

Forebyggelse af traumatiserende påvirkninger

Allerede i 2012 var de første undersøgelser

- SDU undersøgelse i 2012
 - Større risiko for PTSD og psykiske belastninger
 - Hyppigheden tæller
- RUS 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 defriefing og krisepsykologi anvendes **efter** traumatiske hændelser

Psykiske belastningsreaktioner hos
polititjenestemænd og fængselsbetjente



Britt Østergaard Larsen, Jan Hyld Pejtersen, Louise Høyer Bom, Helle Hansen,
Nichlas Permin Berger, Tobias Sønderby Jørgensen og Kristine Barkholt

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 forsinkede traume og det akkumulerede traume

Det forsinkede traume

- Professionalismen sikrer at den ansatte ikke overvældes i potentielt traumatiserende situationer – en hensigtsmæssig tilpasningsmekanisme i situationen.
- Hændelsen fortsætter dog at udgøre en indre latent stressor der ”bryder igennem”/aktiveres ved udsættelse for en lignende hændelse i fremtiden eller som følge af udtrætning den professionelle tilpasningsmekanisme (Smid et al 2009)

Det akkumulerede traume

- Sensibilisering bevirker gradvist øget følsomhed for eksponering med sænkning af tærskel for reaktionen og øgning af reaktionens styrke (McFarlane et al. 2012)
- Allostatisk overbelastning, en vedvarende belastning af vores emotionelle fysiologiske og adfærdsmæssige tilpasningsmekanismer resulterer i nedslidning af de selvsamme ressourcer og bevirker f.eks. forringet regulering af fysiologisk og emotionelt respons (McEwen et al. 2008)

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, copes 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)



Hvad gør FOA....?

- 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