Ekstra aktiviteter

Indhold

[Isbrydere 2](#_Toc370378964)

[Introduktion 3](#_Toc370378965)

[Henvisninger 4](#_Toc370378966)

[Aktiv lytning 5](#_Toc370378967)

[Betydningsfulde livsbegivenheder 11](#_Toc370378968)

[Stresshåndtering 13](#_Toc370378969)

[Massiv stress 16](#_Toc370378970)

[Mestring 17](#_Toc370378971)

[Sorg 19](#_Toc370378972)

[Psykologisk førstehjælp 20](#_Toc370378973)

# Isbrydere

**Unikke karaktertræk (5-10 min.)**

Del gruppen op i par, og giv deltagerne nogle få minutter til at interviewe hinanden om deres liv og interesser. Saml hele gruppen, og lad hver deltager introducere deres partner ved navn og mindst 2 unikke karaktertræk ved vedkommende.

**Dine yndlingsting (5-10 min.)**

Del gruppen op i par, og bed deltagerne fortælle hinanden om deres yndlingsretter og navnet på det dyr, som, de føler, bedst beskriver dem og hvorfor. Denne information deles derefter med gruppen, når deltagerne introducerer deres partnere.

**Boldkast (5-10 min.)**

Dan en cirkel med deltagerne, og kast en bold rundt i cirklen. Deltagerne siger deres navn, når de griber bolden. Efter nogle få minutter skal du bede dem om at sige navnet på den person, der kastede bolden til dem, når de selv griber den. Denne aktivitet kan bruges kurset igennem ved at udskifte navnene med en hurtig information. Underviseren kan f.eks. spørge: "Hvad er de ledende principper for et vellykket psyko-socialt støtteprogram?" eller "Hvad er Bevægelsens syv principper?" Bolden kastes rundt i cirklen, og deltagerne giver et svar, når de griber bolden.

**Navneskilte (5-10 min.)**

Forbered et navneskilt til hver deltager, og læg navneskiltene i en æske. Hver deltager trækker et navneskilt fra æsken. Deltagerne finder den person, hvis navneskilt de trak, og introducerer sig selv. Dette er specielt nyttigt i større grupper på 20 eller mere.

**Fakta eller fiktion (5-10 min.)**

Bed hver person om at nedskrive fire udsagn om sig selv, hvoraf et er usandt. Alle personerne læser på skift deres liste op, og resten af gruppen skriver det udsagn ned, de tror, er usandt. Når alle har læst deres lister højt, læser den første person sin liste op igen og udpeger det udsagn, der er usandt. Gruppen sammenligner deres nedskrevne svar med de korrekte svar.

**Tryllestaven (5-10 min.)**

Spørg deltagerne om, hvad de ville gøre, hvis de fandt en tryllestav, hvormed de kunne ændre tre ting. Hvordan ville de ændre sig selv, deres job, deres hjem, et vigtigt projekt osv.? Denne aktivitet hjælper gruppen til at lære de andres ønsker og frustrationer at kende.

**Flere isbrydere kan ses på Reproline – Reproductive Health Online, som er tilknyttet John Hopkins University:** [**http://www.reproline.jhu.edu/index.htm**](http://www.reproline.jhu.edu/index.htm)**l.**

# Introduktion

***Aktivitet 1: Motivation & forventninger (40 min.)***

**Formål:** At få de frivillige rådgivere til at reflektere over deres motivation for og forventninger til det frivillige arbejde, de udfører.

**Procedure:**

Bed deltagerne om at vælge en partner og diskutere følgende spørgsmål:

* Min motivation: Hvad har tiltrukket mig ved arbejdet som frivillig rådgiver?
* Hvad forventer jeg at kunne give andre i mit arbejde?
* Hvad håber jeg at få ud af at udføre dette arbejde?

Du kan vise svarene i en PowerPoint eller skrive svarene på en flipover.

**Spørgsmål til diskussion:**

Saml deltagerne igen til diskussion, og spørg dem om, hvad de lærte om deres partners motivation og håb i forbindelse med arbejdet som frivillig rådgiver. Skriv korte svar på hvert spørgsmål op på en flipover, og bemærk, hvor der er overensstemmelse (og forskelle) i gruppen.

**Afslutningspunkter:** Du kan afslutte denne aktivitet ved at forklare, at det er nyttigt for alle frivillige rådgivere at undersøge sin motivation og sine forventninger til den rolle, de påtager sig, da det har betydning for den tilgang, de har til arbejdet, hvad de føler med hensyn til det, og hvordan de passer på sig selv.

# Henvisninger

***Aktivitet 1: Case-eksempler***

***Case-eksempel A:***

Clara, en 46-årig kvinde, opsøger dig på grund af sin datter, Nancy, som er 16 år. Hun fortæller, at hendes datter ikke har været i skole i adskillige uger. Nancy er normalt en meget livlig og social pige, men har for nyligt trukket sig tilbage fra såvel sin mor som fra de fleste af sine venner. For to dage siden opdagede Clara snitsår på datterens arm, og nu synes hun, at det er på tide at søge hjælp. Hun ønsker, at du skal fortælle hende, hvordan hun kan overbevise sin datter om, at hun skal stoppe sin selvdestruerende adfærd, og hun kan ikke forstå, hvorfor du ikke kan løse problemet for hende.

**Spørgsmål til diskussion:**

* *Hvad kan du sige til moren?*
* *Hvilke spørgsmål ville du stille?*
* *Hvem kan du henvise mor og datter til?*
* *Hvordan vil du prøve at overbevise moren om, at hun bør opsøge en fagperson?*

***Case-eksempel B:***

En 16-årig pige fortæller dig, at hun ikke har været i skole i adskillige uger. Hun er normalt meget aktiv og social, men har for nyligt trukket sig tilbage fra familie og venner og tilbringer nu det meste af tiden alene på sit værelse. Hun føler, at hun er meget anderledes end andre, og er begyndt at skære sig selv, selvom hun godt ved, at det er en unormal adfærd. Hun betror sig til dig, fordi hun tror, at du kan hjælpe hende og få hende til holde op med at skære sig selv.

**Spørgsmål til diskussion:**

* *Hvad vil du sige til pigen?*
* *Hvilke spørgsmål vil du stille?*
* *Hvem kan du henvise hende til?*
* *Hvordan vil du overbevise hende om at søge professionel hjælp?*

***Case-eksempel C: Trauma***

Anne, en 24-årig kvinde, henvender sig til dig. Hun begynder at tale om en af sine venner, der døde tre dage tidligere. Vennen havde tilbragt natten i hendes gæsteværelse, og da Anne kom ind for at vække ham om morgenen, opdagede hun, at han var død. Hun udviser alvorlige stressreaktioner, kan ikke sove, genoplever visuelt oplevelsen af hans livløse krop i gæstesengen og ønsker ikke at gå ind på gæsteværelset mere.

