



PSYKOLOG  
**HENRIK LYNG**

I SAMARBEJDE MED ODSHERRED KOMMUNE

# Krisestyring efter voldsomme hændelser

- ❖ Hvad sker der med medarbejderne, børnene og de unge, deres pårørende og ledelsen?
- ❖ Hvordan påvirkes hverdagen omkring institutionen eller arbejdspladsen?
- ❖ Hvad skal sættes i gang  
- hvornår, hvor hurtigt og af hvem?

---

Temamøde, 8. februar 2012

[www.henriklyng.dk](http://www.henriklyng.dk)





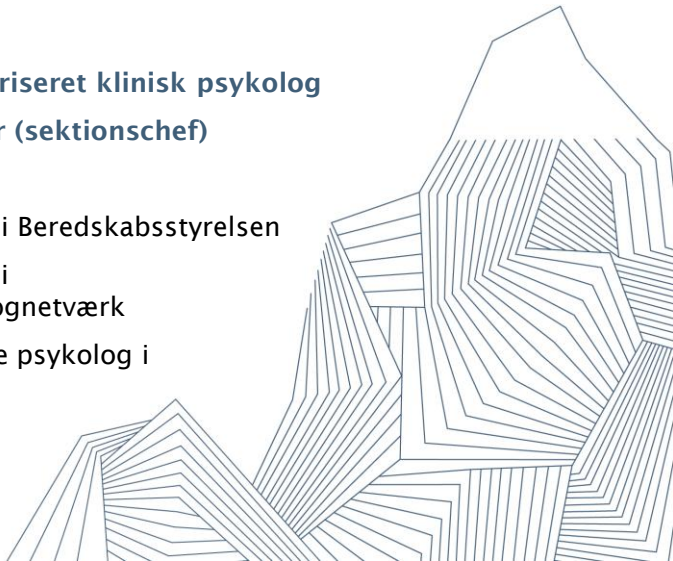
PSYKOLOG  
**HENRIK LYNG**  
I SAMARBEJDE MED ODSHERRED KOMMUNE

**Cand.psych., autoriseret klinisk psykolog**  
**Beredskabsofficer (sektionschef)**

Ledende psykolog i Beredskabsstyrelsen

Ledende psykolog i  
Røde Kors' Psykolognetværk

Privatpraktiserende psykolog i  
Hørsholm



**Hvordan skal vi  
forstå krisen?**



## To forskellige typer af stress



### Akkumuleret stress

Bygget op over tid af mange mindre eller større stressorer på arbejdspladsen, i familien, i parforholdet eller lignende.



### Traumatisk stress

En enkeltstående, uventet, pludselig og voldsom stressor med store, akutte konsekvenser.



## En psykisk krise

Er en reaktion på en hændelse, der er så voldsom og belastende, at menneskets grundlæggende antagelser om meningsfuldhed og sammenhæng rystes.

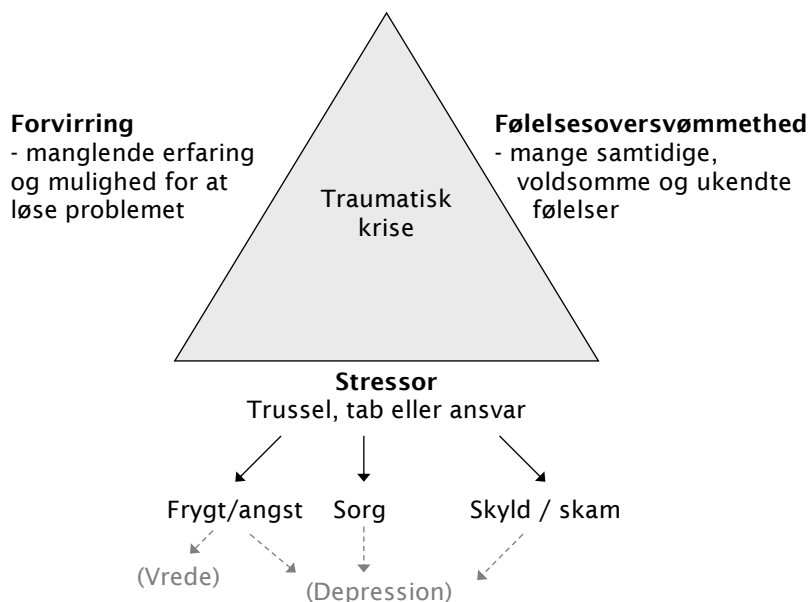
Er når psyken har fået et knæk.

