

DE 4 TRIN

MODEL TIL PSYKOLOGISK KRISEHÅNDTERING

1: SKAB SIKKERHED, TRYGHED OG RO

Formålet er at skabe tryghed, ro og orden i kaos for de involverede.

- Giv umiddelbar omsorg og skærm de involverede.
- Fremstå tydelig, sikker og handlekraftig.
- Tal klart, tydeligt og lyt til, hvad de involverede siger.

2: VURDER HÆNDELSEN OG PERSONERNE I DEN

Formålet er at afklare, hvad der helt præcis er sket, samt at vurdere hvilke konsekvenser hændelsen har og for hvem.

- Vurder, hvem der har oplevet hændelsen.
- Vurder, hvem der er påvirket af hændelsen.
- Vurder, hvilken hjælp der er behov for og til hvem.

3: TILBYD HJÆLP

Formålet er at de involverede hjælpes bedst muligt igennem oplevelsen.

- Skab rammerne, så de involverede får mulighed for at fortælle deres egen oplevelse.
- Lad den enkelte finde frem til, og afgøre, hvad der i situationen var eller er værst.
- Spørg, lyt og accepter uden at være dømmende eller løsningsorienteret.
- Vurder om du selv kan løfte opgaven, eller om en anden hjælp skal tilkaldes.

4: GIV PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Formålet er at støtte den kriseramte til at se virkeligheden i øjnene og ikke forvrænge den.

- Hjælp og støt den kriseramte til at udtrykke sine følelser af frygt, sorg, skyld og skam.
- Hjælp den kriseramte til selv at bearbejde den voldsomme oplevelse.
- Hjælp med de "praktiske opgaver", der følger i kølvandet af en voldsom oplevelse.
- Sørg for at den kriseramte ikke er alene det første døgn.
- Sørg for at den kriseramte nemt kan henvende sig for at bede om hjælp.
- Forklar, hvad der kommer til at ske lige nu, og hvordan situationen håndteres.
- Læg sammen med den kriseramte en plan for, hvad der skal ske, følg op.



Psykologisk krisehåndtering kan være svært og uoverskueligt. Derfor har jeg lavet de 4 trin som er et konkret redskab der skal hjælpe dig.

De vil gøre at du kommer sikkert rundt om det alle aspekterne uden at overse noget.

Husk at vi ikke leder efter ansvar eller løsninger. Vi sætter oplevelsen "på plads".

Thomas Philipsen
Krise - og beredskabsspecialist

 **Presto**®