**Spørgsmål til diskussion:**

* *Hvilke stressreaktioner genkender du?*
* *Hvad kan du fortælle hende om gode måder at mestre situationen på?*
* *Hvilken slags spørgsmål stiller du for at finde ud af, om hun har behov for at komme til en fagperson?*

# Aktiv lytning

***Aktivitet 1: Aktiv lytning (30 min.)***

**Formål:**

At forstå og træne aktiv lytning.

**Procedure:**

Bed deltagerne om at dele sig op i par og beslutte, hvem der skal være lytter/taler først. Bed talerne om at uddybe følgende emne i syv minutter:

*"Hvad synes du om den måde, du reagerer over for mennesker, der er berørt af en kritisk situation? Hvilke af dine livserfaringer har været relevante? Hvad synes du, du gør af ting, der er nyttige/unyttige?*

Bed lytterne om at være 100 % opmærksomme på, hvad taleren siger, og at lade taleren uddybe emnet på sin egen måde - snarere end at "interviewe" vedkommende. Instruer lytterne i at undgå at stille spørgsmål, give udtryk for meninger, være uenige eller deltagende.

Efter syv minutter skal du bede dem afslutte og hjælpe dem med at bytte roller ved at bytte stole. Gentag.

Brug den resterende tid på gruppediskussion.

**Punkter til diskussion:**

Følgende typer spørgsmål kan være udgangspunkt for diskussion om - og at lære af - øvelsen:

* Hvordan var dette forskelligt fra en samtale i hverdagen?
* Hvad følte du, da der var perioder med tavshed?
* Havde du det bedst som taler eller som lytter?
* Hvor stor en procentdel af din opmærksomhed var du i stand til at give den talende? Hvor stor en procentdel giver du normalt til mennesker, du støtter?
* Hvad forhindrer dig i at give 100 % af din opmærksomhed?
* Hvad er hårdest for dig ved at respondere på mennesker, der er berørt af kritiske situationer?

**Afslutningspunkter:**

Afslut ved at gentage kerneelementerne i aktiv lytning, og understreg, at dette er en metode, der kan bruges ved kommunikation med hjælpsøgende.

***Aktivitet 2: Aktiv lytning i forbindelse med patienter (60 min.)***

**Formål:**

Denne øvelse giver deltagerne mulighed for at øve sig i at lytte på skift. Det er vigtigt, at de, der arbejder med mennesker, der er berørt af sygdom, har et højt niveau af bevidsthed om deres egen sårbarhed. Emnet, der foreslås herunder, tjener som introduktion og opvarmning til en diskussion om, hvad mennesker, der er berørt af sygdom, har behov for fra støttepersoner, og hvilke færdigheder og personlige kvaliteter, der er nyttige i støttesituationer.

**Procedure:**

Fortæl gruppen, at øvelsen vil give dem mulighed for at øve sig på "envejs"-lytning. Bed dem om at dele sig i grupper på tre og beslutte, hvem der først skal være taler, lytter og observatør.

1. Bed talerne om at bruge 10 minutter på at uddybe dette emne:

*Tænk tilbage på tidspunkter i dit liv, hvor du havde problemer og behøvede hjælp. Hvilken slags hjælp ønskede du? Hvilken slags mennesker henvendte du dig til (forældre, partner, venner, naboer, fagpersoner)? Hvilke personlige kvaliteter havde disse mennesker? Hvordan var deres attitude over for dig? Hvad sagde eller gjorde de, som hjalp?*

1. Bed lytterne om at være 100 % opmærksomme på, hvad taleren siger, og at undgå at stille spørgsmål, give udtryk for meninger, diskutere eller sympatisere.
2. Bed observatørerne om at give lytterne feedback vedrørende deres evner til at lytte. Fortæl dem, at de skal beskrive den lyttendes holdning, bevægelser, øjenkontakt, stemmeleje, ansigtsudtryk og kvaliteten af lytningen og ikke forfalde til at diskutere problemet eller være negative over for eller kritisere lytteren.

Hjælp folk med at bytte roller ved at bytte stole. Gentag, indtil alle har haft mulighed for at spille alle tre roller.

**Spørgsmål til diskussion:**

Bed hver gruppe om i enighed at skrive en fælles liste på de 10 kvaliteter eller færdigheder, som var vigtigst hos dem, de henvendte sig til. Vis flipovere med "Vigtige karaktertræk". Bed deltagerne om fortælle om, hvad de talte om i grupperne. Stil spørgsmål for at starte en diskussion.

* Hvilke af disse "vigtige karaktertræk" er færdigheder, der kan udvikles?
* Hvor nemt er det at bede om hjælp og at modtage den?
* Hvordan bliver mennesker påvirket af en speciel krisesituation forskelligt fra dig?
* Hvad har de til fælles med dig?
* Hvad behøver de fra dig?
* Hvordan vil du give det?
* Hvilke færdigheder har du brug for at udvikle yderligere?

I emotionelt vanskelige situationer er det mere sandsynligt, at en person vil blive betragtet som god at henvende sig til, hvis vedkommende er:

* pålidelig
* virker oprigtigt interesseret
* er parat til at lytte omhyggeligt og være til rådighed

Henvendelse til en ekspert, som tilbyder information eller rådgivning om, hvad man kan gøre, er sandsynligvis mindre vigtig. Dette kan muligvis være en overraskelse for gruppen, da folk ofte er bekymrede for, om de "gør nok".

**Afslutning**

##### ***Aktivitet 3: Hvad du ikke bør gøre under lytning (20 min.)***

**Formål:**

At udvikle bevidsthed om attituder og adfærd, der bør undgås ved lytning.

**Procedure:**

Bed gruppen om at brainstorme på alle de ting, de kan komme i tanke som værende *unyttige* for en lytter at sige eller gøre i støttesituationer. Skriv dem op på en flipover. Listen vil sikkert omfatte ting som at kigge på sit ur hele tiden, afbryde, være udeltagende, stille spørgsmål konstant, overtage og tale om sig selv, fingere og pille, løfte øjenbrynene, kigge ud af vinduet.

*Bed deltagerne om at dele sig op i par og skiftes til at være taler og lytter. Bed taleren om at tale i fem minutter om sin seneste ferie. Bed lytteren om at sige og gøre så mange som muligt af de unyttige ting, der er skrevet på flipoveren, i fem minutter.*

*Efter fem minutter skal du bede dem afslutte og hjælpe dem med at bytte roller ved at bytte stole. Gentag.*

**Spørgsmål til diskussion:**

Brug følgende spørgsmål til at starte en diskussion:

*"Har du oplevet denne form for lytning i det "virkelige liv"? Hvilken følelse fik du af at være taleren? Hvad har du tendens til at sige eller gøre, som kan være unyttigt?"* **Afslutningspunkter:**

Denne aktivitet skal øge deltagernes bevidsthed om deres adfærd over for hjælpsøgende ved, at de selv oplever, hvor distraherende forskellige slags adfærd kan være. Det er derfor vigtigt, som frivillig rådgiver, at undgå den adfærd, der blev demonstreret i aktiviteten.

