

# *Krissituationer i studentgemenskapen – eftervård*

Anu Morikawa, Aaltopräst

Laura Mäntylä, präst för Helsingfors universitet

26.1.2018

# *En kritisk händelse*

- Vilken som helst händelse som orsakar en stark känsla av kontrollförlust och sårbarhet
- Om faran är konkret väcker den samma känslor som när något verkligen hänt
- Händelsen är något som inte ingår i den sedvanliga upplevelsevärlden, 'något utöver det normala'
- Hotar vår känsla av att klara situationen och vår grundtrygghet
- Överbelastar våra psykologiska mekanismer
- Plötslig, livshotande

# *Upplevelsebaserat avlastningssamtal*

## *= defusing*



- Upplevelsebaserat, dvs. något mer än bara en teoretisk diskussion om saken
- Defusing är att desarmera en bomb: först måste frågan spjälkas upp i delar och oskadliggöras
- Defusing är ett omedelbart avlastningssamtal för delaktiga som är på väg hem (0–24 h efter händelsen)
- Man går igenom de första känslorna så länge syn-, hörsel-, lukt- och andra dylika minnen är färska
- Om en person avböjer defusing är det bra att ändå ringa hen en vecka senare
- Defusingssessionen är kort, helst kortare än 45 minuter

# *Varför behövs avlastningssamtal?*



- För att dämpa exceptionella känslor så att man t.ex. kan köra hem
- Samma info till alla om händelsen och möjligheterna att få mer hjälp
- Praktiska råd för stresshantering
- Känslorna behöver ett objekt. Om de inte får utlopp i tid kan det leda till att personen avreagerar sig på olika saker
- Känslorna normaliseras: man förklarar att de känslor personen upplever är normala, så att ingen skräms av sina känslor
- Ger tro på möjligheterna att komma över händelsen
- I svåra fall: att klara det första dygnet och möta morgondagen

# *Psykisk eftervård = debriefing*



- Fortsättning på defusing
- Debriefing 24–72 h efter händelsen
- Uppföljningsmöte 3 veckor, 0,5 år eller 1 år senare:  
'Hur känns det nu?'
- En längre session som kan ta 2–3 timmar
- Målet är att bearbeta de psykiska reaktionerna, möta verkligheten, normalisera reaktionerna, lindra ångest efter händelsen och förebygga senare stressreaktioner
- Ofta behövs ingen debriefing om defusing genomförts
- Kan utnyttjas vid långvariga situationer, t.ex. om en utbytesstudent oroar sig över sitt lands och sina närståendes aktuella situation

# *Det idealiska sättet att handla i en krissituation*



- Avlastningssamtal omedelbart för alla som varit med, innan hemfärden!
- Ingen lämnas ensam hemma i chock, om ingen annan är hemma ska man åtminstone ringa efteråt
- Session följande dag för dem som inte var på plats men som berörs av händelsen
- Vid behov ett informationsmöte för att undvika rykten – vad har hänt och hur går vi vidare
- Ritual (minnesstund?) före eller efter debriefingen
- En egen debriefing för dem som deltagit i defusing -> eventuellt långvarigare stöd (SHVS?)

# *Information*

- När man informerar om sessionen är det viktigt att förklara vad det är fråga om i stället för att endast tala om en debriefing
- Man kan erbjuda ett informationsmöte och där bedöma behovet av eftervård
- Vid dödsfall är det alltid polisen som informerar de anhöriga
- Om ett informationsmeddelande skickas per e-post är det bra att inkludera kontaktuppgifter till en person man kan ringa
- Information viktigt i början också eftersom personer kan vara så traumatiserade att de inte minns något

# *Allmänmännskligt men med könsskillnader*

- Den mänskliga hjärnan fungerar på samma sätt oberoende av kultur eller bakgrund: alla människor upplever i grunden likadana känslor -> återhämtningen likadan
- Könen reagerar på samma sätt men uttrycker sig olika
- Det feminina sättet: prata, gråta, berätta för någon, skämma bort sig själv, uppleva skuld, uppleva oförmåga att påverka händelsen, sörja länge
- Det maskulina sättet: prata med de närmaste under det första dygnet och sedan stänga sinnet, aktiva bearbetningssätt såsom idrott, alkohol och sex
- Män sörjer i genomsnitt kortare tid än kvinnor
- Män hittar oftare skyldiga utanför sig själva, kvinnor i sig själva



# Kritik

- "Det påverkade inte John Wayne, så det borde inte påverka mig"
- Motstånd mot psykisk eftervård är typiskt för forskarsamhället, man tror att krissituationer kallt kan rationaliseras bort
- Vissa tänker att avlastningssamtalen ökar ångesten, men alla som utfört akut krisarbete är övertygade om de positiva effekterna
- Ångest kan växa om stödet inte är tillräckligt eller ledarna inte är yrkeskunniga
- 81 % av de svarande som deltagit i eftervården efter tsunamin upplevde att den hjälpte
- Viktigt att handla snabbt!

# *Har du ångest?*

- Att tänka på jobbiga saker är otrevligt, men genom att fundera på lösningsmetoder på förhand kan man skapa lugn också kring ett jobbigt ämne
- Till exempel skilsmässa kan öka stresspoängen mer än döden
- Det är omöjligt att utifrån avgöra hur en människa upplever en situation
- När man talar om krisarbete gäller det ofta olyckor och omedelbar hjälp. Krisarbete handlar också om annat.
- Krisarbete kan också bli aktuellt i situationer där ingen är i livsfara (t.ex. nära ögat-situationer)

# *Varför eftervård?*

- Er ställning som föreningsaktörer
- Studentkultur
- Ansvar
- Studentkårens och universitetets ansvar
- Gemenskapens välbefinnande, resurser, överlevnadsstrategier

# *Hur känna igen en kris i studentgemenskapen?*

- Samtalskulturen (öppenhet, acceptans, respekt, jämlikhet)
- Beteendet – avvikelser?
- Handlingssätten – förändringar?
- Begreppet tryggt rum ('safe space')
- Hot
- Något överraskande, plötsligt, skrämmande, ovanligt
- Någon blir chockad, drar sig undan, är frånvarande

# *Hur agerar jag i krissituationer?*

- Behåll lugnet
- Acceptera dina egna och andras reaktioner, det är omöjligt att på förhand veta hur man reagerar i en krissituation
- Prata, lyssna, var närvarande
- Fråga
- Lämna ingen ensam – men tvinga inte till något
- Be om hjälp – kom ihåg prästerna!
- Kommunikation

# *Beredskap*

- Säkerställa att folk är trygga
- Sköta informationen -> vilken är marschordningen och bästa praxis?
- Gemenskapens välbefinnande ->återgång till rutinerna, gemensamma aktiviteter, en kultur av öppenhet
- Hänvisa till hjälp och stöd
- Be om hjälp för hela föreningens bästa!

# *I praktiken*

- Hur realiseras detta i praktiken i studentgemenskapen – i den egna föreningen, gillet, hobbygruppen?
- Vilka åtgärder krävs?
- Samarbete inom föreningen, även externa samarbetspartner
- Individen – kollektivet



Anu Morikawa

050 464 4375

[anu.morikawa@evl.fi](mailto:anu.morikawa@evl.fi)

Laura Mäntylä

050 591 9874

[laura.mantyla@evl.fi](mailto:laura.mantyla@evl.fi)

*Ihmistä varten – För mänskan*