



# *Hvordan møder vi et menneske i krise?*

*V. Hjerteforeningens psykolog Tania Pedersen*





## AGENDA

### Oplæg – hvordan møder vi et menneske i krise?

1. Hvad er en krise?
2. At møde et menneske i krise
3. Pas på dig selv

**Gruppearbejde (17 min)**

**Kort opsamling (5 min)**





**AT VÆRE I KRISE**



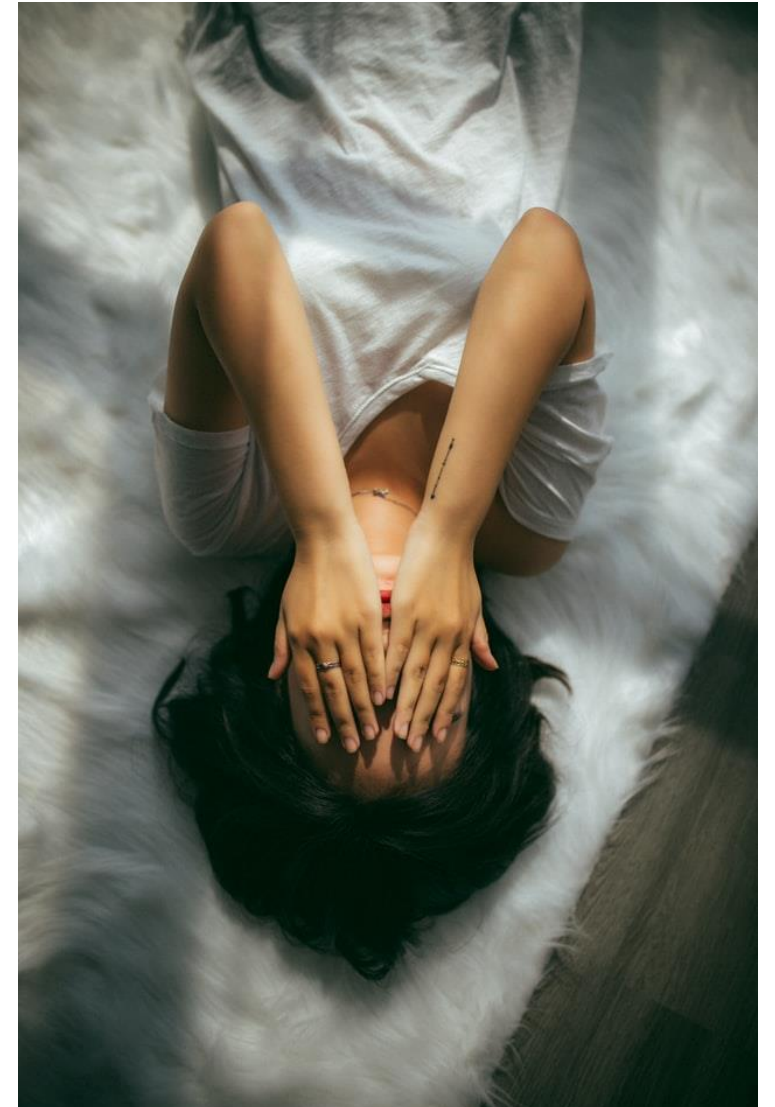
# HVAD ER EN KRISE?

Langt de fleste mennesker rammes i løbet af deres liv af én eller flere kriser

En krise er en voldsom (negativ) livsbegivenhed - som fx at få en hjertesygdom - der ofte ændrer livet og hverdagen som man kender den

En krise opleves ofte som en situation man aldrig har stået i før

- ➔ Mennesker trives i tryghed, fællesskab og genkendelighed
- ➔ Krisen strider imod vores selvforståelse: Vi vil være i kontrol og være lykkelige





# TYPISKE REAKTIONER

Muskelspændinger  
Tankemylder  
Grådlabilitet  
Søvnproblemer  
Hukommelsesbesvær  
Tristhed  
Humørsvingninger  
Svimmelhed  
Angst  
Søvn problemer  
Kropslig uro  
Koncentrationsbesvær  
hjerterbanken  
tankemylder  
Hovedpine  
Trykken for brystet  
Ondt i maven  
Træthed

Disse reaktioner aftager som regel i takt med at man vænner sig til sin nye livssituation

Vedvarende og invaliderende reaktioner kan være symptom på psykisk lidelse som fx angst, depression eller PTSD

For nogle kan det være til stor gavn at få professionel hjælp til håndtering og bearbejdning af følelser og reaktioner



# MENINGSMÅLING

Har I oplevet en eller flere af disse reaktioner – enten hos jer selv eller en anden?