***Aktivitet 4: Lyttemønstre (30 min.)***

**Formål:**

At få deltagerne til at undersøge dele af deres liv, som kan have haft en effekt på deres nuværende lyttemønstre.

**Procedure:**

Bed, ved brug af følgende spørgsmål, deltagerne om at arbejde individuelt i ti minutter med at tænke på, hvordan de har lært at lytte, deres tidlige relationer, og hvordan disse elementer relaterer til støtteforhold:

1. Hvordan lyttede dine forældre eller din/dine værge(r) til dig, da du var ung?
   * Med fuld opmærksomhed
   * Tøvende
   * Viste kun lidt interesse
   * Med delt interesse
   * Udspurgte mig
   * Afbrød mig
   * Andet
2. Hvilke regler -- sagte eller usagte -- eksisterede i din familie? Disse kan omfatte:
   * Du må ikke prale
   * Du må ikke være vred
   * Du skal være hensynsfuld mod andre
   * Andet

**Spørgsmål til diskussion:**

Lad dem i gruppen, som vil, tale om det.

Om ØVELSE A:

Når deltagerne fortæller om, hvordan de blev eller ikke blev lyttet til, kan diskussionen startes ved at spørge: "Hvilken slags lytter har det gjort dig til i dag?"

Eksempler kan omfatte:

"Jeg er ud af en stor familie, hvor man måtte kæmpe for opmærksomhed – nu afbryder jeg altid og har tendens til at tale for meget."

"Jeg ved, hvordan det føles at blive lyttet til, og derfor prøver jeg at tilbyde det til andre."

"Jeg blev aldrig lyttet til, så jeg har altid været meget bevidst om at lytte til mine børn."

Spørg deltagerne: *"Hvilken lytteadfærd har du nu, som du gerne vil ændre?"*

Om ØVELSE B:

*"Hvad betyder det for dig, at du nu har oplevet disse regler?"*

Hvis du for eksempel en gang blev fortalt, at du ikke måtte vise vrede, kan du måske føle dig utilpas, når du møder nogen, der er vred over deres sygdom nu, og du kan finde det vanskeligt at tillade – for ikke at sige opmuntre til – et vredesudbrud. Du forventer, at folk er fornuftige.

**Afslutningspunkter:**

Vi er alle influeret af vores tidligere relationer og erfaringer, også med hensyn til den måde vi taler og lytter på. Det er meget vigtigt at være bevidst om dette, når man arbejder som frivillig rådgiver, så vi kan erkende vores egne tendenser, og hvad vi evt. kan møde, både når vi har med hjælpsøgende og andre frivillige at gøre.

##### ***Aktivitet 5: Opsummering (50 min.)***

**Formål:**

At øve sig på at sammensætte færdigheder i at støtte og specielt at bruge en opsummering til at fokusere på hovedemnet.

**Procedure:**

Bed gruppen om at dele sig i grupper på tre, og bed derefter:

* Talere om at vælge et emne, de kan tale om i 10 minutter
* Lyttere om at bruge alle deres støttefærdigheder
* Observatører om at lægge mærke til lytteren og udfylde et feedback-ark

**Spørgsmål til diskussion**

Bed, efter 10 minutter, lytterne om at opsummere hovedpunkterne i det, taleren talte om. Bed taleren om at sige, hvilket punkt vedkommende betragter som det vigtigste.

Bed observatørerne om at give feedback til lytteren med særlig vægt på det nyttige ved opsummeringen.

Bed til sidst lytterne om at opsummere deres egen præstation ved at opliste styrker og færdigheder, de gerne vil udvikle.

Skift roller og gentag.

**Afslutning**

##### ***Aktivitet 6: Lytning (25 min.)***

**Formål:**

Denne øvelse giver lytteøvelse samt mulighed for deltagerne for at begynde at vurdere deres egne færdigheder med hensyn til at støtte mennesker, der er berørt af en krise. Øvelsen koncentrerer sig om færdighed i at lytte og give sin fulde opmærksomhed.

**Procedure:**

Bed deltagerne om at dele sig op i par og beslutte, hvem der skal være lytter/taler først. Bed talerne om at uddybe følgende emne i syv minutter:

"*Hvad synes du om den måde, du reagerer på over for mennesker, der er berørt af kritiske situationer? Hvilke af dine livserfaringer har været relevante? Hvad synes du, du gør af ting, der er nyttige/unyttige*?

Bed lytterne om at vie al deres opmærksomhed til, hvad taleren siger, og at lade taleren uddybe emnet på sin egen måde - snarere end at "interviewe" vedkommende. Instruer lytterne i at undgå at stille spørgsmål, give udtryk for meninger, diskutere eller sympatisere.

Efter syv minutter skal du bede dem afslutte og hjælpe dem med at bytte roller ved at bytte stole. Gentag.

**Spørgsmål til diskussion:**

Følgende typer spørgsmål kan være udgangspunkt for diskussion om - og at lære af - øvelsen:

* *Hvordan var dette forskelligt fra en samtale i hverdagen?*
* *Hvad følte du, da der var perioder med tavshed?*
* *Havde du det bedst som taler eller som lytter?*
* *Hvor stor en procentdel af din opmærksomhed var du i stand til at give den talende? Hvor stor en procentdel giver du normalt til mennesker, du støtter?*
* *Hvad forhindrer dig i at give fuld opmærksomhed?*
* *Hvad er hårdest for dig ved at respondere på mennesker, der er berørt af kritiske situationer?*

**Afslutning**

# Betydningsfulde livsbegivenheder

***Aktivitet 1: Case-eksempel og diskussion (15 min.)***

Sofie er 28 år og har lige afleveret sit speciale for seks måneder siden. Hun har gjort det godt i løbet af studiet: Hun fik gode karakterer, var medlem af adskillige studenterorganisationer og -komiteer, havde forskellige interessante studiejob og praktikpladser og udførte relevant frivilligt arbejde. Siden hun afleverede sit speciale, har Sofie været arbejdsløs, skønt hun føler, at hun har gjort alt, hvad der var muligt for at få et job. Hendes kæreste, venner og familie prøver at støtte og opmuntre hende ved at sige, at der er høj arbejdsløshed, og at hun har gjort alting rigtigt. Men Sofie har svært ved at tro dem og er begyndt at trække sig tilbage fra dem. Hun er også begyndt at tvivle på sine egne evner og skammer sig. Sofie er drænet for energi, kan ikke sove og er følelsesmæssigt mere svingende end sædvanligt. Dette anstrenger hendes forhold til kæresten, venner og familie. For to dage siden var hun lige ved at blive ramt af en bil og brød efterfølgende følelsesmæssigt sammen. Hun begyndte at tænke, at det ville have været bedre for hende, hvis hun var blevet ramt af bilen. Sofie føler sig håbløs og tror, at der ikke er nogen, der forstår hendes situation.

