårsaget af ydre begivenhed

Konsekvenser

Der er sket alvorlig skade på egen/anden person eller overskridelse af egne eller andres personlige grænser – fysisk som psykisk – eller trusler om det. Og det er menneskets egen oplevelse, der afgør om det er traumatisk

Selve den traumatiske situation er præget af afmagt/oplevelsen af at skulle dø/total magtesløshed – efterfølgende med enten ikke at føle noget eller at være i følelseskaos.

Kriser, som er traumatiserende

Konsekvenser *fortsat.*

Og derfor eksisterer ingen mulighed for emotionel og kognitiv bearbejdning af situationen i "her og nu", samt ingen bevidst adgang til det, der er sket (beskyttelse via det kropslige system), ingen mulighed for at tale om det/håndtere situationen

Ingen indlærte strategier kan anvendes eller genaktiveres – kun med professionel hjælp udefra kan med tiden opnås en ny tilgang til livet, ny-orientering, nye strategier med at lære at leve med det, der er sket

Den ramte er rystet og har svært ved at forstå, hvad der er sket. Ved kontakt med følelser, erindringer, der er knyttet til situationen, kan det hændte genopleves uden at blive bearbejdet! (trigger)

Det tager tid at bearbejde traumatiske hændelser og kræver meget arbejde af den traumaramte

Ved ikke at tage hånd om den traumatiske oplevelse – kan påvirkningerne vare resten af livet og afstedkomme traumefølge forstyrrelser

“Tiden heler alle sår”

Tegn på midlertidige krisereaktioner

Akutte symptomer

Chok og oplevelser af at være forstenet

Følelse af uvirkelighed, som om du lever i en drøm eller glasklokke

Tidsfornemmelsen forandrer sig

Psykiske reaktioner

Voldsomme følelsesudbrud: hjælpeløshed, gråd, vrede, skrig, raserianfald

Frygt: for at blive skør, forladt, aldrig at komme dig over oplevelsen, eller for gentagelse

Angst som kan vende sig til frygt for noget helt konkret

Sårbarhed og irritabilitet. Og føler dig måske misforstået eller svigtet af andre, som kan skabe konflikter

Intense følelser: modsatrettede og stærke følelser. Sorg. Lettelse over at være i live. Stærke følelser af både afmagt og håb

Skyld og skamfølelse: skyld over ikke at have hjulpet 'nok' eller over noget, man ikke fik sagt. Skyld over at være sluppet heldigere ud af krisen. Skam over ikke at have haft kontrol over situationen

Fortvivlelse og isolation

Meningen med livet – nogle har oplevelser af at miste meningen med livet, og andre kan finde meningen med livet.

“Tiden heler IKKE alle sår”

Tegn på, at et trauma sætter sig fast

Psykiske reaktioner

Forskrækkelsesreaktioner

Forhøjet vagtsomhed/permanent alarmberedskab

Invaderende symptomer

Dissociation (der 'slukkes' for kommunikation til den bevidste del af hjernen – neo cortex – så hjernen/systemet kører selvstyrende/autonomt)

Fremtidspessimisme

Undgåelsesadfærd:

- undgår tanker, følelser der minder om traumet
- undgår aktiviteter, steder, personer, samtaleemner, situationer

Fysiske symptomer

Søvnproblemer

Flashbacks

Følelser opleves forstærket, og følelsesreaktioner aktiveres hurtigere, og mennesket har svært ved at falde ned efter ophidselse og kan handle farligt/uansvarligt

Følelser slukkes: følelsesmæssigt tillukket, svært ved at føle lyst/glæde, føler sig afskærmet/langt væk

Følelser af at være en fiasko, værdiløs, skammer sig uden grund, føler skyld over gjorte/ugjorte ting

Det er hårdt at være tæt på andre, gør alt for at undgå mere smerte.

fortsat..