**AT MØDE ET MENNESKE I KRISE**



# MENINGSMÅLING

- Har I oplevet at skulle hjælpe et kriseramte menneske?
  - Nej det har jeg ikke prøvet
  - Ja det har jeg prøvet

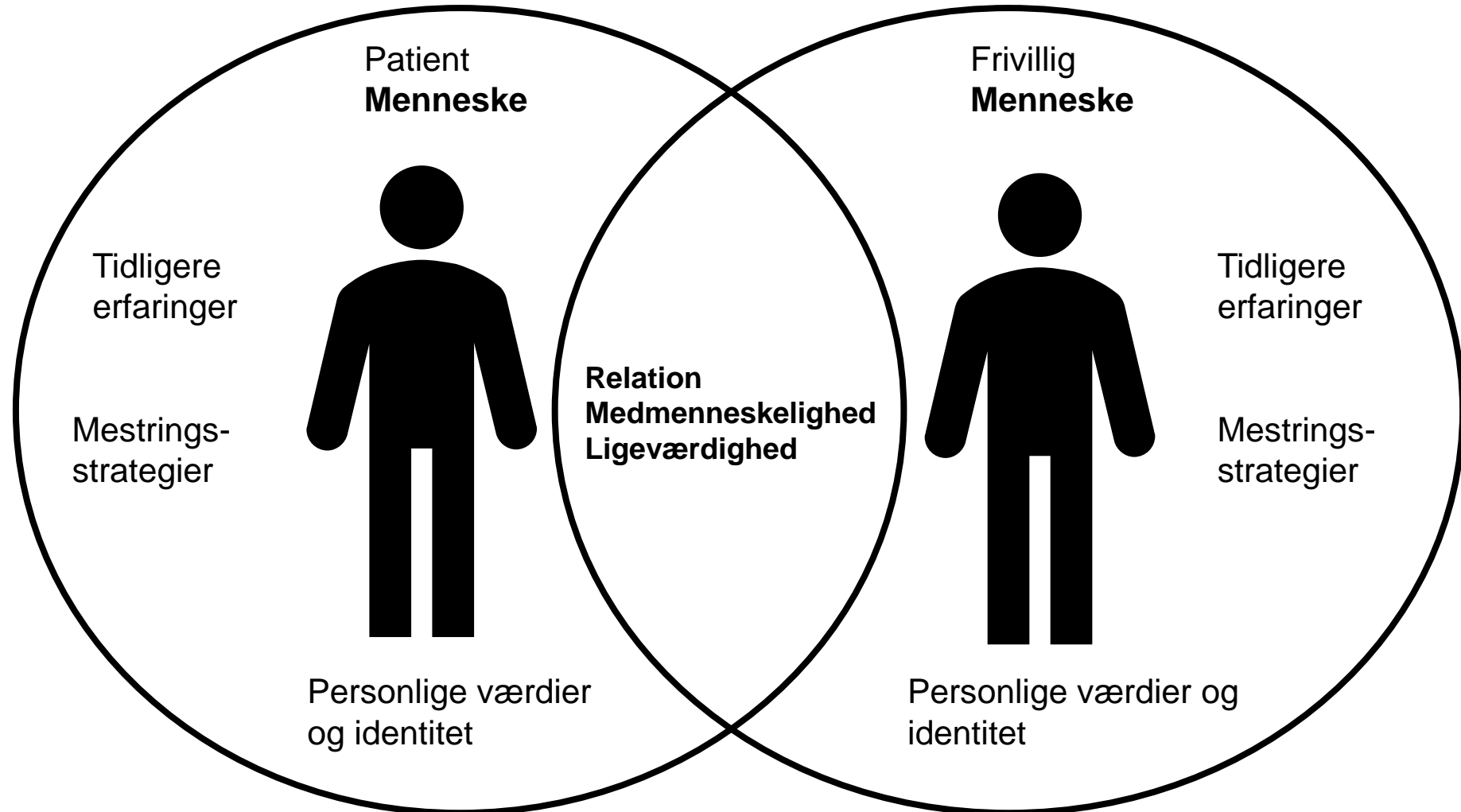
Hvis ja, hvordan oplevede I det?

- Det var en svær situation at stå i
- Jeg følte mig klædt på til opgaven og sikker på hvad jeg skulle gøre
- Jeg var i tvivl men fik situationen løst
- Det påvirkede mig meget
- Det påvirkede mig kun lidt / slet ikke





# SOM FRIVILLIG ER DIT VIGTIGSTE REDSKAB DIG SELV





## EN PERSON I KRISE HAR BRUG FOR:



- ✓ Omsorg og nærhed – men også plads
- ✓ Opsøgende hjælp – selv at opsøge hjælpen kræver overskud
- ✓ Rum til at tale frit
- ✓ Praktisk hjælp
- ✓ Ledende spørgsmål / forslag – nogle gange ved de ikke selv hvad de har brug for
- ✓ At den frivillige ikke udviser berøringsangst

Husk at overveje hvor vedkommende er henne i sit forløb  
– behovet kan ændre sig undervejs



