

Personalomsorg som god ledelse : ikkje noko sjølvfølge
– med krav om meir enn god vilje

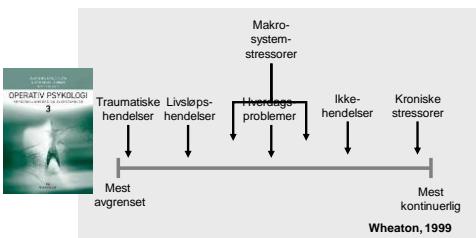


Lykksalig, lykksalig, hver sjel, som har fred, dog ingen
kjennen dagen før solen går ned. Bernhard Severin Ingemann - 1841.

oko 2023

1

Kan handle om store – men også «små ting» – som
alle kan velte lass: Stresskontinuum-modell



oko 2023

2

Utfordring – hjelpe dei som treng det når dei treng
det - for rammar i bredde og lengde:

Gode hjelparar også utsatte
(symptom 2 uker og 4 måneder etter)

**Per Flåthe var vitne til død.
20 år senere kom bildene tilbake og gjorde han syk**

Johnsen, B.H., Eid, J., Lavstad, T., & Michelsen, L.T. (1997). Posttraumatic stress symptoms in nonexposed, victims, and spontaneous rescuers after an avalanche. *Journal of Traumatic Stress*, 10, 135-140.

oko 2023

3

Krise = eksamen i ledelse: høg moralsk
intensitet = ledermonitorering
så..Kva gjer me?



oko 2023

4

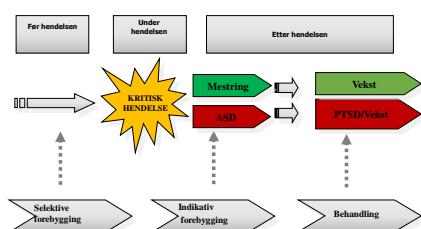


Begrep om praktisk
omsorg – som
ivaretak effektivt

oko 2023

5

Utøver omsorg i trefase utstrekning



oko 2023

6

Tabell 2.1 Ein heilskapleg modell for profesjonell og klok ivaretaking av personell - over tre fasar og tre organisasjonsnivå.

Nivå	Før	Under	Lik etter	Ettet
Organisasjon	Unikke policy og prosedyrer for omsorg?	Ulike støtte til avdelinger – mobilisere eksternt utenom?	-	Lage plan for - ivaretaking inkludert utdanning for berørte
	Hva er i ordning og trenin g i omsorg?	Sette opp omsorgsapparat (påveran ders, kompetansesenter mottakssenter e.l.)	- Skaffe profesjonell støtte	Skaffe profesjonell støtte
	Omsorgskultur?	Informasjon til påveran der	- Vise viktig støtte til alle	Vise viktig støtte til alle
	Synlig lering som ressurs for ivaretaking og ivaretakking?	Seminærer	- Organisasjonsl	Organisasjonsl
	Sekretærer, prosedyrer?	Seminærar	- arikk laring og evenhetsfull justering av regel verk/prosedyrar	ariakk laring og evenhetsfull justering av regel verk/prosedyrar
Gruppe	Felles prosedyrar på plattform?	Redusere opptrekk og følelsesbelastning og stress	- Skape:	Registerne folk som har opplevd PTSD og miniatisk skade (etter 1 måned)
	Alla represent i praktisk ivaretakking?	Skjermme fest mogleg fra traumatiske inntrykk	- Status	Vedtak om teknisk kvalitet og kvalitetsstøtte
	Trygge relasjone, god og trygg arbeidsmiljø?	Tilrettelegge for individuell mentaling	- Teknisk og emosjonal definering	Etablere kontinuerlig samarbeide
	Makkerinteressenter aktivert?	Synlig leing	- Etablere	- kartlegge akutte stress-situasjoner
	Relasjonsleing?		-	Evaluere for læring
Person	Erstebart god relasj on til kollegaer?	Mestre eige stress - finne ro	Regulere eige stress	Opplyse om at det er normalt når det gjeld symptom på PTSD o.l.
	Makkerrelasjon på plass?	Følg med på arbeidsoppgave & stressregulere kollegaer	Bidra til sosial støtte til kollegaer	Ta vare på egen spennstøtte og kollegastøtte ved faste tider og åpen om problem
	Utanpå til å bruke og motta effektiv omsorg?	Forstå egen arbetsdispsesje	Registrer eige reaksjoner	Følg opp kol legene som sit

oko 2023

7

Vekst etter traumatiske erfaringar?

