

PTSD i beredskabet

Link: <http://risikojob.mediajungle.dk>

Kode: ildsjæl





29% Så stor en andel udgør PTSD af de anmeldte psykiske lidelser for ansatte i politiet, beredskabet og fængselvæsenet. Det gør PTSD til den mest anmeldte psykiske arbejdsrelaterede sygdom i branchen i 2017.

Kilde: Arbejdstilsynet

genially

På besøg hos TrekantBrand



A TrekantBrand

"Jeg har set unge drenge, der er blevet slået ihjel. Der bliver ved med at tikke SMS'er ind på deres mobiltelefoner. Det er hårdt, må jeg indrømme."

- Lars Nissen, brandmand

"Det er jo unormalt, at se på mennesker, der er omkommet. I hvert fald de situationer som vi tit møder dem i."

- Kasper Gregersen, brandmand

Hør de to brandmænd Lars og Kasper fra TrekantBrand fortælle om livet som brandmand. De kommer også ind på, hvordan de forbereder sig, når alarmen går.

genially



The infographic features a background of a blue sky with white clouds. At the top, there are two photographs: on the left, a row of red and white Scania fire trucks; on the right, two firefighters in black uniforms with reflective yellow stripes. The infographic is divided into two main sections: 'Nyhed:' and 'Baggrund:'. Each section has a title, a paragraph of text, and a 'SE MERE.' link. The 'genially' logo is in the bottom left corner, and there are navigation icons (back, forward, share, and menu) around the edges.

Nyhed:

I branchen for politi, beredskab og fængsel udgør PTSD 29 procent af de anmeldte psykiske lidelser. Tallet ligger på tre procent hos branchen med den næsthøjeste andel PTSD-anmeldelser.

SE MERE.

Baggrund:

Brandmænd står ansigt til ansigt med brandofre og trafikdræbte og kan være i fare for at udvikle PTSD. Derfor er det vigtigt at tilbyde dem psykisk førstehjælp, som findes i forskellige former.

SE MERE.

genially

PTSD-anmeldelser er højest blandt politi, beredskab og fængselsbetjente



Brandmænd hører til branchen, der har den højeste andel af PTSD-anmeldelser. Foto: Alberte Kling-Petersen.

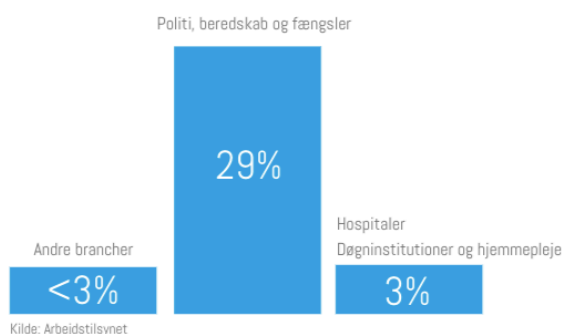
I branchen for politi, beredskab og fængsel udgør PTSD 29 procent af de anmeldte psykiske lidelser. Tallet ligger på tre procent hos branchen med den næsthøjeste andel PTSD-anmeldelser. Underanmeldelser kan påvirke tallene.

Af Alberte Kling-Petersen & Emma Kjærside

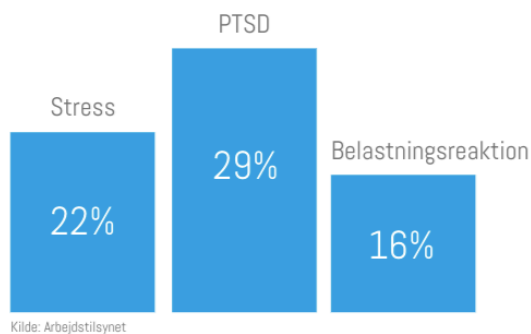
Når brandmænd eller politibetjente anmelder en psykisk sygdom, der er arbejdsrelateret, er det ofte PTSD. I 2017 modtog Arbejdstilsynet over 200 anmeldelser om psykiske lidelser i branchen, der omfatter politiet, beredskabet og fængselsvæsenet. Her udgør PTSD 29 procent af anmeldelserne.

Til sammenligning er tallet tre procent hos døgninstitutioner & hjemmepleje samt hospitaler, som er de brancher, der har den næsthøjeste andel af PTSD-anmeldelser. Det er en forskel på 26 procentpoint.