Tegn på midlertidige krisereaktioner

Fysiske symptomer

Kropslige reaktioner: indre uro og smerter i kroppen, kvalme/opkastning, rysteture, koldsved, diarré, hjerte-banken, problemer med at trække vejret

Ufrivillige genoplevelser, flashbacks, mareridt. Tanker, lyde, lugte kan skabe genoplevelser

Er 'på vagt' og farer hurtigt sammen

Koncentrations- og hukommelsesproblemer

Søvnproblemer

Tegn på, at et trauma sætter sig fast

Fysiske symptomer

Er 'på vagt' og farer hurtigt sammen

Koncentrations- og hukommelsesproblemer

Søvnproblemer

Atle Dyregrov i bogen 'Katastrofepsykologi'.

”Når man hjælper de ramte til at handle konstruktivt og bistår dem med at strukturere de procedurer, de skal igennem, kan man forebygge senere følelsesmæssige problemer. Man kommer let til at undervurdere ofrenes evne til selv at håndtere situationen.”

(McFarlane og Raphael, 1984).

Dansk Krisekorps

”Krisereaktionen er bestemt af den samlede mængde af belastninger (fysisk, psykisk og socialt) og den mængde af ressourcer personen har til at klare disse belastninger med.”



Tanker om parathed og nødprogrammer!

Når overlevelsesmekanismerne træder i kraft, uden vi har et indlært nødprogram at agere fra, så handler vi instinktivt og primitivt.

Intentionen med denne kriseplan til, hvordan vi handler skridt for skridt i krisesituationer, er at påbegynde 'installationen' af nødprogrammet. Og jo mere tid og energi du bruger på at træne dig i, hvad du kan gøre, jo større er chancen for, at du vil forblive i evnen til at handle og hjælpe til, til højeste gode i en krise.

Kære Menneske i Din Hjælperordning.
Hjælper, borger, kollega, pårørende.

Vi har skabt denne krise-handlingsplan til, hvordan du bedst klarer dig – eller støtter en anden – igennem en krise. Vi ku' også kalde det forebyggelsesinspirationer, som du kan bevidstgøre dig om, så du er beredt, hvis du en dag selv står i en krise.

Et menneskes erfaringer fra tidlig barndom, fra livet og fra arbejdslivet, kan træne kroppen op til at kunne sætte et nødprogram i gang. Så når menneskesystemet registrerer livsfare, aktiverer kroppen nødprogrammet for at redde andre. Det er vigtigt at forstå, at vi kun kan redde andre, hvis vi har indlært det, og det er blevet en naturlig del af en selv. Ellers træder vores overlevelsesmekanismer i kraft, og vi stikker muligvis af (flugt), uanset hvor lidt vi ønsker at reagere uhensigtsmæssigt.

Livet og krisesituationer bliver aldrig et statisk endeligt facit, så handleplanen her er kontinuerligt i udvikling, som vi fortsat udveksler erfaring med hinanden – og udvikler dybere specifik indsigt. Vi modtager også meget gerne dine input og erfaringer, hvis du sidder på spring med et bidrag ;-)

Krisens natur

Psykiateren Johan Cullberg definerer i sin kriseteori en traumatisk krise som en situation, hvor en person psykisk føler sin fysiske eksistens, sociale identitet og tryghed eller grundlæggende livsmuligheder truet.

Når vi ikke kan trække ressourcer fra erfaringer eller indlærte reaktionsmuligheder, så vi kan agere i den aktuelle faretruende situation, så oplever vi krise.

Mennesker, der kan 'se for sig', hvordan de kan handle, evner ofte at navigere igennem krisen, uden følgende traume påvirkning. Intentionen med denne kriseplan er at skabe bevidsthed om, hvordan du navigerer.

I følgende, refererer vi til dét, Cullberg definerer som den akutte fase. Altså chokfasen samt reaktionsfasen. Bearbejdningsfasen og ny-orienteringsfasen er oftest først aktuelle, når du eller mennesket, du har hjulpet, har fået/ får psykologhjælp fra vores kriseforsikring.