- a “positive change that an individual experiences as a result of the struggle with an traumatic event” (Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000)

oko 2023

8

Post-Traumatic Growth and Experiences During Service

Note. Means on each row with different subscripts are significantly different.

Incidents:	Yes			No			T (df)	Cohen's d
	Mean	SD	n	Mean	SD	n		
Wounded in service	2.71 _a	0.72	261	2.52 _a	0.81	9 932	-4.152 (277.551)	0.24
Performed first aid	2.70 _a	0.77	1 378	2.49 _a	0.81	8 838	-9.299 (1886.64)	0.26
Fellow soldier seriously injured/killed	2.68 _a	0.77	1 385	2.50 _a	0.81	8 819	-8.371 (1907.921)	0.22
Shoot fired on enemy	2.72 _a	0.77	1 044	2.50 _a	0.81	9 184	-8.707 (1322.038)	0.27
Caught in ambush	2.66 _a	0.79	1 097	2.52 _a	0.81	9 102	-6.246 (1393.919)	0.20
Blue-on-blue	2.57 _a	0.79	229	2.52 _a	0.81	10 021	-0.968 (10340)	0.06
Killing	2.75 _a	0.81	147	2.52 _a	0.81	10 042	-3.507 (150.339)	0.28

oko 2023

9

Omsorgsstrategiar tilpassa problemets egenart



Figur 2.2 Fire kjelder til stress og liding – som kan kreve ulik type ivaretaking.

Verdier nedenfor oppgitt i standardiserede enheter.
* Wilks' lambda for åpne
omsporar, økonomisk aktivitet
og arbeidslivet. Det er ikke
statistisk signifikant at
verdien er forskjellig fra
hjemme-skadet omstendelse.

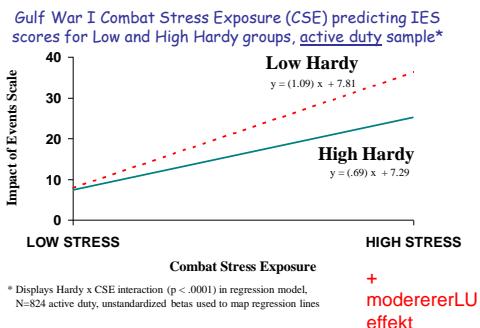
10

Kan me gjere noko – i forkant – som reduserer risiko for at me treng utøve langvarig omsorg i og etter traumatiske erfaringar? – og at me utøver god omsorg når nødvendig ?

okt 2023

11

(1) Plukke folk som er robuste nok til å tale ein trøkk: Seleksjon som ivaretaking



12

(2) Vurdere klokt: Ikkje sette sårbare folk til risikoutsette jobbar?

The grandmother test?

Journal Research
Effectiveness of Mental Health Screening and Coordination of In-Theater Care Prior to Deployment to Iraq: A Cohort Study

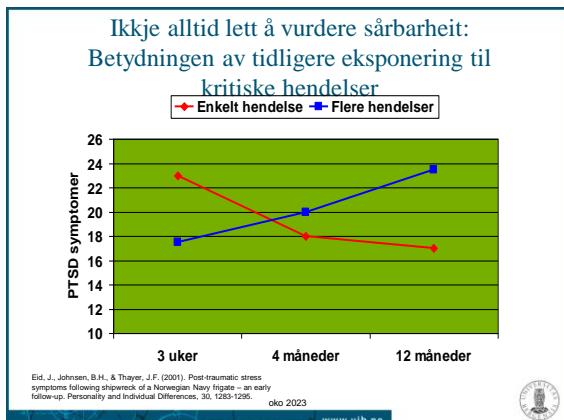
Christopher H. Werner, M.D., George R. Appenrodt, M.D., Jessica R. Parfrey, Psy.D., Carolyn H. Werner, M.D., and Charles W. Hoag, M.D.

Received: September 13, 2010
Accepted: October 29, 2010
Published online: Oct 12, 2011 | <http://dx.doi.org/10.1177/0898260310399130>

Abstract
The authors assessed the effectiveness of a systematic method of predeployment mental health screening to determine whether screening decreased negative outcomes during deployment in Iraq's combat setting.

Method: Primary providers performed directed mental health screening during standard predeployment medical screening. If indicated, on-site mental health providers assessed occupational functioning with unit leaders and coordinated in-theater care for those cleared for deployment. Mental health related deployment outcomes and post-deployment mental health were compared between screened and unscreened combat soldiers.