PTSD-andel af psykiske erhvervs sygdomme for alle branche grupper i 2017



Hyppigste anmeldte psykiske erhvervs sygdomme for branchen "Politi, beredskab & fængsler" i 2017



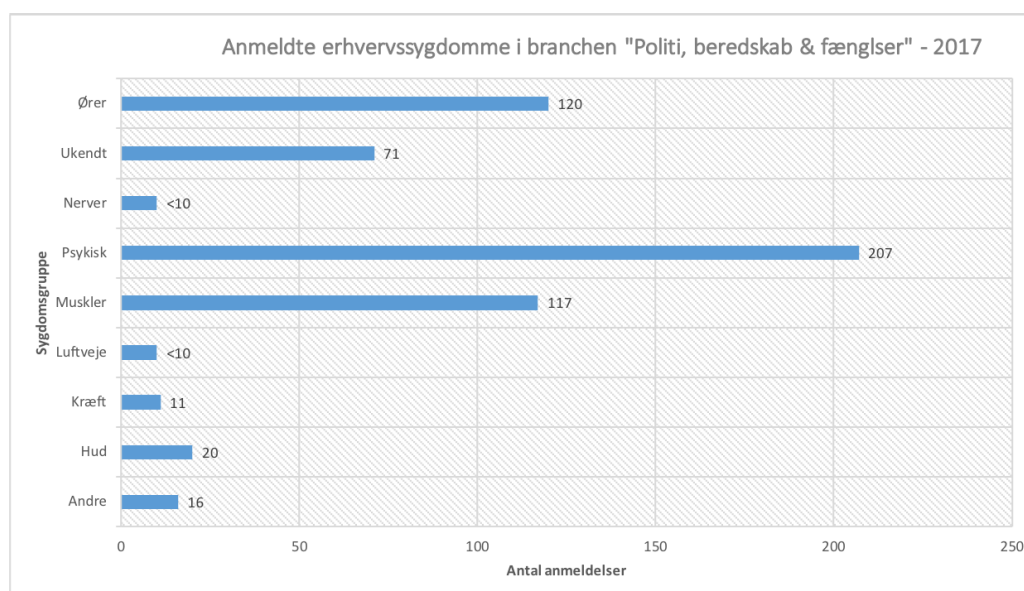
Antallet af underanmeldelser er uvist

Arbejdstilsynet gør opmærksom på, at der kan være tale om underanmeldelser. Det betyder, at det reelle tal over, hvor mange der bliver ramt af en sygdom som følge af deres job, kan være højere, end hvad antallet af anmeldelser viser.

Et af de erhverv hvor der kan være risiko for underanmeldelser er i brandvæsenet.

“Brandmænd er vant til at æde smerten, hvilket kan resultere i, at de ikke anmelder det. Det har noget med stolthed at gøre,” siger Tommy Kjær, der er formand i Brandfolkernes Cancerforening, der arbejder for at nedbringe cancer og psykiske sygdomme blandt brandmænd.

Hvor mange underanmeldelser der er tale om, er ukendt ifølge Arbejdstilsynet.



I branchen for politi, beredskab og fængsler består størstedelen af de anmeldte erhvervs sygdomme af psykiske lidelser. Infografik: Emma Kjærside.

Psykisk førstehjælp til brandmænd er vigtig - uanset hvad det hedder



Brandmænd er i særlig risiko for at udvikle PTSD. Foto: Alberte Kling-Petersen.

Brandmænd sætter deres mentale helbred på spil, når de er på arbejde. De kan være i fare for at udvikle PTSD, da de står ansigt til ansigt med brandofre og trafikdræbte. Derfor er det vigtigt at tilbyde dem psykisk førstehjælp, som findes i forskellige former.

Af Alberte Kling-Petersen & Emma Kjærside

Forestil dig, at du skal være på vagt i 24 timer ad gangen. Uden videre begynder den røde, grønne eller gule alarm i loftet at lyse, og hyletonen skærer gennem luften. Nu har du et minut til at komme i støvler, bukser og jakke og sidde klar i brandbilen sammen med resten af dit team. Ligegyldigt om du sover, står i badet med shampoo i håret eller drikker kaffe. Du skal være klar på hvad som helst, når køretøjet suser ud af garagen med de blå blink tændt. Hvis du er heldig, tikker en beskrivende melding om alarmeren ind. Andre gange ved du ikke, hvad der venter i den anden ende af udrykningen.

