

MARIE ÅSBERG, ULLAKARIN NYBERG, JENNY SAZO

Manual

Psyk-E bas krisstöd



PSYK-E BAS GRUPPEN, KAROLINSKA INSTITUTET, INSTITUTIONEN FÖR KLINISKA
VETENSKAPER VID DANDERYDS SJUKHUS

STOCKHOLM 2022

Förord

Under de senaste decennierna har en grupp vid Karolinska institutet arbetat med att ta fram kompetenshöjningsprogram som kombinerar expertkunskap på hög nivå med en utbildningsform som gör kunskapen lättillgänglig och användbar i vardagsarbetet. Vi arbetar med utbildning i studiecirkelformat som går under namnet Psyk-E bas, där korta, filmade föreläsningar av landets främsta experter på olika områden bildar utgångspunkt för diskussioner och reflekterande lärande kopplat till egna erfarenheter i sammanhållna smågrupper. Genom att arbeta med reflektion kan deltagarna i utbildningen öva upp sin förmåga att utveckla och integrera teoretiska kunskaper och praktiska erfarenheter. Vi presenterar nu ett program som använder Psyk-E basmetoden för att stödja vårdarbetare i olika typer av krissituationer. Utbildningen tillkom under pandemitiden 2020-2022, då många i vården ansträngdes till bristningsgränsen av kraven i arbetet. Grundutbildningarna för läkare och vårdpersonal innehåller mycket litet, om ens någon, utbildning om stress och krisreaktioner, och programmet avsågs att i någon mån avhjälpa denna brist.

Psyk-E bas krisstöd har förverkligats med hjälp av insatser av många engagerade personer. Till det fantastiska arbetslag som gör Psyk-E basutbildningar möjliga hör föreläsarna. De

har ställt sin kompetens, sin tid och sitt engagemang till förfogande för att föreläsa på ett för dem ofta alldeles nytt sätt med endast en filmkamera som auditorium.

Till hörnpelarna i arbetslaget hör också filmteamet med Björn Stomberg och Malin Hansson som med ett beundransvärt tålamod lett oss vid handen i filmning, klippning och animering. Föreläsningarna har spelats in på Filmhuset i Stockholm, där personalen visat stor hjälpsamhet.

För att framställa faktabladen som sammanfattar innehållet i föreläsningarna har vi hjälp av Miki Agerberg, en framstående medicinsk journalist. För faktabladens layout svarar Helena Åberg.

Styrgruppen för Psyk-E bas krisstöd:

Marie Åsberg, professor em., Karolinska institutet

Ullakarin Nyberg, psykiater, överläkare inom Norra Stockholms Psykiatri, suicidforskare vid Karolinska institutet

Charlotte Therup Svedenlöf, psykolog, chef för Region Stockholms kunskapscentrum för kris- och katastrofpsykologi

Alexander Wilczek, leg. läkare, psykiater, psykoanalytiker och stressforskare, Karolinska institutet

Jenny Sazo, projektledare, Karolinska institutet

Stockholm, april 2022

Om Psyk-E bas

PSYK-E BAS

Psyk-E bas är en serie kompetenshöjningsprogram som kombinerar inspelade föreläsningar, studiecirkelträffar och case-pedagogik med reflekterande lärande.

Utbildningar:

2018 Psyk-E bas senior, äldrepsykiatri

2019 Psyk-E bas suicid, suicidprevention
(grundkurs och fördjupningskurs)

2020 Psyk-E bas arbete, arbetsrelaterad stress
och utmattning

2021 Psyk-E bas anhörig, om stress och
utmattning för anhöriga

2022 Psyk-E bas krisstöd, om kris- och
stressreaktioner

2022 Psyk-E bas, grundläggande psykiatri



Bakgrund

Namnet Psyk-E bas syftar på "psyche", det grekiska ordet för själ, som också finns i ordet psykiatri. "E" står för elektronisk, det vill säga digital och nätbaserad. "Bas" syftar på att kunskapen som förmedlas är baskunskap och riktar sig till medarbetare som saknar tidigare utbildning i psykiatri.



Loggan består av det grekiska tecknet "psi" som är en ofta använd förkortning för psyche. Händerna som bildar tecknet står för det omvårdande och E står för den digitala utformningen.

