



TRYGGHET FOR ALLE - HVER DAG

EFOK/KOLLEGASTØTTE.

Stein Yttereng

- Brigadeleder/innsatsleder
- 30 år i yrket. Sagt mye rart, gjord mye dumt
- Utdanning Bachelor Idrett, Traumatologi, økonomi og ledelse, Operativ psykologi.



Arr i hjernen.



www.tbrt.no

NSO 19. Stein Yttereng

Alt handler om.....

- Forberedt
- Erkjenne hva og hvem man er!
- Handtere
- Reagere
- Forstå

.....Felles situasjonsforståelse



Yrket.

En trivselsundersøkelse fra England, viser at brann- og redningspersonell er de som er mest fornøyd og lykkelig, i og med jobben sin.

Det å jobbe med å redde og hjelpe andre mennesker er noe av det som gir størst tilfredsstillelse.

På den andre siden viser undersøkelser fra utlandet at 37 prosent av brann- og redningspersonell utvikler posttraumatisk stress syndrom, PTSD.



Självmorden knäckte brandmannen Patrik Jarl har posttraumatiskt stressyndrom.

Orsaken är upplevelser från jobbet som brandman, men utlöstes först tre år efter han slutat.

– Jag är inte ensam som drabbad. Men vi måste öka kunskapen om riskerna, sätta ansikte på det



Inntrykk / Minner

- Sterke inntrykk
- Trigging / assosiasjoner
- Sterke tilbakevendende inntrykk
- Posttraumatisk stresslidelse(PSPD)
- Handtere - Behandle



**»Vi hadde tilgang til psykolog.
Men hur vet du når du ska takontakt?
når du kanskje bara tror att du är lite nedstämd?"**





**KOLLEGASTØTTE.
NÅR HJELPEREN
TRENGER HJELP**

For kunne ta vare på andre,
må en kunne ta vare på seg selv!.



Forebygge. hjelperen trenger hjelp

- Mental helse
- Handtere
- Forstå



Resurs -støtte

- Resurspersoner.....for deg!
- Kollegastøtte.
- Varsling/ dokumentere HMS.
- Debrief / Defuse.
- Efok. (Gruppe)
- TBRT, IA-bedrift.

Kollega - støtter.

- **Bry seg** - ta initiativ/ansvar.
- Vi (TBRT) tar vare på hverandre. Venner.
- Vi tilbyr vår kollegastøtte. «Ute i gata»



- EFOK er systemet for etterhandtering av sterke og emosjonelle inntrykk.

Forberedt, er en holdning.

Kollegastøtte, er en kultur.

Folk følger kulturer, framfor visjoner.



Garderoben.

Venner, Samhold Tilhørighet trygghet.



Handtere Meg selv

Jobb
Andre

Livet forøvrig

Fulle glass

«Garderoben»

Refleksjon- Anerkjenne
Reaksjon- Forstå



Erkjennelsen!

Hvem er du her for!!??

- Erkjennelsen!
- utfordringer?



Samfunnsoppdrag !

For hvem er jeg her?

- Forstå / Erkjennelse / Sammenheng
- Æ! -min operative rolle og bidrag.
Egenskaper/ferdigheter
- Ferdigheter et høyt nok nivå.
- Ta riktig nok valg

Redde, Trygge liv. Eget- andres





-----Forberedt?!-----

- „Patrik Jarl, 36, jobbade sju år som brandman i Uppsala brandförsvär.
- Värst var de gånger man tvingades plocka kroppsdelar.