**Spørgsmål til diskussion:**

* *Hvilken reaktion lider Sofie af? (svar: stress)*
* *Hvilke spørgsmål ville du stille for at finde ud af mere?*
* *Hvad ville være Sofies største behov?*

***Aktivitet 2***

48-årige Peter har arbejdet i samme firma i mere end 20 år. I nogle måneder har der været rygter om jobnedskæringer i firmaet. Som reaktion har Peter øget sin arbejdsbyrde og arbejdstid for at beskytte sig selv mod at blive skåret væk. Dette har ført til øgede spændinger mellem ham og hans kone, men da han ikke ønsker at bekymre hende, har han aldrig fortalt om sine bekymringer vedrørende arbejdspladsen. Peter er begyndt at tænke på, hvor meget en skilsmisse vil skade hans to børn. Han er begyndt at opleve følelsen af skam, vrede og tristhed. En dag, da han var for sent på vej til en aftale, var han ude for et mindre biluheld. Ingen kom noget til, men Peter brød følelsesmæssigt sammen, og hans tanker blev ved med at vende tilbage til, at det måske ville have været bedre, hvis han var blevet dræbt ved uheldet. Han lider af søvnløshed og har mareridt men forventer ikke, at nogen forstår hans problemer, og han er blevet mere og mere isoleret. Han har vanskeligt ved at koncentrere sig og udføre sit job ordentligt, og hans forhold til hustruen er blevet værre. Da det gik op for ham, at han var på nippet til at miste ikke blot sit job, men også sin familie og sit helbred, ringede Peter til en telefonhjælpelinje.

**Spørgsmål til diskussion:**

* *Hvilke typer af reaktioner ville du forvente, at Peter oplever?*
* *Hvilken slags spørgsmål ville du stille for at finde af mere om hans tilstand/situation?*
* *Hvad kunne hans vigtigste behov være?*

***Aktivitet 3***

En mand sprang i døden ud foran et kørende tog fra en perron. Den 45-årige togfører bremsede omgående, men kunne ikke stoppe toget i tide. Nu kan togføreren ikke lade være med at tænke på selvmordet. Han ser billedet af manden foran toget og genoplever lyden af påkørslen. Siden ulykken, som skete for mere end tre måneder siden, har togføreren haft svært ved at sove og kan ikke udføre sit job ordentligt, da det at køre et tog minder ham om ulykken. Han frygter, at det kan ske igen.

**Spørgsmål til diskussion:**

* *Hvilke yderligere typer af reaktioner ville du forvente, at togføreren oplever?*
* *Hvilken slags spørgsmål ville du stille for at finde ud af mere om hans tilstand/situation?*
* *Hvad kunne hans vigtigste behov være?*

# Stresshåndtering

***Aktivitet 1***

Del deltagerne op i små grupper, og giv hver af dem en casestudy. Bed dem om at overveje, hvilke typer af stress den frivillige rådgiver møder, og hvad der kan gøres ved det. Overvej de ressourcer, personen i sig selv besidder, samt dem, der findes i vedkommendes hjem og på arbejdspladsen, til at imødegå denne stress, samtidig med at vedkommende opretholder sit velbefindende.

**Case A:** Susan er frivillig rådgiver og arbejder i et center, som hjælper mennesker i lokalsamfundet med forskellige tjenester (husly, retshjælp osv.) og yder basal følelsesmæssig støtte. Det er en travl dag med adskillige brugere, der venter. En mand kommer ind, synligt ophidset. Hans lejlighed er blevet sagt op af udlejeren, fordi han var blevet fyret fra sit job og ikke kunne betale huslejen. Han siger, at han har prøvet at ringe til centeret adskillige gange, men ikke kunne komme igennem på telefonen, og han siger, at han er kommet hele vejen med offentlig transport som en sidste udvej. Han siger, at han har prøvet at ringe til forskellige kontorer, han troede kunne hjælpe, men ingen synes at være villige til at hjælpe ham. Han er også vred over at have ventet næsten 40 minutter på at komme til at tale med Susan.

* *Hvilke ressourcer kan Susan umiddelbart trække på for at håndtere sin stress?*
* *Hvilke ressourcer kan der være til rådighed for at hjælpe hende med at håndtere den stressfulde situation?*
* *Hvad kan hun gøre, og hvordan kan andre hjælpe hende med at afstresse, når brugeren er gået?*

**Case B:** Thomas er frivillig rådgiver og arbejder på et hospital. Thomas har en bror, som for nylig er blevet diagnosticeret med en meget alvorlig sygdom. En dag på arbejdet bliver han bedt om at møde en kvinde, som netop har mistet sin mand efter en kræftsygdom. Kvindens mand var på omtrent samme alder som Thomas' bror. Mens han taler med kvinden, bliver Thomas mindet om sin egen situation og den sorg, han føler.

* *Hvilke mulige kilder til stress er der for Thomas i denne situation?*
* *Hvordan kan han håndtere sin stress og sine følelser, mens han taler med brugeren?*
* *Hvilke ressourcer kan der være til rådighed for Thomas for at kunne mestre situationen før, under og efter sessionen?*

**Case C:** Et team af frivillige rådgivere er blevet bedt om at hjælpe ved en nylig katastrofe, som har berørt nærliggende lokalsamfund. Det var en tornado, som hærgede området, og de berørte mennesker er blevet evakueret til midlertidig husly. Der er tale om massiv ødelæggelse af lokalsamfundene, og der er forekommet dødsfald. Der er over 1.000 mennesker, der er blevet flyttet til det midlertidige husly. Mange er bange, rystede og har forskellige behov. Marie, David og Peter er medlemmer af et team, der har arbejdet med at støtte de overlevende. De har nu arbejdet i huslyet i mere end 10 timer, hvor de har prøvet at opfylde de berørte menneskers basale behov, give information og lytte til historier om frygtelige tab og skræmmende oplevelser. Ud over et let måltid og et møde med deres teamleder har de frivillige rådgivere ikke taget sig meget tid til at hvile. David bemærker, at Peter begynder at blive utålmodig over for de berørte mennesker i huslyet, og Marie ser ud til at være rystet over en historie, hun hører fra en familie, der savner et familiemedlem.