Chokfasen starter i 'krise-nuet', når du oplever ikke at magte dét, som sker, og chokfasen kan vare op til flere døgn. Du kan opleve, at virkeligheden er langt fra dig, du kan miste tidsfornemmelsen, og kan have svært ved at indtage nye indtryk eller huske instrukser og beskeder. Du kan se rolig ud, selvom alt inden i dig, er kaos. Du har muligvis svært ved at huske hvad der skete, og hvad der blev sagt. Du kan også reagere stærkt aggressivt, skrig, gentage dig selv om og om igen, eller du kan opleve at være helt tavs, paralyseret, og ikke til at røkke ud af stedet. Måske oplever du frygt, også for at blive skør, frygt for at du bliver forladt – se flere tegn på krisereaktioner i oversigten tidligere.

Fasen, som følger efter chokket, definerer Cullberg som reaktionsfasen. **Reaktionsfasen** kan strække sig op mod 4-5-6 uger. I reaktionsfasen bliver dine ubevidste forsvarsmekanismer mobiliseret, som kun har til hensigt at skjærme dig for oplevelsen af fare.

Forsvarsmekanismerne kan være: *regression (vender tilbage til tidligere 'trygt' udviklingstrin)*, *fornægtelse, projektion af ansvars- og skyldfølelse (tillægger ubevidst andre de egenskaber vi ikke kan rumme om os selv)*, *rationalisering af oplevelsen af fare eller skyld, isolation og forvrængning af aktuelle følelser, undertrykkelse ved at du 'tager dig sammen'*, *repression (undertrykkelse) samt fortrængning via hukommelsestab, lammelse osv.*

Efter den akutte fase begynder du at vende tilbage til det mere aktive liv i *bearbejdningsfasen* med retning mod fremtiden også, og du vil i *ny-orienteringsfasen* leve videre, mere og mere tilbage i balance. Din kriseoplevelse vil leve i dig – måske endda smerte lidt – men den vil ikke længere tage alle dine ressourcer eller dit sigte.

Typer af kriser, vi har haft i tankerne, mens vi skrev ...

- > Ulykker
- > Bevidstløshed
- > Akut sygdom
- > Hvis ens sygdom/handicap forværres i perioder
- > Psykisk og fysisk overgreb og krænkelse
- > Psykisk stress grundet uafklarede og langvarige sagsbehandlingsforløb
- > Vold, magtanvendelse
- > Andre kriseoplevelser, der skaber chok og traume
- > Død, selvmord – i handling og ord

Du kan ikke vælge, hvilken reaktion du helst ville have, det er kroppen selv, der automatisk vælger den mest hensigtsmæssige måde at overleve på!



Overlevelsesmekanismer, der kan aktivere sig i dig, i en utilsigtet hændelse

En utilsigtet hændelse kan føre til, at vi gennem vores krop kommer til at handle bevidst uhensigtsmæssigt, idet vores instinktive forsvarsmekanismer kan blive aktiveret.

Kæmp eller *flygt* er kendte overlevelsesmekanismer, som vi har hørt om og har en forestilling om. Fx butiksejeren, der går amok på røver, eller flugtbilisten, der stikker af fra en svært såret cyklist på fortovet.

Både *kæmp*-, *flygt*- og *freeze*-tilstanden karakteriseres ved en højspænding i kroppen, og som skaber en 'over-spændingshandling', der udløses automatisk af kroppens alarmberedskab og er styret af ren hjerneproces, uden bevidst adgang til, at vi selv kan handle. Når den indre spænding, fra den farlige eller intens stressede situation, ikke kan udløses igennem flugt eller kamp – men fortsat stiger, mobiliserer kroppen 'freeze-tilstand'. Kroppen 'fryser' spændingen fast, og det opleves som en 'lam-melse', idet spændingen er så høj, samtidig med at kroppen ikke kan røre sig.

