

Kompetenceudvalget



Aktiv lytning og kriseforståelse

den 26. marts 2019

Stikord fra oplæg og debat ved psykolog Klavs Nybjerg

Antal deltagere: 10

Kriseforståelse:

1. I forhold til en kriseramte eksisterer der 5 grundlæggende handlestrategier, som har følgende forløb: Undersøgelse - Forhandling - Afledning – Grænsesætning – Evakuering
2. Den kriseramte befinder sig følelsesmæssigt skiftevis i grønt felt, gult felt og rødt felt. Samtalen med dem skal tilpasses situationen
3. Kvinder under pres kan kun forholde sig til det, der ligger lige foran dem, men har dog svært ved at forholde sig til praktiske ting
4. Oplevelsens anatomi: Observation - ønske om handling - tanke - følelse. Observationen tolkes i lyset af egne tanker og følelser. Det er en opgave at få den kriseramte fastholdt på den "rene" observation, som ikke er influeret af tanker og følelser ("falsk observation")

Aktiv lytning:

1. Spørg ind til detaljer i det, kvinden kan huske – så kan hun ofte huske mere og man kan komme videre i bearbejdningen af hændelsen
2. Alle følelser er ok – også de mest voldelige. Tillad kvinden at rase ud over for gerningsmanden uden at modsige eller moderere udtalelserne. Men sørg for, at børnene ikke er til stede
3. Hjælp kvinderne med at overskue situationen: Hvad er det første skridt – hvad kan du gøre her og nu. Så bliver problemerne mere overskuelige

Kommunikation:

1. Man kan kommunikere som en autoritet ("Du må ikke få en taxa"), som et barn ("Jeg bliver ked af det, hvis du kræver en taxa") eller som en ligeværdig samtalepart ("Jeg kan ikke give dig en taxa, men du kan få en billet til bussen")
2. Vigtig at prøve at hjælpe – ikke afvise men anvis andre løsninger
3. Vær til stede i samtalen som dig selv

Modtagelse af nye kriseramte:

- a. Lær husets procedure ved modtagelse udenad
- b. Ved forsøg på indtrængning i huset: Ring 112 eller 114
- c. Stil enkle spørgsmål: Er du kommet fysisk til skade? Har du været på skadestuen?
- d. Skab fornemmelse af sikkerhed. Gennemgå husets sikkerhedsforanstaltninger og muligheder for at tilkalde hjælp
- e. Tilbyd dit selskab, så længe de har brug for det
- f. Sørg for rigeligt væske som "modgift" mod adrenalinen
- g. Lad den kriseramte tale, så længe der er brug for det (og du har energi til det!)
- h. Gentagelse af det sagte (ekko-metoden) kan anvendes til at få flere oplysninger frem
- i. En "dåseåbner": "Hold da op, sikke noget!" Modsig ikke kvindens oplevelse
- j. Vær varsom med at spørge for detaljeret ind til slemme voldsoplevelser, som kan åbne op for stærke ukontrollerbare følelser. Det kræver psykisk krisehjælp fra specialister