Sådan kan begyndelsen på en udrykning se ud for de omtrent 1.800 fuldtidsansatte brandmænd, der hver dag er på vagt i Danmark. De er klar til at rykke ud, når uheldet er ude. De ser mennesker, der er blevet slået ihjel i trafikken, eller der er kommet til skade i ildebrande. Det er med til at sætte dem i en risikozone for at udvikle PTSD. 17 procent af brandmænd er i risiko for at blive ramt af PTSD ifølge en rapport fra Syddansk Universitet.

Død og traumer er en del af jobbet

Rapporten fra Syddansk Universitet peger på, at der er psykiske helbredsproblemer forbundet med jobbet som brandmand. En anden international undersøgelse viser, at 8 til 10 procent i højrisikoerhverv har symptomer på PTSD. Disse tal stammer fra Poul Videbech, der er professor i klinisk psykiatri og overlæge på Psykiatrisk Center Glostrup. Det er svært at sætte tal på, hvor stor forskellen er i forhold til andre brancher.

“Definitionen af et udsat erhverv er, at man er udsat for voldsomme hændelser. Er man ikke udsat for tragiske hændelser, får man ikke PTSD. En revisor er for eksempel ikke udsat,” siger professor Poul Videbech.

Han gør samtidig opmærksom på, at tallene kan variere fra faggruppe til faggruppe og fra land til land. Under alle omstændigheder bliver brandmænd udsat for livstruende situationer.

“De kan have været inde i en voldsom ildebrand, hvor de kan tænke, ‘går det her galt?’ eller der kan styrte en etage ned ved siden af dem,” fortæller Tommy Kjær, formand i Brandfolkenes Cancerforening, der arbejder for at nedbringe antallet af sygdomme blandt brandfolk.

PTSD er den mest anmeldte psykiske sygdom

Det er ikke nødvendigvis en enkeltstående oplevelse, der munder ud i PTSD for en brandmand. Det kan være flere oplevelser, der sammenlagt udløser sygdommen.

“Hvad der er lusket i branchen, er de akkumulerede hændelser, som bygger op over tid. En hændelse, der ikke behøver at være en livstruende situation, kan få det til at ramle senere,” siger formanden for Brandfolkenes Cancerforening, Tommy Kjær.

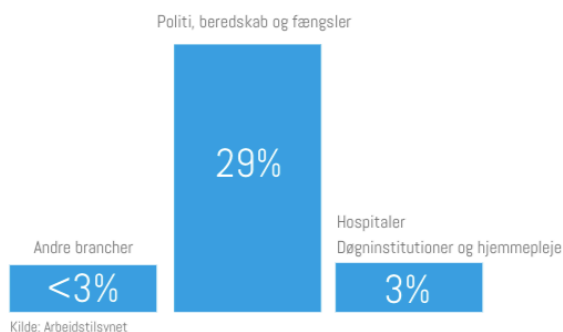
PTSD kom i 2005 som den første psykiske sygdom på listen over erhvervssygdomme, som Arbejdstilsynet blandt andet er med til at udarbejde. 29 procent af de psykiske lidelser, der i 2017 blev indrapporteret i branchen for politi, beredskab og fængsler, var mistanke om PTSD.

PTSD

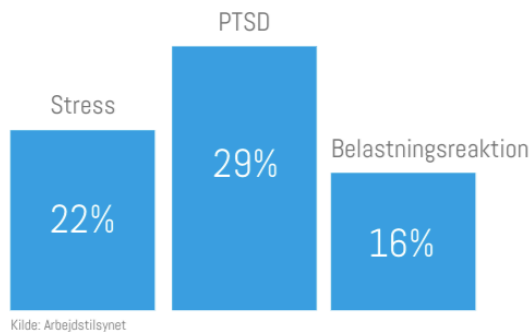
- PTSD er en **forkortelse** for Post Traumatic Stress Disorder
- PTSD findes i **let til svær grad**
- Det er en **traumetilstand**, som kan ramme alle mennesker, der har været **udsat for** eller været **vidne til én eller flere voldsomme begivenheder**
- **Symptomer** kan bl.a. være **opfarethed** og **flash-backs** til de ubehagelige oplevelser. Man gør desuden alt for at **undgå** det, der minder en om traumet

Kilder: Psykiatrien i Midtjylland og traumepsykolog Rikke Høgsted

PTSD-andel af psykiske erhvervs sygdomme for alle branche grupper i 2017



Hyppigste anmeldte psykiske erhvervs sygdomme for branchen "Politi, beredskab & fængsler i 2017



PTSD påvirker ikke kun arbejdslivet, det kan også forringe ens livskvalitet, fortæller Rikke Høgsted, der er traumepsykolog med speciale i mentale hørjrisikoerhverv.

