

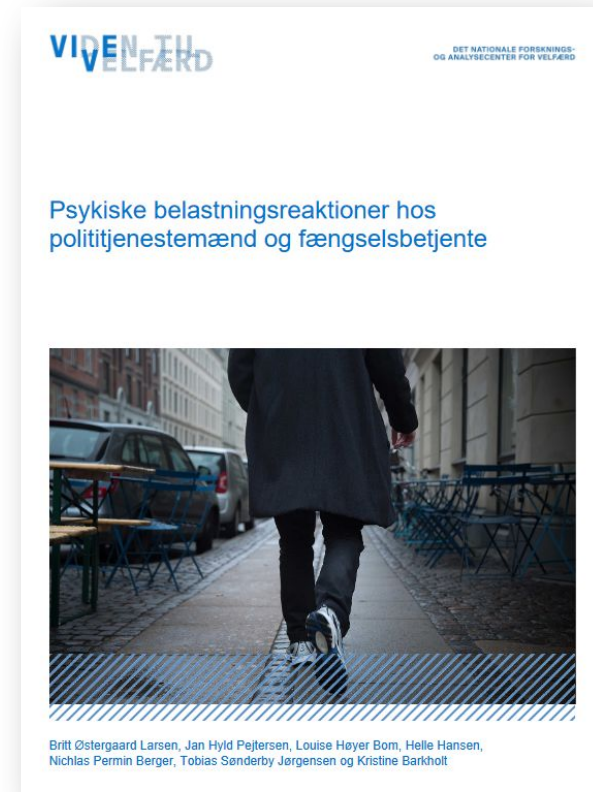
Forebyggelse af traumatiserende påvirkninger

Allerede i 2012 var de første undersøgelser

- Syddansk Universitet undersøgelse i 2012
 - Større risiko for PTSD og psykiske belastninger
 - Hyppigheden tæller
- Reddernes udviklingssekretariat rapport i 2013
 - Førstegangshændelsen påvirker
 - Akkumuleret pres er afgørende
 - Ikke struktureret defusing eller debriefing

VIVE undersøgelse 2020

- 3 ting har betydning:
 - Frekvensen af traumatiske hændelser
 - Traumets voldsomhed
 - Hvis man ikke føler sig tilstrækkelig
- Arbejdspladskultur hvor robusthed vægtes højt. Derfor nedtoning af alvorligheden ved hændelser. Betragtes som en del af jobbet
- Kulturen værdsætter maskuline værdier – er derfor svært at benytte tilbud
- Svært selv at række ud, hvis man har det dårligt
- Især psykologisk defriering og krisepsykologi anvendes **efter** traumatiske hændelser



FOAs undersøgelse af PTSD

- Vi vidste faktisk ikke hvor stort problemet er hos FOAs medlemmer – men vi begyndte at få meldinger ind på udfordringer med det mentale helbred blandt faggruppen
- Spørgerammen blev lavet i samarbejde med VIVE og SDU og byggede på samme ramme som hos politiet – har til formål bl.a. at undersøge hvor mange der falder indenfor kriterierne af PTSD
- Vi udsendte derfor med en survey
 - Sendt til 1.705 personer
 - 38% svarede (41% har svaret på dele af undersøgelsen)

Nøgletal i undersøgelsen

- 8% udviser symptomer på PTSD
- 10% udviser symptomer på psykiske belastninger
- 11% har symptomer på moderat eller svær depression
- Hver 5. har indenfor det seneste år haft brug for hjælp og støtte
- 3 ud af 5 har været udsat for fysisk vold
- 87% har været udsat for trusler om vold
- 67% har oplevet mindst en livstruende hændelse i deres arbejde

Der er behov for hjælp og støtte

- 20% har indenfor det seneste år haft behov for hjælp og støtte
- Støtteordningerne er ikke til rådighed
- 19% oplever ikke at have tilstrækkelig viden om, hvor de kan få hjælp
- 47% oplever kun i lav grad at forebyggelse af psykiske belastninger prioriteres
- Alene 19% har deltaget i defusion-samtaler og 4% har deltaget i psykologisk debriefing
- 23% har modtaget opfølgning af egen leder og 9% har deltaget i kollegastøtteordninger

Typer af PTSD i arbejdet

- Klassisk Traumereaktion knyttet til en konkret hændelse og med fuldt symptombillede i nær tidslig sammenhæng
- Forsinket traumereaktion med udvikling af fuldt symptombillede
- Traumereaktion knyttet til akkumuleret belastning over lang tid med fuldt symptombillede knyttet til aktuel- og mange tidligere hændelser

Det ved vi indtil nu om årsager mv.

- Sammenhæng med hyppigheden af traumer (man vænner sig ikke til det) samt hvor mange år man har været i jobbet
- Hvis man fjerner sig fra traumet mentalt for at kunne klare det professionelt, coper man ikke godt med oplevelserne og har højere risiko
- Særligt førstegangsoplevelser, der påvirker og har betydning på sigt
- Tænker det går over snarere end beder om hjælp
- Bruger humor til distance
- Kulturen har stor betydning

Det ved vi indtil nu om forebyggelse og håndtering

- Der er nok egentlig ret godt styr på de voldsomme hændelser – langt de fleste beredskaber har procedurer ved meget voldsomme hændelser
- Alle har et breaking point ved længerevarende belastning – vi ved desværre ikke præcis hvad der hjælper. Politiet har haft gode erfaringer med obligatorisk supervision
- Langt de fleste beredskaber tænker, at det er nok at reflektere og tale om tingene – det er bare ikke ligegyldig med hvem
- Vi VED at én form for støtteordning ikke er nok – det skal være flere forskellige muligheder for støtte (før, under og efter)

Der forskes for vi ved slet ikke nok

- Syddansk Universitet – forskningsprojektet: Du Står ikke Alene (DUSA)
 - Løber fra 2021-2025. FOA sidder i følgegruppe
 - Samarbejde med Ambulance Syd
 - Kigger på sammenhængen mellem belastninger i den operative tjeneste og udviklingen af PTSD og udbændthed, om et psykosocialt sikkerhedsklima har betydning for det mentale helbred og hvilke støtteordninger der virker beskyttende i den operative tjeneste
- Syddansk Universitet – forskningsprojekt: ER DU OKAY?
 - Løber fra 2020-2023. FOA sidder i følgegruppe
 - Politibetjente
 - Kortlægger omfang og karakter af belastende hændelser i arbejdet og beskriver de psykiske konsekvenser ved gentagne belastende hændelser i arbejdet



FOA arbejder for....

- Forebyggelse i stedet for håndtering
- Løbende, obligatorisk supervision
- Varieret tilbud på forskellige støtteordninger
- Procedurer for alle slags hændelser – også de forsinkede og langsomme traumer
- Reel mulighed for at holde pauser og restituere
- Bedre uddannelse indenfor Brand og Redning
- Organisering af arbejdet, så psykiske belastninger minimeres
- Opmærksomhed på kompetencer til at håndtere egne belastningsreaktioner i forbindelse med hændelser
- Kategorisering af hændelsestyper med dertilhørende støttemuligheder

Hvad gør FOA....?

- Påvirker arbejdsgivere og politikere
- Sidder i de følgegrupper i forhold til forskning vi bliver inviteret til
- Er klar til at udvikle materiale og presse politisk på sammen med de arbejdsgivere, der er interesseret



Stressrelaterede reaktioner og PTSD



Information om sygdom og behandling