* *Hvilke kilder til stress er der for de tre frivillige rådgivere?*
* *Hvordan kan de hver især håndtere deres stress? Hvad kan de gøre for at støtte hinanden?*
* *Hvilke andre ressourcer eller strategier kan de trække på for at opretholde deres eget velbefindende i denne vanskelige situation?*
* *Hvad kan være til hjælp for dem, når de har afsluttet deres vagt, og før de går hjem?*

**Case D:** Nana er frivillig i en pigeklub. Hendes mor blev for nyligt diagnosticeret med kræft. En af pigerne i pigeklubben er meget ulykkelig, fordi hendes mor for nylig er død efter lang tids sygdom. Pigens mor var på samme alder som Nanas mor. Mens hun taler med pigen, bliver Nana konstant mindet om sin egen situation, hvilket gør hende ked af det.

**Spørgsmål til diskussion:**

* *Hvilke mulige former for stress er Nana udsat for i denne situation?*
* *Hvordan kan hun mestre sin stress og de følelser, hun oplever, mens hun taler med pigen?*
* *Hvilke ressourcer er til rådighed for Nana til at kunne mestre sin situation før og efter at have talt med pigen.*

**Case E:** En gruppe mennesker var ude for en alvorlig ulykke, mens de var på ferielejr. En mand gik bersærk med et gevær og skød vildt på folk omkring sig. Adskillige blev dræbt – både børn og voksne – mens andre blev alvorligt såret. Nogle var så heldige at undslippe. Mange er bange, rystede og har forskellige behov. Aida, David og Michael er de første, der ankommer for at yde psykologisk førstehjælp til de overlevende. De har aldrig oplevet noget lignende, men har i de sidste 10 timer prøvet at opfylde de berørte menneskers basale behov, give information og lytte til forfærdelige historier om frygt, rædsel og tab. De har haft en kort pause tidligere på dagen, hvor de fik lidt at spise, samt et kort introduktionsmøde med teamlederen, men ellers har de ikke haft mulighed for at slappe af. David bemærker, at Michael begynder at blive utålmodig og har svært ved at lytte til beretningerne. Aida ser rystet ud over en historie, hun lige hørt om en ung pige, der savner sin ældre søster.

* *Hvilke kilder til stress er de tre frivillige rådgivere udsat for?*
* *Hvordan kan de hver især håndtere deres stress? Hvad kan de gøre for at støtte hinanden?*
* *Hvilke andre ressourcer og strategier kan være nyttige for dem til at kunne tage vare på sig selv i denne vanskelige situation?*
* *Hvilke behov vil de muligvis have bagefter?*

##### ***Aktivitet 2***

Introducer gruppen for ideen om, at hver person reagerer på stress på sin egen unikke måde, og at vi alle har forskellige metoder til at mestre den. Bed deltagerne om at overveje, hvad de kan gøre for at hjælpe sig selv i særlig stressfulde perioder (ved at gå tilbage til de ressourcer, de oplistede tidligere i aktiviteten), og hvad de gerne vil se fra deres team og organisation i stressfulde perioder, dvs. hvad der ville være nyttigt for dem. Underviseren oplister strategierne i to separate kolonner på en flipover.

**Spørgsmål til diskussion:**

Bemærk, under gruppediskussionen, rækken af strategier, der kan være nyttige for enkeltpersoner og team samt ligheder og forskelle i reaktionerne på listen. En person kan f.eks. sige, at han/hun gerne vil overlades lidt til sig selv for at køle af, hvis han/hun er særligt rystet eller stresset, mens en anden gerne vil spørges, om han/hun har det godt, og få mulighed for at tale med en kollega eller en supervisor. Følsomhed over for hinanden og fleksibilitet er nøglen til at holde et team velfungerende.

# Massiv stress

***Aktivitet 1***

Del deltagerne op i små grupper. Hver gruppe tager en af nedenstående kategorier og diskuterer og oplister, hvordan den kan influere på, hvordan nogle reagerer på en stressende situation.

1. Personlige faktorer – individets egne karaktertræk
2. Sociale og kulturelle faktorer – karaktertræk ved personens familie, lokalsamfund eller anden social støttegruppe
3. Miljømæssige faktorer – karaktertræk ved det større miljø, hvor begivenheden finder sted (dvs. samfundet, politik, institutioner eller strukturer til at hjælpe nogen)
4. Begivenheden i sig selv – dens natur, alvor og tidsforløb

*Grupperne præsenterer deres lister for hinanden og diskuterer. Vejlederen kan rejse spørgsmålet om, hvorvidt nogle faktorer er beskyttende eller kan forårsage yderligere risiko; der kan i nogle tilfælde argumenteres for og imod, så det er derfor vigtigt, at den frivillige rådgiver betragter hvert menneske, de hjælper, som unikt.*

***Aktivitet 2***

Case-scenarier:

1. Oversvømmelse på grund af voldsomt regnskyl, som påvirker et helt lokalsamfund
2. Brand i en fire-etagers bygning (ingen døde, men mange, som er berørt)
3. En pårørendes pludselige død ved ulykke
4. Finde ud af, at man har en alvorlig sygdom
5. Bombning af en regeringsbygning, hvor mennesker bliver dræbt og såret

Hver gruppe modtager et case-scenarie og får stillet følgende spørgsmål:

* *Beskriv begivenhedens natur*
* *Hvordan kan begivenhedens karakter influere på, hvordan de berørte mennesker vil reagere på den?*
* *Hvorfor kan forskellige mennesker, der er involveret i begivenheden, reagere forskelligt på den?*

# Mestring

***Aktivitet 1***

Zara, en 44-årig sygeplejerske, blev skilt fra sin mand efter 20 års ægteskab. Parret har ingen børn. Med Zaras egne ord har de sidste fem år været et "helvede", fordi hendes mand har haft adskillige udenomsægteskabelige forhold. Umiddelbart efter separationen følte Zara sig enormt lettet. Men nu, da der er gået flere måneder, føler hun sig ensom og har ingen energi. Hun har endda mistet sin motivation for sit job. Hun prøver at komme over det ved at dyrke sport i hvert ledigt øjeblik og prøver at ignorere stresssymptomerne, indtil hendes chef fortæller hende, at hun synes, hendes indsats er dalet betydeligt i de sidste måneder. Nu er Zara nået til en erkendelse af, at hun har det dårligt nok til et søge rådgivning og kommer til dig for at få hjælp.

**Spørgsmål til diskussion:**

* *Hvordan vil du prøve at opbygge et tillidsfuldt forhold til Zara?*
* *Hvordan vurderer du Zaras aktuelle bestræbelser på at mestre situationen?*
* *Hvilke spørgsmål ville du stille for at finde ud af mere om mulig ekstra støtte eller andre måder til mestring af situationen?*

***Aktivitet 2***

Aisha er 25 år. Hun har netop slået op med sin kæreste gennem 10 år, som hun havde troet, at hun skulle giftes med. De sidste to år har været mareridtsagtige for Aisha, da hendes kæreste begyndte at være grov over for hende, samtidig med at hun opdagede, at han havde affærer med adskillige andre kvinder. Lige efter bruddet følte hun lettelse, men nu, efter adskillige måneder, føler hun sig ensom og drænet for energi. Hun har mistet sin motivation for sit arbejde som sygeplejerske. Hun prøver at mestre det ved at dyrke sport, når hun har et ledigt øjeblik, og har indtil nu ignoreret tegnene på stress. Hendes chef har bemærket, at Aishas indsats på arbejdet ikke har været den bedste i et par måneder. Hun føler sig stresset og har brug for rådgivning for at komme videre.