# AKTIV LYTNING – ET STÆRKT REDSKAB

## Vær en aktiv lytter:

- ✓ Når vores følelser spejles, skaber det en øjeblikkelig positiv effekt
- ✓ Vis med både kropssprog og ord at du anerkender deres følelser og oplevelser
- ✓ Check om du har forstået det rigtigt – Gentag evt. med egne ord:
  - ”Det jeg hører dig sige er...”
  - ”Har jeg forstået det rigtigt at..?”
  - ”Det du oplever er altså...?”
- ✓ Stil nysgerrige spørgsmål der sætter refleksioner i gang – led efter undtagelserne i deres selvfortællinger
- ✓ Dette hjælper dem med at få nye perspektiver på deres situation og få øjnene op for deres handlemuligheder





# HUSK

Vi oplever de samme ting forskelligt

Anerkend patientens historie og  
oplevelse – også selvom du ikke er  
enig



**HUSK AT PASSE PÅ DIG SELV**



## I kontakt

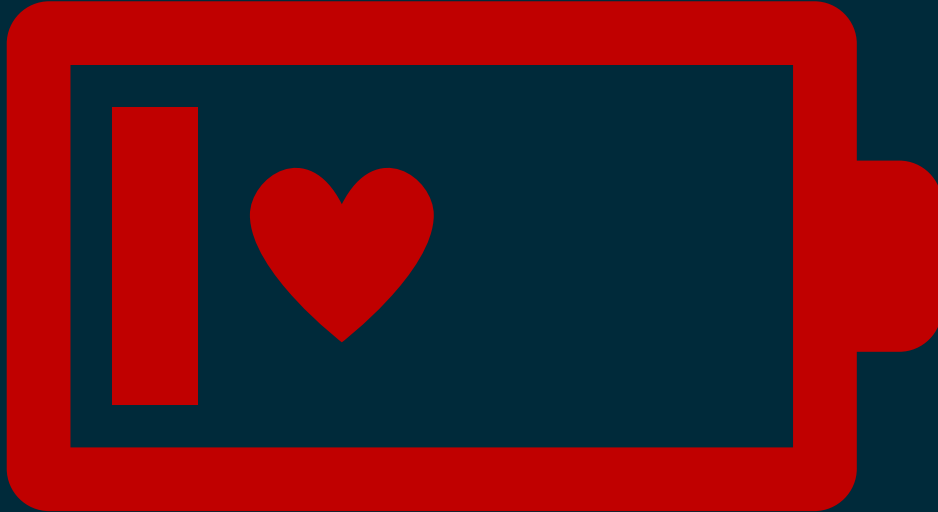


### Underinvolvering

- Oplevelse af afmagt
- Mister interessen
- Kan fremstå følelseskold, autoritær, utålmodig etc.

### Overinvolvering

- Identificerer dig med patienten
- Svært ved at skelne mellem privat og professionel rolle
- Tænker på det når du har fri



Når vi bliver ramt, bliver dem vi vil hjælpe ramt

- ✓ Tag fra – uden at tage over
- ✓ Mærk efter – hvor går din grænse?
- ✓ Det kræver overskud at være der for en anden



## GRUPPEARBEJDE

**I får nu 17 minutter til gruppevis at diskutere følgende spørgsmål:**

1. Har I som frivillige oplevet en udfordrende situation hvor I skulle hjælpe et kriseramte menneske? Hvad har gjort det svært? Følte I jer klædt på til opgaven?
2. Hvordan passer I på jer selv? Har I oplevet tegn på over- eller underinvolvering?

Vælg gerne en tovholder for hver gruppe som skriver jeres hovedpointer i Q&A

**Kort opsamling (5 min)**





**TAK FOR I DAG**



# MENINGSMÅLINGER

## Meningsmåling 1

Har I oplevet en eller flere af disse reaktioner – enten hos jer selv eller en anden?

1. Tankemylder
2. Bekymring
3. Tristhed
4. Angst
5. Grådlabilitet
6. Humørsvingninger
7. Hukommelses- og koncentrationsbesvær
8. Søvnproblemer
9. Træthed
10. Svimmelhed
11. Hjertebanken
12. Kropslig uro
13. Hovedpine
14. Trykken for brystet
15. Ondt i maven
16. Muskelspændinger

## Meningsmåling 2

- Har I oplevet at møde et kriseramt menneske?

- Nej det har jeg ikke prøvet
- Ja det har jeg prøvet

Hvordan oplevede I det?

- Det var en svær situation at stå i
- Jeg var ikke i tvivl om hvad jeg skulle gøre
- Jeg var i tvivl men fik situationen løst tilfredsstillende
- Det påvirkede mig meget
- Det påvirkede mig kun lidt / slet ikke



# TYPISKE REAKTIONER

Muskelspændinger

Tankemylder

Grådlabilitet

Søvnproblemer

Hukommelsesbesvær

Tristhed

Svimmelhed

Humørsvingninger

Angst

Hjertebanken

Kropslig  
uro

Koncentrationsbesvær

Hovedpine

Trykken  
for brystet

Ondt i  
maven

Træthed

Disse reaktioner aftager som regel i takt med at man vænner sig til sin nye livssituation

Vedvarende og invaliderende reaktioner kan være symptom på psykisk lidelse som fx angst, depression eller PTSD

For nogle kan det være til stor gavn at få professionel hjælp til håndtering og bearbejdning af følelser og reaktioner