

Ivaretakelse før, under og etter oppdrag

Under krisearbeid kan hjelperen jobbe under stress og i mange timer i strekk. De må sette egne behov til side. Likevel kan de komme til å kjenne seg utilstrekkelige i møte med den smerten de møter. I denne typen situasjoner er ikke grunnleggende kunnskap om førstehjelp tilstrekkelig for å forberede hjelperen på de påkjenningene de møter i arbeidet.

Det er selvsagt ikke mulig å fullstendig forberede hver enkelt hjelper i de behovene den enkelte har. Bistand til hjelpere har ofte kommet etter at krisen er over. Det kan være av stor nytte, men erfaring fra tilsvarende kriser har vist at det å være forberedt før man går inn i arbeidet er av stor betydning for utfallet for den enkelte.

Ivaretakelse av hjelperen handler om både før, under og etter:

Før:

- Individuelt:
 - Kunnskap om situasjonen
 - Kjenne til egne sårbarhetspunkter og egne signaler på stress
 - Se for seg mulige scenarioer
 - Kjenne egne styrker
 - Egen oksygenmaske først
 - Reguleringsøvelser, viktig å øve for være beredt når det gjelder

- Kollegialt
 - Åpen dialog om oppgave
 - Åpen dialog om egne sårbarheter
 - Fordeling av oppgave, roller
 - Tydelig fordeling av ansvarsområder
 - Fordeling av kommandolinjer
 - Åpenhet om at «selv om jeg har rett, så betyr ikke det at du tar feil»

Under:

- Individuelt
 - Holde seg innenfor toleransevinduet (den aktivering som er optimal for oss)
 - Ta jevnlig pauser når det er mulig
 - Ikke se på det verste
 - Trygghet i egen kunnskap
 - Kognitiv fleksibilitet
 - Skaffe seg støtte fra de man jobber sammen med
 - Gi seg selv ros

- Kollegialt
 - Kultur for å gjøre feil
 - Gi hverandre ros, bør være konkret
 - Åpen kommunikasjon, folk skjønner ikke automatisk hvilket behov den enkelte har, i pressede situasjoner kan man ikke lene seg på intuisjon / nonverbal kommunikasjon

Overgangen oppdrag – privatliv:

- Det er ikke mulig å skille oppdrag og privatliv, men den enkelte må finne sine ritualer. Eksempel er å kjøre ekstra runder i rundkjøring, lage et mentalt skille langs veien hvor man sier til seg selv «hjem» etc.

Etter:

- Individuelt
 - Kjenne hvilke følelser som henger i, og hvilke behov de er et uttrykk for og hvor det ev. skal rettes. Er det tristhet, så kan det hende at man trenger trøst.
 - Være oppmerksom på om egne reaksjoner er uttrykk for:
 - Sekundær traumatisering
 - Compassion fatigue
 - Egen traumatisering
 - Om det berører egne sårbarheter (egen historie, egen familie, egen frykt, osv.)
 - Det kan gi retning for hvilken type støtte man trenger
 - Skille person og situasjon (attribusjon) Eks: Egen slitenhet kan være uttrykk for at oppgaven er stor / en påkjenning og ikke at man er svak.
 - Oppsøke hjelp, dersom man har behov for det
 - Vanlige reaksjoner kan være:
 - Angst
 - Depresjon
 - Utbrenthet
 - PTSD/traumereaksjoner/traumesymptomer
 - Konsentrasjonsvansker
 - Søvnvansker
 - Rus
 - Likegyldighet
 - Avflatet emosjonelt og relasjonelt
- Kollegialt
 - Defusing (avlastningssamtale) bør være strukturert og planlagt, innen 48 timer
 - Ved defusing bør man ikke utbrodere vonde detaljer, dette for å skåne andre
 - Be om lov til å «blåse ut»
 - Veiledning, jevnlig
 - Spille på hverandres styrker

Linker:

<https://www.ifrc.org/en/what-we-do/health/cbhfa/toolkit/>

<https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/Caring%20for%20Volunteers%20-%20A%20Psychosocial%20Support%20Toolkit.pdf>

Litteratur:

Per Isdal: «Smittet av vold» (handler om medfølelsens pris, ikke beskrivende tittel).