**Spørgsmål til diskussion:**

* *Hvordan vil du etablere et tillidsfuldt forhold til Aisha?*
* *Hvordan vurderer du Aishas aktuelle bestræbelser på at mestre situationen?*
* *Hvilke spørgsmål ville du stille for at finde andre metoder til mestring?*

##### ***Aktivitet 3: At give information***

Bed nogle få frivillige fra gruppen om at melde sig. I dette rollespil vil en hjælper blive udvalgt til at informere en lille gruppe, der er evakueret til midlertidigt husly efter en naturkatastrofe (Vælg en type katastrofe, som er relevant i forhold til den kontekst, hvori de frivillige rådgivere lever og arbejder, f.eks. oversvømmelse, orkan, jordskælv eller andet). Deltagerne i rollespillet kan bruge nogle få minutter på at diskutere situationen: Hvor meget ved de, hvad er situationen i det midlertidige husly osv.

**Spørgsmål til diskussion:**

Spørg deltagerne, der spillede de berørte, og dem, der spillede informationsgivere, om hvordan det var at spille disse roller. Hvad var f.eks. mest nyttigt i den givne information, og hvad var udfordrende i den givne information.

Sommetider kan hjælpere møde vrede og frustration fra berørte mennesker, som er bange eller føler, at de ikke får opfyldt deres behov.

Diskuter med gruppen, hvordan du som hjælper kan forblive rolig, medfølende og håndtere gruppens angst og frustrationer effektivt.

Her er nogle tips, man kan have i baghovedet, når der gives information til akut stressede mennesker:

* Prøv at få noget at vide om situationen på forhånd, hvis det er muligt, og hav information parat, når du taler med de berørte mennesker.
* Find ud af, hvor og hvornår opdatering er tilgængelig.
* Lad de berørte mennesker få at vide, hvordan de får adgang til den information, de har brug for, herunder kontaktoplysninger til tjenesteydelser og anden støtte.
* Sig kun det, du ved, lad være med at opfinde information eller give falsk håb.
* Forklar, hvad der er kilden til din information, og hvor pålidelig den er.
* Husk, at rygtedannelse kan være almindelig i nogle krisesituationer. Når det er muligt, bør du informere grupper af mennesker, så alle hører samme besked.
* Følg op, hvis du lover at opdatere de berørte mennesker om, hvad du ved.

# Sorg

***Aktivitet 1***

Mary, 35, mistede for to uger siden sin 6 uger gamle baby ved vuggedød. Hun kommer til dig, fordi hun føler, at hun ikke er i stand til at tage sig af sin syv år gamle søn længere. Hun siger, at hendes nerver hænger i laser, og at hun kun har lyst til at blive i sengen og græde hele dagen. Hendes mand bebrejder hende, at hun hverken tager sig af sin søn, huset eller sig selv. Hun føler skyld over dødsfaldet og tænker, at hun skulle have været mere opmærksom på barnet. Desuden fik hun ikke lov til at sige farvel til barnet, som hun fandt død i sengen.

**Spørgsmål til diskussion:**

* *Hvordan vil du prøve at opbygge et tillidsfuldt forhold til Mary?*
* *Hvad tror du, at der er behov for i dette tilfælde?*
* *Ville du henvise Mary til en ekspert, og hvis ja, hvordan ville du argumentere for sagen?*

***Aktivitet 2***

***Case-eksempel og diskussion:***

**Procedure:**

Brug et case-eksempel fra din egen målgruppe, som involverer tab og sorg, eller brug nedenstående:

På vej til arbejde bliver 40-årige Louisa dræbt ved en ulykke. Hendes mand og deres to børn er – som alle andre – fuldstændig i chok og lammet af angst og sorg. De får støtte fra en hjemmehjælper, som hjælper dem med praktiske ting i hverdagen. Det tager ikke lang tid for familien at erkende, at alting i hjemmet minder dem om deres afdøde mor og hustru. Ombygning og nyindretning af huset bliver derfor en nøgleprioritet i familiens mestring af situationen.

**Spørgsmål til diskussion:**

* *Hvilke sorgreaktioner genkender du i case-eksemplet?*
* *Hvor kan du identificere stressfaktorer? Hvor ser du ressourcer?*
* *Hvilken yderligere information behøver du for bedre at kunne bedømme farens og børnenes situation og behov?*
* *Hvordan vil du hjælpe familien (hvad er din rolle her?)?*

**Afslutning**

# Psykologisk førstehjælp

**Aktivitet 1*: Case-scenarier (varighed 10-30 min.)***

Nedenstående findes et antal eksempler på case-scenarier for forskellige typer af kritiske begivenheder. Case-scenarier danner grundlaget for rollespil, hvor deltagerne kan udforske de basale elementer af PFH: God kommunikation, fokus på praktiske behov, informere, kontakt med pårørende og at finde støtte. Tag hensyn til den gruppe, du underviser, og de forskellige typer af berørte mennesker og stresssituationer, de kan møde. Måske vil du tilrette nedenstående scenarier, så de passer til din undervisningsgruppe, eller formulere nogle nye. Cases bør skræddersys til den gruppe, du underviser, og de forskellige typer af berørte mennesker og stresssituationer, de kan møde. Varigheden af case-scenarierne afhænger af den måde, du præsenterer dem på – som rollespil, gruppesituation osv.

For hvert case-scenarie kan du bede deltagerne om at lave et rollespil af de skridt, de ville tage, når de tilbyder PFH til det/de berørte menneske(r). Brug rollespil til øvelse, feedback og gruppeundervisning. Hvis der er tid, kan du også bede deltagerne om at overveje følgende spørgsmål, når de forbereder deres rollespil:

* *Hvilke praktiske behov/bekymringer har det/de berørte menneske(r)?*
* *Hvad har jeg brug for som hjælper for at være i stand til at hjælpe de berørte mennesker og skaffe dem information, tjenesteydelser og støtte?*
* *Hvad ligger ud over min rolle og min kunnen for at yde hjælp til det/de berørte menneske(r)?*

Opførelse af disse scenarier vil sandsynligvis afsløre vigtige læringspunkter for deltagerne i relation til trinene inden for PFH, basale elementer og ting, man bør gøre og ikke gøre. Sørg for at følge op på problemer, der dukker op under rollespillene. Det er vigtigt, at deltagerne forstår, at de ikke behøver at være perfekte til at spille deres rolle. Det vigtigste er at udvise ægte omsorg, varme og bekymring over for personen. Rollespil kan gentages i løbet af undervisningen. Hvis en hjælper sidder fast i en udfordrende situation under et rollespil, kan du overveje at give vedkommende en pause og bede en anden deltager om at melde sig frivilligt til at spille rollen. På den måde får mange deltagere chancen for at øve sig og demonstrere de forskellige stile, kropssprog, ord og hjælpestrategier over for hinanden.