Kan forstås som psykens måde at hele såret på.

Derfor kan man sige, at en krise er en følelsesmæssig reaktion på en voldsom begivenhed, der indebærer et tab eller trussel om tab.



Dansk Røde Kors: Vejen ud af krisen (2000)



Frit efter Hillgaard, Keiser & Ravn:  
Sorg og krise (Munksgaard 1984)

## Krisereaktioner

### Chokreaktioner

Har til formål at sikre overlevelse og problemløsning. Virker kortvarigt.

Styres af dybtliggende, automatiserede hjernestrukturer.



### Øvrige krisereaktioner

Tager over når chokreaktioner ikke længere er nødvendige – typisk når situationen er mere tryk og velkendt.

Styres hovedsageligt af processer i hjernebarken, som man selv kan tage mere eller mindre del i og kontrol over.

## Krisereaktioner

En person ramt af en traumatisk krise gennemløber normalt fire faser



Under og umiddelbart efter hændelsen

Tiden derefter – op til et par år

### Chokfase

Akut behov for overlevelse og problemløsning

Kortvarig og forbigående

### Reaktionsfase

Begyndende erkendelse

Voldsomme følelser

Tydelige reaktioner

Langvarig og smertefuld

### Bearbejdningsfase

Aktiv bearbejdning påbegyndes

Orientering mod fremtiden

Langvarig

Smerten letter

### Ny-orientering

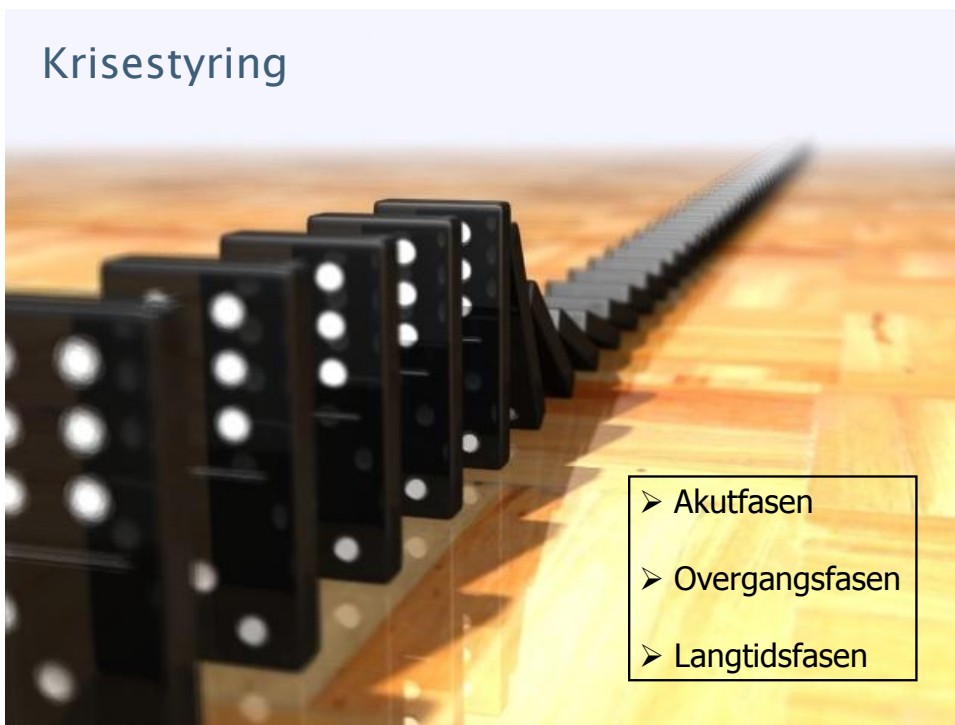
Fuld erkendelse og accept

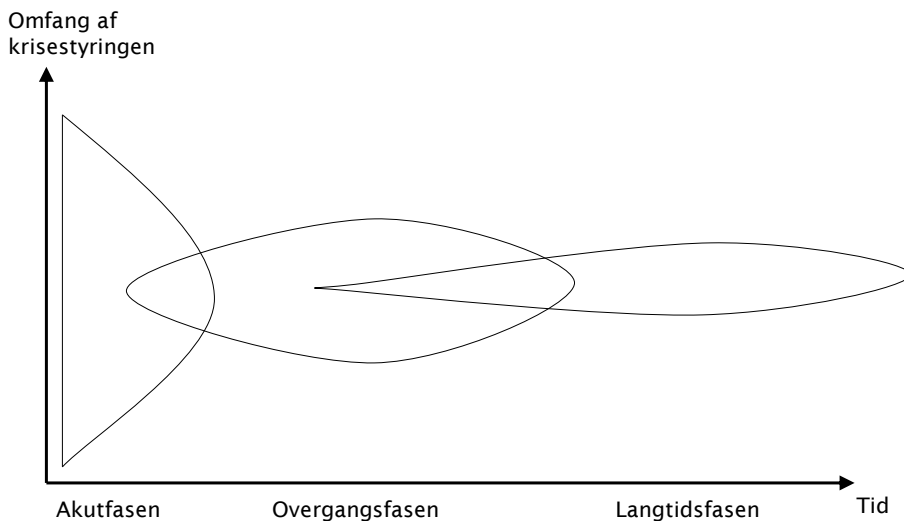
Krisen er håndteret

Lever i nu'et

Nye kompetencer

## Krisestyring





**Akutfasen** er præget af mange forskellige opgaver i kort tid.

**Overgangsfasen** indeholder færre opgaver, som varer i længere tid.

**Langtidsfasen** består af få opgaver, der rækker langt frem i tiden.

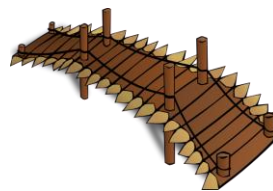
## Akutfasen



### De første døgn

- Ledelsen informerer alle medarbejdere om situationen. Informationsindsatsen kan uddelegeres, men det skal være tydeligt, at ledelsen tager ansvar for den aktuelle situation.