Når spændingen forbliver ekstrem høj i kroppen, kan det være en hjælp for kroppen, at kroppens spænding forsvinder helt ved at blive bevidstløs. Når kroppen – ved at besvime – skaber underspænding, forsvarer den sig så på dén måde, at den fremstiller (faker) sig værende død. I naturen er et dødt dyr eller menneske ingen trussel, og er derfor ikke længere et interessant bytte. På den måde vil din krop have forsvaret dig ved at spille død. Det ligger i vores mest primitive natur, og vi har det stadig 'installeret som et plugin' i vores hjerne, uanset hvor avanceret vi kan opleve, at vi mennesker er. I krisesituationer er vi tilbage til 'good old fashion' reaktivitet.

Ind i mellem sker det for mennesker i kriser, at de oplever krisesituationen 'udefra', som om de overværer krisesituationen som en film. Som en bevidst iagttagelse løsnet fra kroppen. For nogle mennesker kan denne 'ude af kroppen'-oplevelse i sig selv fremkalde angst og intensivere en allerede traumatiserende kriseoplevelse. Det sker fordi den bevidste del af hjernen er slået fra, men vi kan stadig iagttage det der sker, dog uden at kunne handle på det vi oplever og ser.

Sådan her kan din overlevelsesmekanisme manifestere sig, hvis du er medskabende til, at en kritisk utilsigtet hændelse går ud over et andet menneske

Måske tager du hånd om en borger i din hverdag, der har behov for støtte. Måske er du pårørende til et menneske, der har brug for din støtte. Medicin og livsstøttende medicin/apparater kan medføre utilsigtede hændelser – hvor vi kan begå fejl, uden at vi vil det.

Vi er mennesker, og et menneske vil kunne komme til – uforsætligt – at give forkert eller for meget medicin, sætte medicinsk udstyr forkert til, miste grebet, så mennesket, du støtter, falder ud af sengen. I det hændelsen sker, registrerer din hjerne denne handlingsfejl, og alvoren af resultatet af fejlen kan medføre, at du får et chok, der aktiverer overlevelsesreaktion – dine forsvarsmekanismer. Et eksempel kan være, at du registrerer, at du har givet forkert/for meget medicin. Og du får et chok over, at det kunne ske, og din krop aktiverer én af følgende overlevelsesmekanismer:

> *'Freeze'*: Chokeret følger du mennesket tæt uden at forholde dig til situationen. Du viser omsorg og gør alt for at lette situationen, fx tilbyder rigelig med væske, ekstra puder – dog uden at kunne tale med borgeren om situationen eller tilkalde hjælp.

Du kan heller ikke fortælle nogen andre om den forkerte dosering, hverken i situationen eller under skiftet med næste hjælper/pårørende der kommer. Der

kan gå flere timer, efter at du er taget hjem til dig selv, inden "bevidstheden" i dig er tilgængelig igen, og du kan handle ved at ringe ind og fortælle om den utilsigtede handling.

> *'Flygt'*: Chokeret forlader du menneskets bolig/din arbejdsplads, (efter der måske er ringet hjælp) uden at kunne vende tilbage.

> *'Kæmp'*: Chokeret begynder du at ryste mennesket kraftigt og/eller tvinger mennesket til at hænge med hovedet nedad, og en mishandling finder sted, fordi du prøver at få medicinen til at komme ud af kroppen igen.

De her reaktioner, du har, når dine overlevelsesmekanismer aktiveres, er din krops ubevidste alarmberedskab, der arbejder på højtryk. Uanset hvordan du handler, så sker det, uden at du kan påvirke din reaktion. Det sker bare! Det er ikke dig, men din krop, der sætter handlingen i gang, når du er 'hylet ud af den!' Kroppen har registreret 'alarm', uanset om det er dig, der har lavet en fejl, eller dig, der bliver udsat for noget, impulsen i hjernen er den samme: Den skriger: ALARM!

Og den bedste hjælp, vi alle kan træne – er, at sætte os ind i og bevidstgøre os om hvad vi gør i krisesituationen. Kendskab kan give os ro, så vi kan holde vores bevidsthed åben og klar, til at handle os igennem krisen.