*Den første hendelsen du ikke er
forberedt på, det er den som tar deg*

Hvilken var du

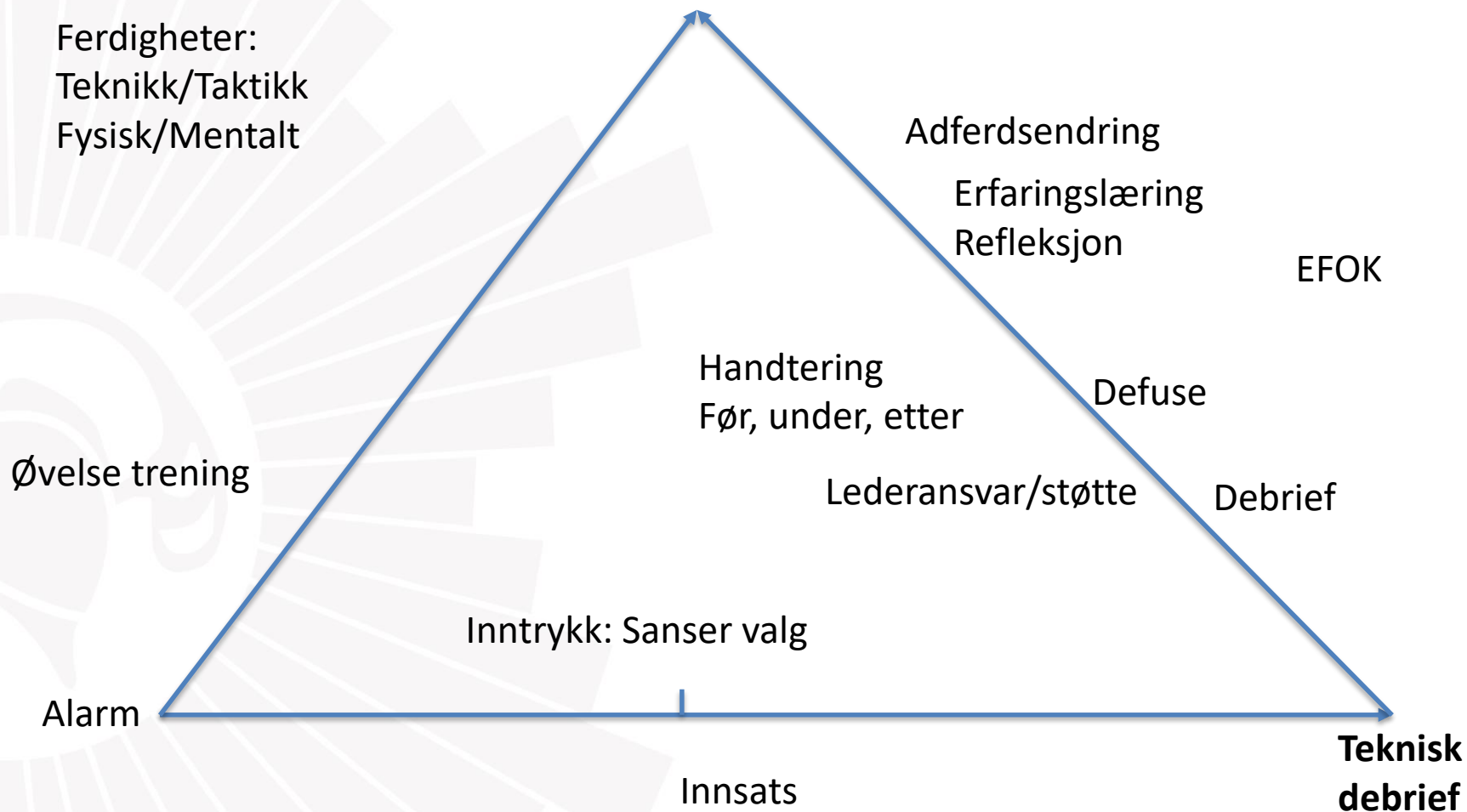


Forberedt.

- Å kunne jobben, se muligheter og forstå begrensninger.
- Gjøre det vi kan, og kunne det vi gjør.
- Faktorer vi rår over.
- Rutiner – handlingsmønster- logge på
- Mentalt overskudd.