“Man vil ofte begynde at få problemer i sine sociale relationer, fordi man har ændret karakter og er blevet mere nervøs og opfarende. Måske isolerer man sig også mere,” siger hun om konsekvenserne ved PTSD.

PTSD optræder i flere grader, hvor der er et stort spænd fra de milde grader til de svære grader. I de ekstreme tilfælde af PTSD kan man miste sin evne til at arbejde.

“Her er man så invalideret af lidelsen, at man nærmest ikke kan opretholde et liv i byen, fordi man bliver stresset. Alle lyder trigger. Man prøver at dulme angsten,” forklarer Rikke Høgsted.

Når brandmænd bliver ramt af PTSD, vil det typisk være i den lette til moderate grad ifølge Rikke Høgsted.

De hårde oplevelser skal ikke være tabubelagte

Der er flere ting, brandmænd kan gøre efter traumatiske oplevelser, så det ikke ender med en PTSD-diagnose.

“I samme omfang som man har været ude at yde, skal man bagefter restituere og få styr på nervesystemet,” siger traumepsykolog Rikke Høgsted.

Udover at brandmændene skal sørge for at tage den med ro efter en traumatiserende hændelse, er det ifølge Rikke Høgsted også vigtigt, at de står ved det, hvis de er påvirkede af oplevelsen og sørger for at få delt den med kollegerne.

Rikke Høgsted mener, det handler om at have en kultur på brandstationerne, hvor der regelmæssigt bliver talt om hverdagens oplevelser. Det har der ikke altid været tidligere ifølge Lars Nissen, der har været i beredskabsbranchen i mere end 30 år, og i dag er brandmand på fuld tid i TrekantBrand.

“Jeg husker før i tiden, hvor vi er kommet hjem fra hændelser med trafikdræbte eller folk, der brændte inde, hvor mester sagde: ‘Der er vel ikke mere at snakke om her’,” fortæller Lars Nissen.

Efterhånden som de tidligere brandmestre er stoppet, og nye ledere samt medarbejdere er kommet til, er der sket ændringer på brandstationerne.

“Tidligere var holdningen: ‘Der kan ikke ske mig noget, og hvis du vil være med her, skal du kunne holde til det. Hvis du ikke kan det, så find et andet job’. Nu er det blevet acceptabelt at være ked af det,” siger Lars Nissen.

Hans kollega Kasper Gregersen kan også mærke, at det er blevet mere acceptabelt at tale om de svære og hårde oplevelser.

“Kollegerne kommer til en, mere end de gjorde førhen. Der er ikke et tabu om det, og man går ikke og gemmer på det,” siger Kasper Gregersen.



Kasper Gregersen (th.) er en af de medarbejdere hos TrekantBrand i Vejle, der uddannet i at afholde TRIM-samtaler. Foto: Alberte Kling-Petersen

Psykisk førstehjælp er vigtigt

Traume psykolog Rikke Høgsted mener desuden, at det er vigtigt, at brandvæsnerne sørger for at have en beredskabsplan, der indeholder, at brandmændene får talt de kritiske hændelser igennem. Derudover skal de være klar over, hvilke symptomer der er vigtige at holde øje med i dagene efter en kritisk hændelse.

“På den måde kan man fange det i opløbet, hvis nogen begynder at udvikle symptomer på PTSD,” siger Rikke Høgsted.

En sådan plan kan være forskellig fra brandvæsen til brandvæsen. Af muligheder findes blandt andre TRiM, Kollegastøtte - RITS og Falck Healthcare. Andre beredskaber har en psykolog udefra tilknyttet.

Hos TrekantBrand, hvor Lars Nissen og Kasper Gregersen er tilknyttet, gør de brug af TRiM som psykisk førstehjælp til deres brandmænd, hvor Kasper Gregersen er en af de TRiM-uddannede.