Forsøg at forstå, fremfor at dømmé én der ikke kan handle i krisen

Så når du oplever et menneske (kollega, ven, pårørende), der 'ikke tager ansvar' i en krise – og potentielt livstruende situation – eller som er overansvarlig, som ikke tager hjem, eller som gør alt for at beholde kontrollen over mennesket, hun/han støtter, så:

- > Forsøg at forstå, at det er kroppen, der sætter dette menneskes reaktion i gang for at beskytte mod fare!
- > Prøv ikke at bedømme menneskets handling – måske har hans/hendes krop sat en overlevelsesmekanisme i gang – som han/hun så absolut ikke selv er bevidst om/i regulering af. Hold i stedet fokus i situationen: Hvilken handling skal nu tages. Og hvordan støtter og hjælper du mennesket, hvis overlevelsesmekanisme er aktiveret.

Din kollega, ven eller pårørende, som har fået sine overlevelsesmekanismer aktiveret, og som ikke har kunne forblive ved sit bevidste selv og mobilisere hjælp, vil have det helt forfærdeligt, når han/hun opdager, hvad der er sket. Fx vil hun/han føle skam, skyld, og muligt få et nyt chok, når hun/han opdager, hvad der er sket. Så det er vigtigt, at du ikke øger disse følelser ved at dømmé hende/ham.

Din kollega, ven eller pårørende skal leve med både den utilsigtede hændelse, konsekvenserne samt oplevelsen af at have mistet kontrol over egen handling, da kroppen satte alarmberedskabet med overlevelsesmekanismen i gang.

Støt i stedet ved at holde mennesket fri af din dom, så han/hun får ro til at hele oplevelsen og genvinde bevidsthed og balance.

Øvelse

Træk vejret!

Ilten hjælper dig med at afspænde nerver og reducere tankemylder til opmærksomhed på dit enkle og altid nærværende åndedræt.

Træk vejret
Igennem næsen
Langsomt ind
Og ud
Og ind
Og ud

Bare mærk, hvordan du trækker vejret

Ind
Og ud
Ind igen

Mærk,
hvordan du bare trækker vejret helt af dig selv
og opnår mere og mere balance igen.

Hvis du har mod på mere ...

Luk for dit ene næsebor ved ind eller udånding
Skift næsebor, og gentag
Og skift igen
Prøv at blive ved i 10 minutter, eller indtil du mærker,
at det er nok nu

Mærk, hvordan dine følelser falder mere i ro,
mere ind mod balance

Træk vejret
Igennem næsen
Langsomt ind
Og ud
Ind igen
Ud

Bare mærk, hvordan du trækker vejret

Hvis du vil, kan du lægge en hånd på brystet og den
anden ved navlen.
Mærk hvordan det føles, når du trækker vejret.

Langsomt ind
Ud igen

Øvelse

Når du har brug for at komme tilbage i dig, nu!

Hvis du har svært ved at mærke din krop eller føler, at du 'flimrer' væk fra kroppen, så 'kald din krop tilbage' ved at klappe dig på kroppen, mens du svarer på:

Jeg hedder:

Jeg er år

Lige nu befinder jeg mig:

I dag er det:

Lige før var jeg i gang med:

Alt er ok!

Jeg har lige oplevet en reaktion, en følelse, en tanke..

Det har jeg prøvet før, og jeg er kommet ud af det.

Jeg kommer også ud af det lige om lidt.

Det kan tage lidt tid.

Og imens passer jeg godt på mig selv!

Det skal nok gå.

Alt er ok!

Øvelse

Beskyttelsesdragt

Når du har behov for at føle dig beskyttet, kan du i fantasien skabe din egen akutte beskyttelse.

Hvilket materiale er din beskyttelsesdragt lavet af?

Hvordan tager du den på?

Ja, og hvordan føles den nu at have på?

Favner den hele din krop eller kun dele af din krop?

Er den stærk nok til at beskytte dig helt, eller skal du forstærke den yderligere?

Godt! Nu ved du, at du også har en beskyttelsesdragt.

Du kan altid tage beskyttelsesdragten på, når du har behov for at opleve dig mere beskyttet, og/eller mindre sårbar.

Tilbage i balance

Nu, efter kriseoplevelsen, handler det om, hvordan du lever med oplevelsen, og om at genoprette indre balance.