Psyk-E bas är ett utbildningsprogram rotat i tre traditioner:

1) Den urgamla **föreläsningsformen**, där experten meddelar sina kunskaper till en grupp åhörare har många poänger men har sällan några genomgripande effekter på åhörarnas fortsatta arbete.

2) **Studiecirkeln** är ett klassiskt och hittills oöverträffat sätt att få deltagare att diskutera ett studiematerial och därigenom införliva den nya kunskapen med sina egna erfarenheter.

3) **Case-pedagogik** där fallbeskrivningar läggs till grund för diskussioner är ett oöverträffat sett att skapa förståelse för komplexa problem.

Dessa tre traditioner möjliggör en utbildning som kombinerar föreläsningar av landets absolut bästa kompetens inom sitt område ihop med studiecirkeln oöverträffade förmåga att få deltagarna att integrera den nya kunskapen och implementera den i sitt dagliga arbete. När kunskapen förmedlas i elektroniskt format möjliggörs en storskalig spridning av högkvalitativt utbildningsmaterial.

Det finns för närvarande sex Psyk-E bas utbildningar. Den ursprungliga utbildningen i grundläggande psykiatri, **Psyk-E bas**, färdigställdes 2012 och har idag använts i mer än 300 verksamheter runt om i Sverige, främst i kommunal socialpsykiatri. Utbildningen uppdaterades 2022.

Psyk-E bas senior, släpptes 2018 och är en utbildning med fokus på äldrepsykiatri.

Psyk-E bas suicid, en utbildning i suicidprevention som lanserades 2019 efter ett samarbete mellan Folkhälsomyndigheten.

Psyk-E bas arbete är en utbildning riktad till första linjens chefer för att förmedla kunskap om och öka möjligheterna att arbeta förebyggande med stress och utmattningssyndrom kopplat till arbete och arbetsmiljö. Psyk-E bas arbete färdigställdes 2020.

Psyk-E bas anhörig bygger delvis på Psyk-E bas arbete med kunskapen kring stress och utmattning men riktar sig till anhöriga som lever med närstående med utmattningssyndrom och började användas 2021.

Psyk-E bas krisstöd, om kris- och stressreaktioner, riktar sig främst till läkare och annan vård- och omsorgspersonal. Utbildningen kom till under Coronapandemin och började användas 2022.

Varför Psyk-E bas krisstöd?

PSYK-E BAS KRISSTÖD HAR TILLKOMMIT FÖR ATT

- Öka kunskapen och förståelsen kring kris- och stressreaktioner
- Underlätta att forskningsbaserad teoretisk kunskap omsätts till praktisk handling
- Ge kunskap och uppmuntra till reflektion kring kris och stress i praktiken
- Erbjuder ett stöd för personal som arbetar under påfrestande situationer

PSYK-E BAS KRISSTÖD KAN ANVÄNDAS AV

- All vård- och omsorgspersonal som läkare, sjuksköterskor, undersköterskor och vårdbiträden.

Vad är stress?

Stress är ett ord som kan beteckna många saker, men i vetenskapliga sammanhang syftar det på de fysiologiska reaktionerna på ett upplevt hot. Stress är en normal och ändamålsenlig reaktion, som medför att kroppen mobiliseras för att kunna bemöta hotet, antingen genom att undvika det (den reaktion som på engelska kallas flight, flykt) eller genom att bekämpa det (fight). Vi människor utvecklar med åren många mer komplicerade strategier för att bemästra en situation, det som på engelska kallas coping, men i grunden finns fortfarande de biologiska reaktionerna.

Stress är alltså normalt, och leder vanligen inte till några medicinska problem. Men hälsoproblem kan uppstå under speciella omständigheter, nämligen när stressen överstiger vår förmåga att bemästra situationen och vi känner oss hjälplösa och hotade till livet, *eller* när stressen är kronisk, pågår under lång tid och inte ger oss möjlighet till tillräcklig återhämtning. I sådana fall kan den kroniska stressen leda till ett utmattningssyndrom som för somliga kan bli långvarigt och invalidiserande.

Vem kan använda Psyk-E bas krisstöd?

Psyk-E bas krisstöd är i första avsett att användas av små grupper (6-10 personer) som arbetar på samma arbetsplats. Gruppdeltagarna kan ha olika utbildningsnivå och olika yrkesroller, eftersom den kunskap som förmedlas är generell och gäller alla vårdarbetare.