Stine Arenshøj står bag TRiM i Danmark. Hun underviser brandmænd i TRiM-metoden, som lærer dem at tage hånd om kolleger, der har været i en traumatisk situation.

“De TRiM-uddannede kan spotte dem, der ikke selv kan håndtere oplevelsen, så de kan få hjælp og undgå at udvikle PTSD,” siger Stine Arenshøj.

En del af de danske beredskaber gør brug af RITS, som ligeledes er et psykisk førstehjælpstilbud.

“Om det hedder TRiM, RITS eller noget tredje, tror jeg, ikke er det vigtige. Det vigtige er, at vi snakker sammen og får fokus på dem, der har brug for hjælp,” siger Lars Nissen fra TrekantBrand.

TRiM og RITS

- **TRiM** står for Traume Risk Management
- **RITS** er en **forkortelse** for Rekonstruktion og Integration af Traumatisk Stress
- TRiM er **specialudviklet** til beredskaberne, mens fx **psykologer** også kan bruge RITS til **terapi**behandling
- **RITS** er skabt i **Norge**, mens **TRiM** stammer fra **England**

Kilder: Beredskabsstyrelsen og Stine Arenshøj

De samme regler gælder for alle brancher

Der findes ingen særskilte regler for det psykisk arbejdsmiljø og psykisk førstehjælp i højrisikoeenheder som politi, beredskab og fængselsvæsen. Der findes en generel vejledning, der gælder for alle typer af virksomheder. Det oplyser Arbejdstilsynet.

Der er forskel på, hvad de enkelte beredskaber tilbyder, når det gælder psykisk førstehjælp. Det er op til det enkelte beredskab, hvordan de håndterer situationen, efter brandmændene har været ude for en traumatiserende oplevelse.

“Flere og flere beredskaber kommer på banen og tilbyder hjælp. De har fundet ud af, at det gør en forskel, og de vil gerne passe på deres medarbejdere. Men det har taget mange år at nå dertil, hvor det er blevet legalt at tage hånd om den del,” siger Stine Arenshøj, TRiM-uddanner i Danmark.

Beskæftigelsesordfører fra Venstre, Hans Andersen kan endnu ikke svare på, hvorvidt der bør være særskilte regler for det psykiske arbejdsmiljø i branchen for politi, beredskab og fængsler. I en mail til skribenterne skriver han, at “det kræver et større arbejde at få afklaret problemstillingen for at give et holdbart svar.”

Samtaler gør fremtiden nemmere

Reaktioner på traumatiserende oplevelser kan ifølge Rikke Høgsted udløses af oplevelser i hverdagen, længe efter hændelsen er sket. Derfor er det vigtigt at få bearbejdet hændelserne, så det ikke sætter sig i hverdagslivet.

“Det vigtige er at få hverdags- og fritidslivet tilbage så hurtigt som muligt, så de - udover at være gode brandmænd - kan blive ved med at være gode forældre eller kæresten. Det er privatlivet, de går på arbejde ud fra,” siger traumepsykolog Rikke Høgsted.

Kasper Gregersen føler, at han med kollegerne fra TrekantBrand kan snakke om både ting, der går ham på i privatlivet, men også om de svære følelser, der kan opstå efter en traumatisk oplevelse. For ham er det et job, der sommetider indebærer unormale hændelser, som han skal tackle professionelt.

“Selvom vi snakker om det, betyder det ikke, at billederne i hovedet, følelserne eller lugtene bliver fjernet fra hukommelsen. Men det gør, at vi er bedre til at håndtere dem næste gang,” siger Kasper Gregersen

Hør de to Brandmænd Lars Nissen og Kasper Gregersen fortælle om livet som brandmand:

<https://www.youtube.com/watch?v=aBbpRXXNq74>

DEFUSING / DEBRIEFING

- En **defusing** er en samtale, der finder sted **umiddelbart efter** en voldsom hændelse. Den giver mulighed for at **vurdere behovet** for en debriefing.
- En **debriefing** er en systematisk gennemgang i gruppen, der har oplevet den traumatiske hændelse.
- Lederen af en **defusing** skal være **trænet** i defusing-metoden, men behøver ikke at være **psykologisk uddannet** i modsætning til lederen af en **debriefing**.
- Formålet med begge ting er at skabe en **fælles forståelsesramme** for den kritiske hændelse.

Kilder: Region Midtjylland