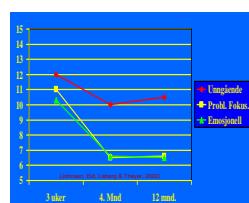
13



14

(3) Psykoedukasjon: Kunnskap gjev kontroll

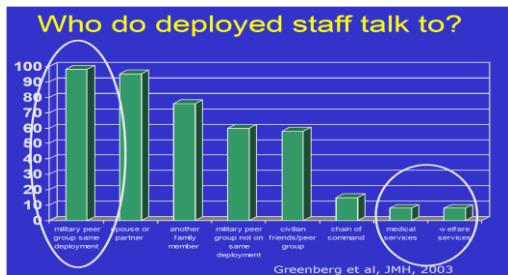
- Forklare:
 - Hvorfor reaksjoner oppstår?
 - Hordan fjerne reaksjoner?
- Fex. fokus på unngående mestre.
- Skape motivasjon for eksponering.



oko 2023

15

Kven bør me utdanne i personellomsorg og mentale utfordringar?



oko 2023

16

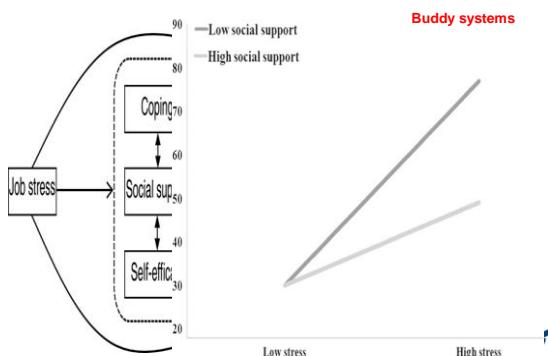
(4) Stimulere social støtte: robustheit gjennom venskap: sammen så tale me fleire tonn: makkerorganisering



oko 2023

17

Stimulate sosial support: buddy-system (?)



18

Ivaretaking ved akutte
stressreaksjonar: Kva gjer me?



oko 2023

19

Psykologisk førstehjelp: redusere
aktivering i ”følelseshjernen” og øke i
”tenkehjernen” (retablere samanheng
og mestringsoppleveling)



oko 2023

20

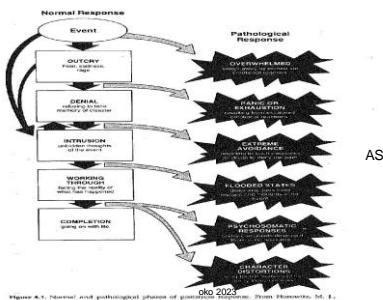
Etter stormen – kva då?

RISP

oko 2023

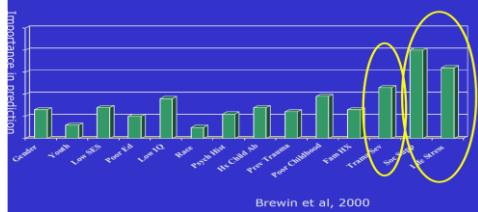
21

(1) Fange opp dei som står i fare for å utvikle PTSD/Moralsk skade



22

Risk Factors for PTSD



oko 2023

23

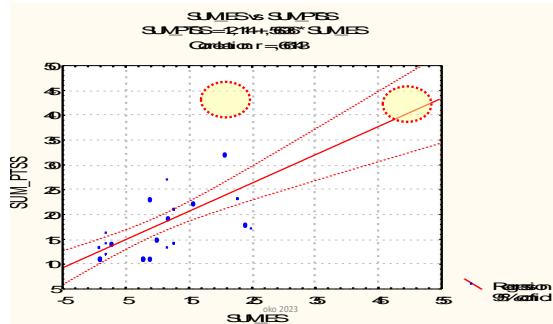
(2) Blikk for «utliggarar»



24

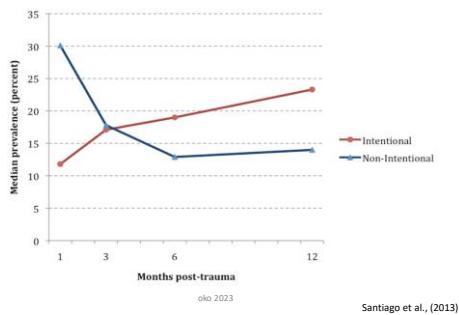
Acute stress reactions: Outliers!!