Psyk-E bas krisstöd förmedlar kunskap och ger övning i att reflektera om kris- och stressreaktioner. Utbildningen syftar i första hand till att

- ge grundläggande information om den empiriska kunskapen om kris- och stressreaktioner
- öka kursdeltagarnas förståelse för kris- och stressreaktioner och därav följande risk för psykisk ohälsa hos vårdtagarna
- öka kursdeltagarnas förmåga att förstå och bemästra egna reaktioner och därigenom minska risken för stressrelaterad ohälsa och utmattning hos dem själva.

Kompetenshöjning

De lokala utbildningsbehoven varierar mellan olika arbetsplatser. Psyk-E bas utbildningens flexibilitet innebär att utbildningen kan skräddarsys med hänsyn till det lokala behovet. Formatet innebär också att utbildningen genomförs på arbetsplatsen, vilket har stora fördelar såväl pedagogiskt som ekonomiskt.

Fortsatt stöd

En positiv effekt av Psyk-E bas är att utbildningen också kan fungera som en stödgrupp, även om detta inte är dess huvudsakliga syfte. Det kan vara värt att överväga om gruppen skall fortsätta träffas inom ramen för ett kollegialt stödgruppsprogram, som kollegial samtalsgrupp. Sådana samtalsgrupper har testats vetenskapligt och visat sig ha god

effekter. Närmare information kan fås av Psyk-E bas gruppen (jenny.johansson.sazo@ki.se).

Kostnadseffektivitet

Psyk-E bas krisstöd får man tillgång till mot en engångskostnad. Avgiften tas ut för att finansiera elektroniska media, hantering och utskick av materialet samt support vid behov. Materialet får användas för ett obegränsat antal grupper inom en och samma enhet.

Till stöd för arbetet med utbildningen finns denna manual. Utbildningsledaren bör ha erfarenhet av att leda grupper och vara förtrogen med materialet och formen för utbildningen, men behöver ingen särskild pedagogisk utbildning.

E-utbildning i studiecirkelformat

OM E-UTBILDNING I STUDIECIRKELFORMAT

1. Inspelade föreläsningar medger en oöverträffad spridningseffekt
2. Föreläsningarna ger ett underlag för diskussion om möjliga förhållningssätt med ny och fördjupad kunskap
3. Man kan återkomma till materialet och det kan användas många gånger
4. Studiecirkelformatet ökar möjligheten till implementering och integrering av den nya kunskapen i det dagliga arbetet
5. Faktablad där föreläsningen sammanfattas i text ger ännu en möjlighet att ta till sig kunskapen

Internetbaserad, digital utbildning ligger i tiden, men erfarenheten visar att många webbaserade utbildningsprogram inte kommer till full användning. Orsaken kan vara att utbildningen inte uppfattas som tillräckligt intressant eller relevant för att man ska vilja avsätta tid för den. En annan orsak kan vara att det är svårt att implementera, att omsätta kunskapen i praktisk handling när man inte reflekterat över den. En väg att öka förankringen av teoretisk forskningsbaserad kunskap i det dagliga arbetet kan vara att arbeta i studiecirkelform.

E-utbildning har uppenbara fördelar. Deltagarna kan t ex själva ta del av föreläsningarna både före och efter gruppdiskussionerna. Då filmerna är korta och lättillgängliga kan de tillsammans med texterna också användas som ett uppslagsverk, som kan konsulteras i olika frågor som uppstår under arbetets gång. Man kan återkomma till materialet obegränsat antal gånger.

E-utbildning har inte några geografiska begränsningar. Samma kunskapsmaterial kan spridas över hela landet samtidigt som studiecirkelformatet gör det möjligt att anpassa implementeringen efter lokala förhållanden.

Att kombinera E-utbildning med diskussion och reflektion i studiecirkelform fördjupar lärandet och förankrar kunskapen. Case-metodik i form av att diskutera faktiska, självupplevda händelser och situationer, där det inte finns några korrekta svar men där man analyserar och diskuterar med utgångspunkt i materialet är ett oöverträffat sätt att hantera

komplexa problem. Genom att öva sig tillsammans med andra i att reflektera över komplicerade situationer ökar man såväl förståelsen som möjligheten att finna lösningar.

