

Sorg- og krisereaktioner hos pårørende og personale i akutarbejdet med svært syge eller døde børn

Danish Emergency Medicine Conference
København 25. november 2016
Autoriseret psykolog Louise Skriver Jønsson

UNDERVISEREN: erfaring

- Krisepsykolog i 11 år:
 - Center for Voldtægts ofre
 - Psykiatrisk skadestue, ambulant + lukket afdeling
 - Somatisk sygehus afdelinger + skadestue
 - Børneafdelingen: neonatal, hjerteafdeling, intensiv afdeling, onkologisk afdeling
 - Neuro-intensiv afdeling voksne og børn
- Aktuelt privat praktiserende (akkrediteret EMDR terapeut)
 - Ekstern underviser på akut uddannelsen
 - Forældre med alvorligt/kronisk syge børn
 - Folk med PTSD (forskellige traumer), sorg og tab
 - Svære fødselsoplevelser + fødselsdepression
 - Angst og depression

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Program

- Pårørende
 - Teori: krise og sorg
 - Krisereaktioner
 - Sorgreaktioner
 - Håndtering af pårørende
- Fagprofessionelle
 - Reaktionen
 - Håndtering af egne og kollegaers reaktioner
- Opsamling

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Tidligere krise og sorgforståelse

- Cullberg: chok, reaktioner, bearbejdning, ny-orientering

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Nyere krise og sorgforståelse

eks. Stroebe & Schut (1999)

To spors modellen



(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Reaktioner

- Umiddelbare
- Efterfølgende

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

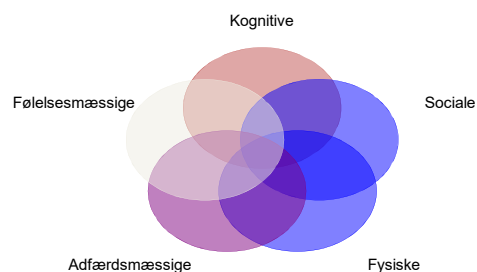
Umiddelbare reaktioner og chok

- Uvirkelighedsfølelse
- Ændret bevidsthedstilstand og tidsfølelse
- **Kognitive vanskeligheder** (koncentration, hukommelse, overblik, planlægning)
- Sansepåvirkning (skærpede sanser, ændret perception: tunnelsyn)
- Benægtelse
- Ingen reaktion

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsen 2016

Efterfølgende reaktioner

(c) Lund Hansen og Skriver Jønsen, 2012



(c) Psykolog Louise Skriver Jønsen 2016

Afgørende faktorer for udfald og forløb

- Konteksten = traumet
- Graden og omfang af eksponering
- Muligheder for støtte
- Resiliens
- Forsvar og mestringsstrategier

og

HVORDAN MAN MØDES AF SYSTEMET = JER

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsen 2016

Sorgreaktioner

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsen 2016

Umiddelbare sorgreaktioner

- Chok og vantrø
- Meningsløshed
- Forfærdelse og protest
- Apati og lammelse
 - at fortsætte som intet var hændt
- Fortsættelse af vanlige aktiviteter
 - tryghed ved kendt hverdag

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsen 2016

Almindelig sorgreaktioner

- Angst: for selv at dø eller miste
- Klæbende adfærd
- Reagerer stærkt på adskillelse/afsked generelt
- Tristhed, længsel og savn
- Isolationstendens
- Søvnforstyrrelser
 - svært ved at falde i søvn
 - angst for at sove alene
 - mareridt
 - hyppige opvågninger

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsen 2016

Fortsat

- Vrede og opmærksomhedskrævende adfærd
- Svigtfølelse
- Skyld, selvbebrejdelser og skam
- Opmærksomheds- og koncentrationsproblemer
- Fysiske gener
 - mave- og hovedpine
 - mave-tarmforstyrrelser

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Fælles for krise og sorg

- Individuelle reaktioner og udtryk
- Kønsforskelle
- Kulturelle forskelle (micro og macro)

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

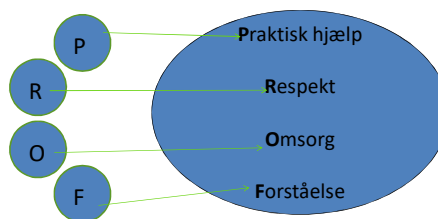
What to do ift forældre

- Psykisk førstehjælp

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Psykisk førstehjælp PROF modellen

Almen menneskelig støtte og nærvær



(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016 © Louise Skriver Jønsson 2012

Kommunikation



(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Fagprofessionelle

- Håndtering af kriseramte eller sorgfulde mennesker smitter

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Smittefare

- Akut arbejde
- Eget liv
- Arbejdsvilkår
 - Når barnet er patienten

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Børn

Undersøgelse af ambulancefolk
(Robinson, 1994)

- Børn er uskyldige
- Børns nærvær forstærker hjælperens
 - ønske om at hjælpe
 - indlevelse
 - følelse af hjælpeløshed
 - frustration
 - personligt engagement

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

What to do: dig selv og kollegaer

- I aktion
 - strategier
- Efterfølgende:
 - Egenomsorg
 - Kollegastøtte
 - Forebyggende



(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Strategier i det akutte arbejde

- Aktivitet for at undgå refleksion (94%) - adspredelse
- Undgå at tænke på følgerne (68%)
- Kontakt med andre/social støtte (90%)
- Undertrykke følelser (76%)
- Uvirkelighedsfølelse (68%) - automatpilot
- Regulere graden af eksponering (38%)
- Mental forberedelse (63%)
 - Støttende indre kommentarer (48%)
- Emotionel distance og selvbeskyttende adfærd

• Dyregrov, A. & Mitchell, J.T. (1992): Work with Traumatized Children - Psychological Effects and Coping Strategies. *Journal of Traumatic Stress*, Vol 5, 1

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

I det akutte arbejde II

- Ikke at tænke (reflektere)
- At gøre det man skal og kan
- At adskille sig fra barnet
- At adskille egne oplevelser



(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Egenomsorg

- At tage bedst muligt vare på sig selv fysisk og psykisk



(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Kollegastøtte definition

- Fokus: medmenneskelig støtte
- Kollegasamtaler på gruppeniveau eller individuelt
 - At bruge sine kollegaer som netværk
- Uformelt og frivilligt
- Kan også standardiseres med en særlig grunduddannelse
- Er ikke kriseterapi

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Kollegastøtte formål

- Sikre samarbejde og genskabe normalitet efter voldsomme hændelser/belastende arbejdsopgaver
- Øge det psykologiske beredskab
- Lade den psykologiske støtte være lokal/let tilgængelig
- Forbedre det psykiske arbejdsmiljø og nedbringe sygefravær
- Øge viden og bevidsthed om kollegial støtte for at styrke mulighed for trivsel og personlig udvikling

Kilde: <http://www.beredskabspsykologi.dk/kollegastotte>

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Men forebyggelse er altid godt!

- Skaf dig information om eks. reaktioner, så du er forberedt:
 - Viden
 - Undervisning
 - Supervision
- Forvent og normaliser egne reaktioner:
 - Forventningsafstemning: "det er naturligt at blive påvirket som professionel"
 - Container-metaforen

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Forebyggende II

- Bed om hjælp
 - Defusing
 - Debriefing
 - Egne netværk: formelle og uformelle
 - Supervision
 - Privatpraktiserende psykolog

(c) Psykolog Louise Skriver Jønsson 2016

Tak for opmærksomheden!



louiseskriver@hotmail.com
www.krise-hjælp.dk