(Eid & Johnsen, 2002)



25

Nokre gule lys som kan hjelpe iift oppfølgingstettheit



26

(3) Lag eit Mottakssenter - prinsipper

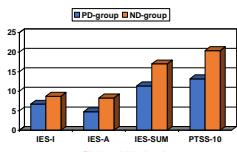
- Hensikt:
 - Redusere angst og aktivering
 - Selvkontroll
- Prinsipper
 - «Best practice»:
 - RISP
 - Høde besetning samlet
 - Reetablering av organisasjon
 - Israeliske prosedyrer for psykisk førstehjelp (6C)



27

(4) Hvorfor avlastningssamtaler?

- Skape felles forståelse
 - Avslutning av hendelsen
 - Kognitiv – valg og handlinger
- Ventilering
- Eksponering «in vitro»
- Bygge cohesion
 - Støtte
 - Forberede eksponering
- Aktivere kollegastøtte
- Normalisere



oko 2023

28

HV-kompani i snøskred

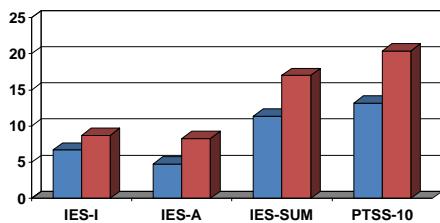


oko 2023

29

Psykologisk debriefing

(Eid, Johnsen & Weiseth, 2001)

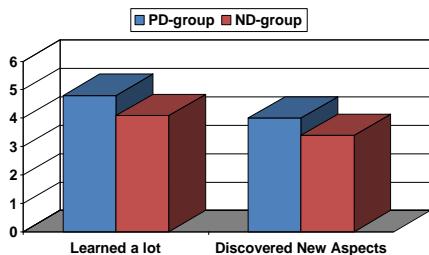


oko 2023

30

Debriefing - "vekst"

(Eid, Johnsen & Weisæth, 2001)



oko 2023

31

(5) Trinnvis tilbakeføring til tjeneste

After an air accident airmen were advised to "wipe the blood off the cockpit and climb back in" (Armstrong, 1936).



32

Eksponering (Trinnvis tilbakeføring til tjeneste)

Bakgrunn: USS Belknap (1975)



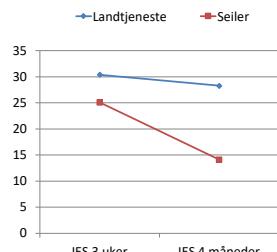
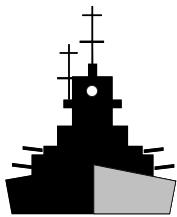
- USS Belknap : flere hospitalisert for psykiske plager
- Uskadde mannskaper flyr eller følger fartøyet til USA
- Flyr til USA : 12 % hospitalisert
- Følger USS Belknap til USA : 2 % hospitalisert

oko 2023

33

Eksponeringsbehandling KNM Oslo

Eid og Johnsen (2002)

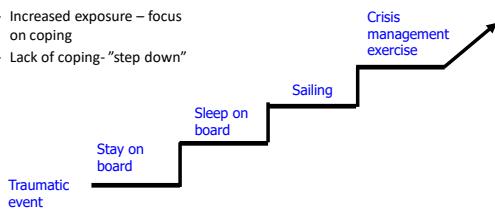


oko 2023

34

Principles of exposure training

- Stepwise reintroduction to service
 - Organized according to incident
 - Increased exposure – focus on coping
 - Lack of coping- “step down”



oko 2023

35

Reetablering av organisasjonen

- Kompanisjef Kapt. Roger Myran (Nå OK):

“...Oppfølgingen ble først og fremst ivaretatt av kompaniets befal med god hjelp fra prestekontoret ved VSD og to psykologer fra VSD/Sjøkrigsskolen. Disse betydder enormt som faglig ressurs og var pådrivere for at etterarbeidet skulle foregå i eksisterende kommandostruktur. Et år og veldig mange samtaler med befal og soldater senere kan jeg si at dette var meget smart og helt nødvendig. Skulle noen utenfra ”overta” kommandoen, hadde nok avdelingen raknet”. (OB 4-95, s. 16)

oko 2023

36

Seremonier

– Menig Mannskap:

- Klump i halsen da NN sine foreldre stod rett ved meg og gråt ved familiens kranse-nedsenkning. Aldri vært med på begravelse på sjøen før. Tenkte på sjøen, havet. Følte meg som en del av noe spesielt da vi hadde krans fra "Skipskamerater KNM Oslo".

– Menig Mannskap:

- Gripende. "Hva hvis det hadde vært meg ?" Man ser hva som samler mennesker, Felles sorg og felles glede.

oko 2023

37

NB: the three minutes gap (Laut et al 2005)



foto: NTB

38



39



40