Rekommenderat är att deltagarna i utbildningen bidrar med att dela egna, självupplevda situationer och erfarenheter kopplat till föreläsningarna. Dessa egna fall eller situationer bidrar till gemensamt problembaserat och reflekterande lärande där man kopplar ihop forskningsbaserad teoretisk kunskap och egenupplevd praktik för en fördjupad kunskap.

Innehåll och användning

PSYK-E BAS KRISSTÖD BESTÅR AV:

1. Fyra inspelade föreläsningar, avsedda att användas som utgångspunkt för diskussion i små sammanhållna grupper
2. Faktablad, föreläsningen nedskriven
3. Manual
4. På hemsidan psyk-e.se finns allt skriftligt material tillgängligt
5. Möjlighet till support vid behov

Psyk-E bas krisstöd omfattar fyra filmade föreläsningar på olika teman som kopplar till kris- och stressreaktioner. Föreläsningarna ges av Sveriges främsta experter inom sina respektive områden och är baserade på bästa tillgängliga evidens.

Föreläsningarna är avsedda och utformade för att visas i grupp med avbrott för diskussion. Detta gör det möjligt för deltagarna att relatera undervisningsmaterialet till sig själva och sina egna erfarenheter, vilket är en stor pedagogisk fördel. Tanken är att utbildningsdeltagarna skall diskutera och reflektera över egna, tidigare konkreta erfarenheter, reaktioner och associationer till aktuellt kunskapsområde i en sammanhållen grupp för ett ökat lärande. Lämplig gruppstorlek är 6-10 personer.

Beräkna en timme för ett utbildningstillfälle, där föreläsningen är 20 minuter och resterande tid ägnas åt diskussion. Diskussionerna i grupperna leds av utbildningsledaren. Till sin hjälp har utbildningsledaren, förutom föreläsningarna, faktablad och denna manual för hur utbildningen kan organiseras och genomföras.

Föreläsningarna får endast delas med medarbetare i den egna verksamheten och inte spridas på annat sätt, detta enligt överenskommelse med föreläsarna. Faktablad och manual finns tillgängligt på Psyk-E bas hemsida psyk-e.se

I utbildningspassen ägnas cirka en tredjedel av tiden åt att se föreläsningarna och två tredjedelar av tiden åt att reflektera över dem utifrån följande perspektiv:

1. Kunskap om kris- och stressreaktioner
2. Egna perspektiv och erfarenheter

Ökad kunskap förbättrar möjligheten att förhålla sig professionell i svåra situationer och ger därmed ökad trygghet.

I diskussionerna omvandlas det professionella språket till ett vardagsspråk, vilket gör att kunskaperna på ett nytt sätt kan införlivas med det egna tänkandet. Detta åstadkommer man genom lärande reflektion, det vill säga att beskriva en situation och hur man upplevde den, vad man tänkte, kände och gjorde. Sedan kopplar man ihop den egna erfarenheten med den teoretiska kunskapen från föreläsningarna. Kanske hittar man också nya sätt att möta och hantera liknande situationer.

Föreläsningar



I detta kapitel ges förslag på upplägg av utbildningen och en kort introduktion till föreläsningarna. Föreläsarna och deras respektive verksamhetsområde och erfarenhetsbakgrund presenteras tillsammans med föreläsningarnas huvudinnehåll samt litteraturtips. Det finns också tips på reflektionsfrågor kopplat till respektive föreläsning.

FÖRELÄSNINGAR

1. Stressens biologi - Marie Åsberg
2. Krisreaktioner, riskfaktorer och betydelsen av stöd - Charlotte Therup Svedenlöf
3. Stress och utmattning vid kris på jobbet - Alexander Wilczek
4. Krisens fram- och baksida. Egna utmaningar och lärdomar - Ullakarin Nyberg

Förslag på upplägg av utbildningen

Lägg upp tider för utbildningen, förslagsvis en eller två dagar i veckan i bokad lokal med nödvändig utrustning.

Utbildningen omfattar totalt fyra timmar och fyra tillfällen. Se föreläsningarna i given ordning.