***Case-scenarie A: Naturkatastrofe***

Du og din kollega er frivillige i en organisation, som yder nødhjælp i katastrofesituationer. Efter en massiv oversvømmelse i nærheden har mange mennesker måttet forlade deres hjem. Mennesker, der har måttet forlade deres hjem, er med bus blevet bragt til et midlertidigt husly, der er etableret i gymnastiksalen på en lokal skole. Du og din kollega melder jer til at tage dertil for at hjælpe med at modtage dem og tilbyde PFH.

Da de berørte mennesker begynder at ankomme, ser du, at nogle ser meget trætte ud, nogle græder, nogle virker bange, mens andre viser tegn på lettelse over, at de har overlevet. De føler sig usikre på, hvad der sker med deres hjem og deres lokalsamfund på grund af oversvømmelsen. De kan også have mange bekymringer og spørgsmål om, hvor de skal sove, spise, modtage medicinsk pleje, og hvem der vil hjælpe dem. De virker kolde og trætte og har kun få ejendele med sig.

1. *Det går op for dig, at der spreder sig nogle rygter i gruppen, der skaber frygt, og du indser, at de berørte mennesker kunne have fordel af noget information. Demonstrer, hvordan du vil give information til denne gruppe af mennesker, når de ankommer. Overvej, hvor du kan finde korrekt information, og hvad du ved og ikke ved om krisen på dette tidspunkt.*
2. *Du bemærker en dreng på omkring ni år, der står lidt for sig selv. Han ser bange og indesluttet ud. Det lader til, at han på en eller anden måde er blevet adskilt fra sin familie og ikke ved, hvor de er. Demonstrer, hvordan du vil nærme dig ham, tilbyde PFH, og hvordan du vil skaffe ham passende tjenesteydelser.*

***Case-scenarie B: Vold***

Du er frivillig rådgiver og arbejder i en lokal sundhedsklinik. Klinikkens receptionist beder dig om at komme straks og yde PFH til en bruger, som lige er kommet ind gennem døren, fysisk tilskadekommen og meget stresset. Da du ankommer, finder du en kvinde på ca. 37 år, som har en lille flænge i hovedet. Hun ryster og græder. Hun siger, at nogen truede hende på gaden med en kniv og forlangte hendes pung. Hun var lammet af skræk. Angriberen truede med at voldtage hende, men hun bønfaldt ham om ikke at skade hende. Han snuppede hendes pung og skubbede hende, idet han løb væk, så hun faldt og slog hovedet i faldet. Hun vidste, at klinikken var i nærheden, og kom direkte hertil, da hun opdagede, at hun blødte. Hun var – og er stadig – skrækslagen, ryster og græder og fortæller dig, at hun troede, at hun skulle dø.

1. *Demonstrer, hvordan du vil yde PFH til denne bange kvinde, og hvordan du vil skaffe hende kontakt til tjenesteydelser og støtte.*
2. *Under jeres samtale betror hun dig, at hun tidligere, for mange år siden, har været udsat for et seksuelt overfald. Hun føler det, som om dette overfald har bragt skræmmende og smertefulde minder tilbage.*

***Case-scenarie C: Ulykke***

Du og dine er kolleger er frivillige rådgivere, der kører sammen på arbejde en morgen. På vejen foran jer ser I, at der lige er sket en ulykke. En bil er slingret for at undgå noget og er kørt ind i et træ ved siden af vejen. Du og dine kolleger trækker ind til siden og går hen til køretøjet. Bilens chauffør er ophidset og råber til passageren, der er såret, bløder og jamrer. Chaufføren synes ikke at være kommet til skade, men virker bange, taler hurtigt og prøver at flytte den tilskadekomne passager. Biler fortsætter med at passere på den stærkt trafikerede vej. Nogle af bilerne sætter farten ned, og nogle mennesker har forsamlet sig for at se, om de kan hjælpe.

*Demonstrer, hvordan du og dine kolleger vil yde PFH til begge de berørte mennesker. Tænk på, hvilken presserende omsorg, der er behov for, samt på sikkerhedsmæssige hensyn over for dig selv, de berørte mennesker og tilskuerne*.

***Case-scenarie D: Et knust hjerte - telefonhjælp***

Du er frivillig rådgiver og arbejder for en telefon-hjælpelinje. En aften modtager du et opkald fra en 20-årig universitetsstuderende, som siger, at han er deprimeret. Hans kæreste har for nyligt slået op med ham, og han er ulykkelig over det. Han har fået dårlige karakterer, og han har trukket sig tilbage fra sine venner. Han lider af lavt selvværd og føler sig tiltagende ensom. I aften er han begyndt at føle, at livet ikke længere er værd at leve, men disse tanker gjorde ham bange, og han besluttede sig for at søge hjælp. Han har ingen planer om at begå selvmord og ønsker virkelig at få hjælp.

*Demonstrer, hvordan du vil yde PFH til denne unge mand over telefonen, eller diskuter, hvordan en støttende samtale kan fortsætte.*

***Case-scenarie E: Vold***

Du er frivillig rådgiver i et projekt for unge hjemløse mænd. En nat kommer en hjemløs ung mand ind, tydeligt chokeret og forslået. Han ryster og råber. Han har en flænge i panden og har tydeligvis været i slagsmål. Han siger, at en mand fulgte efter ham og truede ham med en kniv. Manden forfulgte ham gennem en park, mens han råbte anstødelige ord efter ham. Forfølgelsen endte i et voldsomt slagsmål. Der var adskillige tilskuere, men ingen greb ind. Kampen sluttede, da politisirener nærmede sig. Angriberen stak af, og den unge hjemløse mand, som ikke ville findes af politiet, løb også sin vej.

*En deltager er den frivillige rådgiver; en anden spiller den unge hjemløse mand. Hvordan vil du yde psykologisk førstehjælp til den unge mand? Tænk på, hvilke umiddelbare behov den unge mand måtte have, og hvilke sikkerhedsforanstaltninger der skal tages for både dig og den unge mand.*

***Case-scenarie F: Voldtægt***

Du er frivillig rådgiver i en pigeklub. En af pigerne er mere stille end normalt. Hun holder sig for sig selv og bruger meget tid på at bekymre sig om, hvem hun kan følges hjem med. De andre kan desuden fortælle, at hun har opført sig underligt i skolen. Hun deltager ikke i klassen eller i andre aktiviteter. Du beslutter dig for at spørge hende om, hvorfor hun er så stille, og hvorfor hun ikke vil være sammen med de andre. I begyndelsen vil hun ikke tale med dig og afviser dig med råb og skældsord, før hun kommer tilbage til dig.