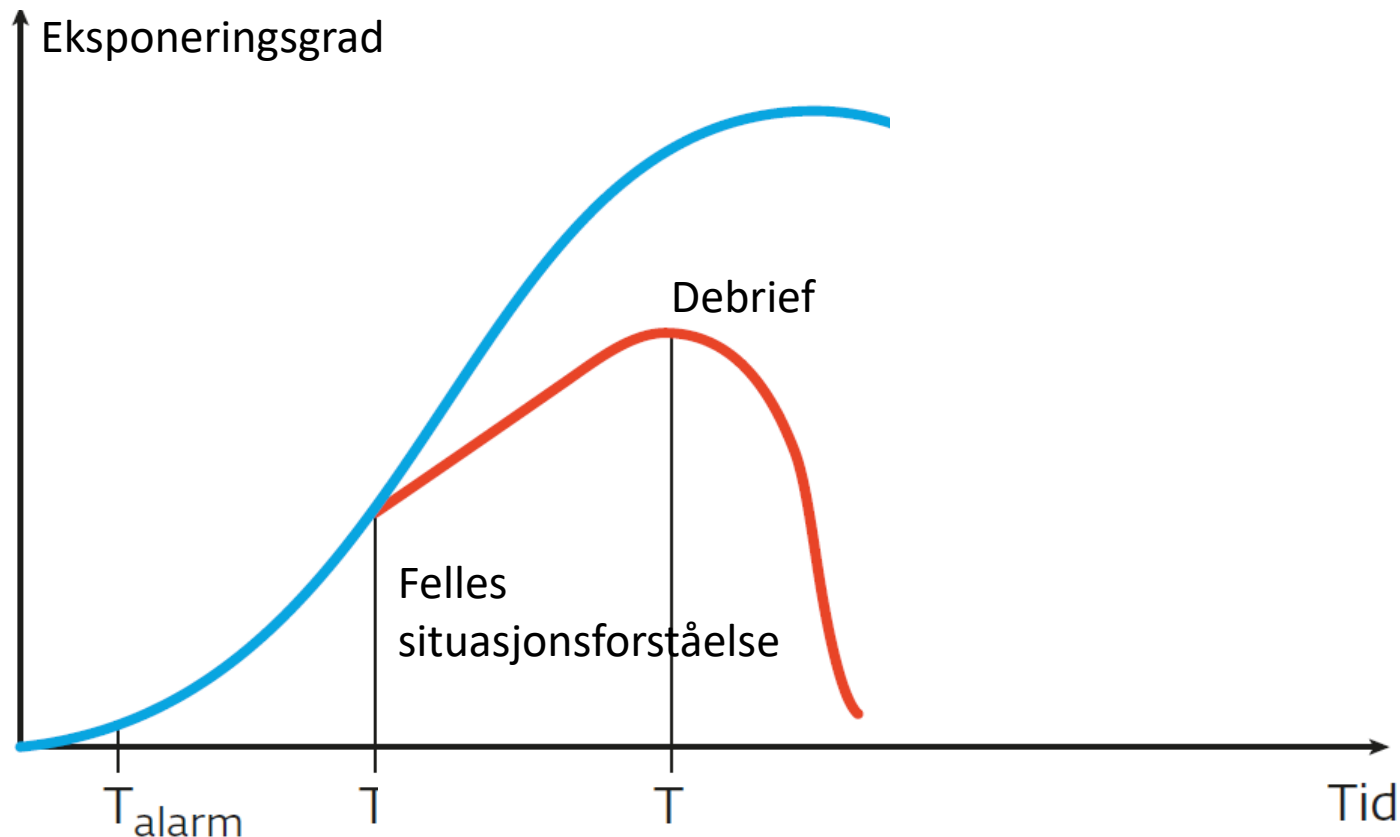
Felles situasjonsforståelse

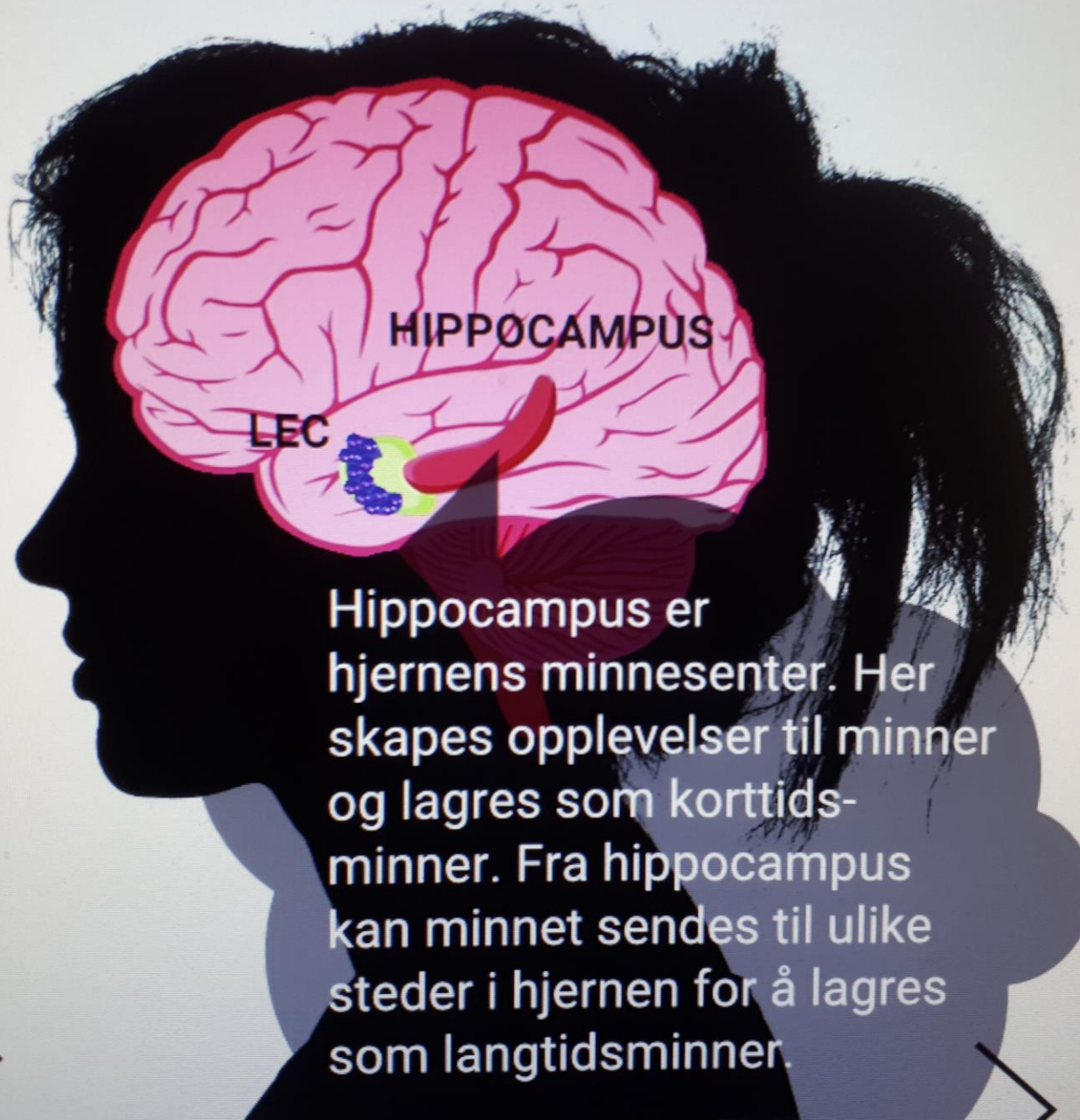


Logge seg på.

Forberedt - Bryter kurven.

Eksposering inntrykk





Hippocampus er hjernens minnesenter. Her skapes opplevelser til minner og lagres som korttidsminner. Fra hippocampus kan minnet sendes til ulike steder i hjernen for å lagres som langtidsminner.



Mentalt forberedt.

Logge på

- Informasjon ? Hva møter oss?
- Rutiner, Avtaler, spillsystemer.
- Erfaring – Visualisering (forsterkning)
- Forutse. Hva vil / kan skje ?!
- Beslutte
- Felles situasjonsforståelse



Beslutninger

- Rutiner, handlingsmønster, trygg.
- Mentalt overskudd
- Intuitivt / Analytisk

- Erfaring - Refleksjon



Manipulere inntrykk/erfaringer

- Innlære vs avlære
- Manipulere hjernens lagringssystem.
Handtering av resultat-
(sterke inntrykk / konsekvens)
- Mental trening, visualisere



Reagere/Forstå

- Fyrverkerier under nyår trigger igång oron hos Patrik. Den värsta olyckan han ryckte ut på, ett självmord, var under nyårshelgen när fyrverkerierna börjat smälla.
- **Söka hjälp av psykolog är det bästa han gjort, det har lärt honom att förstå vad som händer inom honom, varför det sker. Och hantera det.**
- Vi ska inte vara rädda för professionell kunskap Patrik Jarl.