Hvordan går det med at føle og tænke? Kan du støtte dig selv i dine reaktioner? Kan du finde din vej tilbage i balance? Eller har du brug for støtte? Det er forskelligt, hvordan mennesker finder tilbage i balance.

I timerne/dagen efter kriseoplevelsen aftales opfølgende psykologhjælp, som du har gratis adgang til som fast hjælper i Din Hjælperordning. Dette er en del af din sundhedsforsikring, vi tegner gennem BPA Pension.

Den/de kriseramte må ikke gå hjem/være alene det første døgn efter en ubearbejdet oplevelse. Og alle kriseramte borgere og hjælpere i Din Hjælperordning får i den akutte krisesituation akut psykologhjælp. Vi ved, at det er så vigtigt, at mennesket, der oplever krisen, får umiddelbar mulighed for at tale om, hvad der er sket, for at danne sig et overblik over oplevelsen. Når vi mennesker får hjælp, tid og rum til at sætte ord på oplevelsen, så genvinder vi balance, idet vi hører os selv fortælle om dét, der skete.

Dagen efter tilrettelægges en arbejdsplan for ugen, der kommer, og den evalueres undervejs. Og alle medarbejdere i Din Hjælperordning orienteres om hændelsen, samt hvordan der er taget omsorg for kriseramte.

Observer i dagene efter dine egne reaktioner og/eller reaktionerne hos den kriseramte, du har støttet, og vend gerne dine observationer med os her i Din Hjælperordning, så vi kan støtte dig og/eller kriseramtens vej tilbage i balance, bedst muligt.

Giv dig selv tid, nu efter krisen

Hav tålmodighed med dig selv!

Tålmodighed med hvordan du finder vej til at leve med oplevelsen.

Tillad dig at 'holde pause' fra de svære oplevelser og minder. Vid også, at det er almindeligt at føle afmagt og magtesløshed, angst for at miste, angst for at det sker igen. Bekymring og vrede er naturlige reaktioner også. Og det er taknemlighed og akut livsgejst over at være i live også.

Fysisk udmattelse er også kendte følgereaktioner. Nogle mennesker oplever at få nærmest menneskefobi, har svært ved at møde og være i kontakt med andre. Nogle fortæller om, at de hele tiden har øje for en udvej. Og alle disse varierede typer af reaktioner opstår fra den del i os, der forsøger at beskytte os og sikre os fred til at hele os.

Acceptér reaktionerne – det er dig, der forsøger at hjælpe dig. Del dine oplevelser, tanker og følelser med andre, når du kan. Og bliv ved at dele, indtil impulsen ikke er der længere, en dag. Konfronter dig med virkeligheden, og bed gerne om følgeskab fra en, du stoler på, mens du gør det. Gør dine daglige rutiner. Gør ting, der gør dig glad. Flygt ikke fra dét, som gør ondt, hjælp dig selv kærligt igennem oplevelser af, at det gør ondt. Det gør ondt, fordi det VAR voldsomt for dig at opleve krisen.

Hvis du støtter en anden i tiden efter en kriseoplevelse, kan du – foruden at hjælpe dem med førnævnte – fokusere på at søge og holde kontakt med dem samt støtte dem i deres egenmestring.

Hvis du ønsker flere inspirationer til, hvordan du støtter og heler dig selv (eller det menneske du hjælper) bedst fra en chokerende og/eller traumatiserende kriseoplevelse, kan vi anbefale dig at læse:

Appendiks D i bogen 'Katastrofepsykologi': **"Hvordan håndterer man at have været involveret i en ulykke?"** Af psykolog Paul Stallard, oversat og bearbejdet af Atle Dyregrov. (S. 346 – 355)

Over de næste sider viser vi dig de øvelser, som vi har erfaring med hjælper mennesker tilbage i balance.

Øvelse

Skab tilstand af velvære

Hvilken tilstand vil du helst føle lige nu?

Hvordan vil det være, hvis det skete?

Hvordan vil det føles?