Det viser sig, at pigen for en måned siden blev angrebet og voldtaget, da hun gik hjem fra en venindes hus om aftenen. Lammet af skræk var hun ude af stand til at kæmpe imod eller flygte. Hun turde ikke fortælle det til nogen, og hun anmeldte det heller ikke til politiet, fordi hun ikke ville have, at hendes forældre skulle høre om det. Dels fordi hun havde sneget sig ud for at besøge veninden imod forældrenes vilje, dels fordi hendes forældre er overbeviste muslimer, og hændelsen ville være en skam for dem. Pigen var jomfru, da det skete. Hun er sikker på, at hendes forældre ikke ville tilgive hende, hvis de fandt ud af det, og hun er overbevist om, at hun aldrig vil kunne blive gift på grund af dette. Da hun fortæller dig om voldtægten, virker hun bange; hun ryster og hulker stille.

*En deltager tager rollen som den frivillige rådgiver, mens en anden spiller den unge pige. Hvordan vil støttesamtalen fortsætte?*

***Case-scenarie G: Skilsmisse***

Du er frivillig rådgiver på en online-krisehotline. En nat får du en henvendelse fra en pige på 13 år. Hun er bange for, at hendes forældre skal skilles. Forældrene har ikke sagt noget om det, men de har skændtes meget. Pigen er bekymret for, hvad der skal ske med hende og hendes lillebror, hvis deres forældre skal skilles. Hun er bekymret for, hvor vanskeligt det vil være at flytte, og hvor meget hun ikke ønsker det. Hun er nervøs for, at hun ikke vil være i stand til at få venner det nye sted. På det sidste har hun ikke villet se sine venner og gemmer sig på sit værelse, græder meget og tænker på, hvad hun kan gøre for at få forældrene til at blive sammen. Hun tænker også meget på, at hun ikke vil gøre forældrene kede af det, og tilbringer det meste af tiden alene.

*En deltager spiller rollen som den frivillige rådgiver, mens en anden spiller den unge pige. Hvordan vil støttesamtalen fortsætte?*

***Case-scenarie H: Tvunget ægteskab***

Du er frivillig rådgiver i et vejledningsprojekt, hvor unge piger fra etniske minoriteter bliver tilknyttet frivillige vejledere, som selv er unge kvinder med personlig erfaring i at flytte hjemmefra for at gå på universitetet. Pigen, du er vejleder for, er på flugt fra sin familie, som prøver at tvinge hende til at gifte sig med en mand i hendes hjemland. I løbet af det sidste år er pigen flyttet tre gange og har nu endelig slået sig ned i byen. Hun fortæller dig, at hun frygter, at hendes onkel har fundet ud af, hvor hun bor og muligvis vil prøve at kontakte hende.

*En spiller rollen som den frivillige rådgiver, en anden spiller den unge pige. Hvordan vil støttesamtalen fortsætte?*

***Case-eksempel I: En pårørendes død***

Du er frivillig rådgiver på et lokalt hospital. Skadestuen beder dig om at komme hurtigt for at yde støtte til en mand, som lige har fået at vide, at hans kone er død. Ambulancen havde bragt hende til hospitalet med alvorlige brystsmerter, men hun døde på vejen af et hjerteanfald. Lægerne fortalte ham det, da han ankom til hospitalet. Han virker fortumlet og indesluttet og har ikke sagt et ord, siden han fik nyheden. Da du ankommer, ser du, at han sidder med hovedet i hænderne.

*Demonstrer, hvordan du vil yde PFH til denne mand, og hvordan du vil skaffe ham den nødvendige støtte.*

***Case-scenarie J: Nyheder om sygdom***

Du er frivillig rådgiver i en kræftforening. Din supervisor har lige tilkaldt dig for at møde Grace, en ung kvinde, som netop har fået diagnosen brystkræft. Hun fortæller dig, at Grace er ekstremt stresset efter at have fået nyheden. Grace har to små børn, og hendes mand Eric er hjemme for at passe dem. Da du ankommer, finder du Grace hulkende og rystende. Hun er overvældet af bekymring over mange ting: De kommende måneders behandling, sit job, sit ægteskab, fremtiden for børnene osv. Hun er rædselsslagen og overbevist om, at hun ikke vil overleve sygdommen.

*Demonstrer, hvordan du vil nærme dig Grace og yde PFH.*

***Aktivitet 2 (10 min.)***

**Formål:**

Få deltagerne til at diskutere, hvad de forstår ved psykologisk førstehjælp.

**Procedure:**

Begynd med at spørge deltagerne:

*Hvad tænker du på, når du hører ordet "førstehjælp"? Tag kort imod svar. "Førstehjælp" relaterer til fysisk/medicinsk førstehjælp og livreddende foranstaltninger (dvs. luftveje, åndedræt og cirkulation). Nogle deltagere har muligvis modtaget undervisning eller certificering i fysisk førstehjælp.*

*Hvad tænker du på, når du hører ordet "psykologisk førstehjælp"? Skriv alle svarene op på en flipover, og diskuter dem kort.*

**Punkter til diskussion:**

Gennemgå de elementer, der er listet op på flipoveren, og forklar de forskellige aspekter af PFH.

**Afslutningspunkter:**

Deltagerne svarer muligvis ved at nævne mange af aspekterne ved psykologisk førstehjælp (PFH) såsom at være udsat for traumatiske eller stressfyldte begivenheder, at trøste nogen eller hjælpe dem med at falde til ro og lytte til nogen og hjælpe dem med at komme sig over en yderst stressende begivenhed. Nogle af svarene kan imidlertid ligge uden for rammerne af PFH – såsom psykoterapi eller psykiatrisk omsorg. I disse tilfælde skal du forklare, at du vil vende tilbage til disse punkter, når vi definerer PFH.

***Aktivitet 3: Opsamling på vigtige punkter (15 min)***

**Formål:**

Give deltagerne lejlighed til aktivt at formulere det, de har lært af PFH-modulet.

**Procedure:**

Bed alle deltagerne, ud fra deres erfaring med scenarier og rollespil, om at nedskrive tre ting, de føler, er meget vigtige at huske ved ydelsen af PFH. Opfordr deltagerne til at beskrive nogle af de punkter, de har skrevet ned, og sætte disse på en flipover til diskussion.

**Spørgsmål til diskussion:**

Opmuntr deltagerne til at forklare deres nævnte punkter, og sørg for, at det er klart for alle.

**Afslutning**