- Ledende medarbejdere optræder med myndighed og går forrest – uanset hvad der møder dem.
- Accepter, at der ikke kan skabes et fuldt overblik over situationen og træf beslutninger alligevel.
- Vurder hele tiden situationen, vær parat til at træffe nye beslutninger og juster indsatsen efter behov.
- Informer løbende om situationens udvikling – hellere for meget end for lidt.
- Vurder om enkelte medarbejdere eller grupper har særlige behov – og forsøg at indfri behovene.
- Ledelsen igangsætter en krisestyringslog, hvor alle beslutninger og al kommunikation nedskrives med dato og klokkeslæt, så det kan findes frem på et senere tidspunkt.
- Afklar forholdet til pressen. Hvem må udtale sig, hvilke oplysninger må frigives, og hvilke ønsker og krav har virksomheden til pressesamarbejdet?
- Vurder i hvilket omfang virksomhedens dagligdag kan videreføres gennem krisen.

## Overgangsfasen



### De næste uger

- Ledelse og medarbejdere lægger en plan for genoprettelse af virksomhedens dagligdag, så den gradvist kommer tilbage på normalt niveau (Business Continuity).
- Følg op på informationsindsatsen. Måske skal kortfattet information fra akutfasen følges op af uddybende information.
- Følg op på medarbejdere og/eller grupper, der har fået assistance til opfyldelse af særlige behov i akutfasen. Vurder om denne indsats skal justeres.
- Vurder om evt. presseomtale har skabt problemer for virksomheden - internt og eksternt.

## Langtidsfasen



### De kommende måneder

- Følg op på informationsindsatsen fra tidligere. Findes der glemte grupper i informationen?
- Følg op på medarbejdere og/eller grupper, der har fået særlig assistance.
- Følg op på evt. sygefravær som følge af den voldsomme hændelse.
- Hvordan har medarbejdere, børn og forældre det nu...?
- ... og hvad med ledelsen? Der kan være koldt på toppen, så hvem tager sig af dem, der indtil nu har taget sig af alle andre...?