Hvis følelsen havde en farve, hvilken farve vil det så være?

Hvilken form har følelsen?

Hvor kan du mærke følelsen i din krop?

Er der et billede, en lugt, en smag, en lyd, der passer til?

Hvilken sætning – ord – beskriver dig bedst, når du føler det?

Hvilket symbol kan huske dig på det?

Du kan fra nu af altid kontakte denne tilstand af velvære i dig, for nu har du mærket den i kroppen, og symbolet og/eller sætningen kan hjælpe dig med at kunne mærke følelsen og din tilstand af velvære, når du ønsker det.

Øvelse

Når det er svært ...

Så tjek med dig selv:

Hvad har jeg behov for?

Hvad giver mig kraft/power?

Hvad vil være godt for mig at gøre?

Hvem vil jeg spørge om de vil være min kontaktperson?

Hvordan kan det aftales?

Hvad har jeg egentlig behov for lige nu?

Hvad vil være virkelig godt for mig nu?

Hvad gjorde du sidst, der hjalp?

Hvordan vil du gerne føle lige nu?

Hvad vil du gerne gøre lige nu?

Du har altid et valg.

Der findes altid en mulighed.

Det skal nok gå!

Øvelse

Mærk dig selv!

Opmærksomheden hjælper dig til at komme ud af en dårlig tilstand.

Mærk, hvordan din krop føles, når du observerer din omverden.

Hvad ser du?
Hvad hører du?

Hvad rører dine hænder ved, lige nu?
Og kan du mærke din hud imellem dét, du rører, og dig selv?

Hvordan føles det at mærke jorden med dine fødder?

Ja, hvordan føles det at trække vejret, egentlig?

Og hvis du drikker noget koldt, hvordan føles det så, når dét, du drikker, løber ned igennem kroppen ned til maven?

List her alle de ting, der hjælper dig til at mærke dig selv, her og nu. Fx:

- > noget varmt at drikke
- > tygge i en citronskive
- > lytte til yndlingsmusik
- > hoppe, gå raskt til, danse, bevæg en del af kroppen
- > en tur ud i regnvejret
- > synge og skråle så højt du kan
- > tænke på dén oplevelse, der har rørt dig allermest, mens du mærker om oplevelsen udvider dit hjerte, eller andet
- > spise en chili

Din tur ...

I ønsker om omsorg!

Kriseplanen er udviklet for Din Hjælperordning ApS

I inspiration fra vores uddannelser, vores erfaringer samt de inspirerende kapaciteter og mentorer, vi følger, indenfor emnerne krise, død, sorg, traume, fx Atle Dyregrov, Johan Cullberg, Dansk Krisekorps, Institut Berlin: Lydia Hantke & Hans-J. Görge m.fl.

Vi er

Monika Lausberg

Monika arbejder med kvinder på et krisecenter, og hun er uddannet traumapædagog, pædagog, healer samt kunstterapeut. Hvis du ønsker at følge Monika i hendes arbejde, kan du kontakte hende på monika@os.dk

Jade Mar Rolsted

Jade våger ind i mellem for mennesker i deres dødsproces, og hun er trænet i at hjælpe mennesker i dødsprocesser ved psykolog Maria Damsholt. Jade er uddannet coach, krise- og sorgterapeut, samt i sjælesorg på Buddhistisk grundlag i Phendeling. Hvis du ønsker at følge Jade i hendes arbejde, kan du pt. følge med på hendes blog:

vismighvordanjegdør.dk

Tak for sparring, til

Mai Novak

Mai er socialrådgiver og BPA borger.

Mette Bjørnholt Jensen

Mette er administrativ medarbejder hos DHO og arbejdsleder i egen BPA-ordning.

Jens Lund

Jens er jurist.

Ingrid Petersen

Ingrid er formand i BHG (Bruger & Hjælper Gruppen), og har hjulpet med korrekturlæsning.

Copyright

Nævnte inspirationskilder og mennesker, hvis citater og viden er viderebragt her.

Monika Lausberg, Jade Mar Rolsted, 2019