Å reagere på inntrykk er naturlig og viktig

- Emosjon. Reaksjoner er kroppens naturlige måte å vise hva vi føler, som sinne, sorg, skyld og glede.
- Det er viktig at vi forstår sammenhengen mellom det vi opplever og de reaksjonene vi får.
- Det er ikke farlig, det som er farlig er å ikke la reaksjonen få utløp.
- Når man undertrykker følelser, reaksjoner, emosjoner, bygger det seg opp, og det blir ondt.



«En emosjon forårsaker ikke smerte. Motstand eller undertrykkelse av en emosjon er det som virkelig forårsaker smerte og lidelse». Frederick Dodson.

Når vi forstår hvorfor og at det er bra å reagere med følelser, da oppfatter vi og håndterer reaksjonen som positiv, og ufarlig.

Vi blir tryggere, erfare og det blir lettere å håndtere og dele. **Åpenhet gir trygghet, men er krevende å bygge.**

Trygghet er fundamentet for å håndtere sterke inntrykk og hendelser, både individuelt og kollektivt. (Forberedt, handtere, regere, fortså)



Reagere.

- Reagere, er å reparere og handtere sterke inntrykk.
- Obs. Adferdsendring



MENTAL HELSE

- TA VARE PÅ DEG SELV
 - VÆR FORBERDEDT
 - HANDTERE - REAGER
 - FORSTÅ SAMMENHENGER
-
- Felles situasjonsforståelse



Trygge -Normalisere

- Lytte ikke løse.
- Venner.