Under de tre sista föreläsningarna gång pausar man filmen vid ett tillfälle för reflektion. Utbildningsledaren förbereder gärna tillfälle för avbrott och reflektionsfrågor som länkar materialet till det egna arbetet. Förslag på avbrott och reflektionsfrågor finns även kopplade till varje föreläsning längre fram i kapitlet.

Tillfälle 1

Inled med att var och en presenterar sig kort

Berätta om upplägget

Gå igenom en överenskommelse, förhållningsregler (se kap 4, avsnitt 1)

Se föreläsning 1 i sin helhet och avsluta med gemensam diskussion och reflektion

Informera om KEDS och lämna ut frågeformuläret

Tillfälle 2

Inled med en uppföljning från förra tillfället; vad tog man med sig, frågor, funderingar, reflektioner, om någon testat KEDS och vill dela med sig av tankar kring det

Spela föreläsning 2. Lämplig tid för reflektion: 12:22

Se resten av föreläsningen och avsluta med diskussion och reflektion.

Tillfälle 3

Inled med en uppföljning från förra tillfället; vad tog man med sig, frågor, funderingar, reflektioner

Spela föreläsning 3. Lämplig tid för reflektion: 11:02

Se resten av föreläsningen och avsluta med diskussion och reflektion.

Tillfälle 4

Inled med en uppföljning från förra tillfället; vad tog man med sig, frågor, funderingar, reflektioner

Spela föreläsning 4. Lämplig tid för reflektion: 10:16

Se resten av föreläsningen och avsluta med diskussion och reflektion.

Samla gärna synpunkter på utbildningen i stort. Vad har varit bra/mindre bra, vad man tagit med sig, hur man tänker använda sig av ny kunskap.

Erbjud ett uppföljningstillfälle någon vecka efter utbildningen för att samlas kring funderingar, tips på användning och eventuellt se något avsnitt ur någon/några föreläsningar tillsammans igen.

KEDS, Karolinska Exhaustion Disorder Scale är ett självskattningsformulär framtaget av forskare på Karolinska institutet, med syfte att visa om man är i riskzon att drabbas av utmattningssyndrom. Formuläret innehåller nio

påståenden och tar cirka fem minuter att fylla i. Man kan lägga in ett moment i utbildningen där var och en får ett KEDS-formulär och själva får välja om de vill fylla i det eller inte.

KEDS presenteras förslagsvis efter första föreläsningen och följs upp gången därpå med att de som vill delar med sig om tankar och reflektioner kring formuläret. Tanken är att känna till KEDS samtidigt som man kan få en indikation på egna stressymtom. Man behöver inte redovisa resultatet i gruppen utan använda det som en egen tankeställare kring eget beteende.

Om man får 19 poäng eller mer, bör man göra om KEDS inom två veckor och om det fortfarande ger 19 poäng eller mer bör man fundera på vilken förändring man behöver göra, av sin arbetssituation eller inom annat område. Till det kan man behöva ta stöd av sin chef, HR eller annan stödjande funktion.

Mer information om KEDS finns på Psyk-E bas hemsida psyk-e.se

Som utbildningsledare hittar du mer information kring planering, upplägg och genomförande av utbildningen samt reflektionsfrågor kopplade till varje föreläsning längre fram i manualen.

Stressens biologi



FOTO: UNSPLASH

STRESS ÄR EN NORMAL REAKTION. Om vi råkar ut för omständigheter som vår hjärna uppfattar som hotfulla går kroppens försvarssystem igång. Samtidigt fokuserar vi på just det hotfulla.

Föreläsare: Marie Åsberg

Marie Åsberg är professor emeritus i psykiatri. Marie började som klinisk psykiater 1965 och har sedan dess forskat kring behandling av depression, självmordsproblem och utmattningssyndrom. Hon har bland annat varit ledamot av SBU:s styrelse, och ledde SBU:s arbete med att granska depressionsbehandling. Nu forskar hon kring stress och utmattning på Karolinska institutet, Danderyds sjukhus.



FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Introduktion
- Stress som normal reaktion (02:05)
- Coping, bemästringsstrategier (04:20)
- Stresssystemet (06:12)
- Skador av stress (08:20)
- Skyddsfaktorer (10:40)

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 1. Spellängd 13 min.

Tips på reflektionsfrågor

Vad skapar osund stress hos mig? Hur blir jag när jag blir stressad? Vilket stöd behöver jag av andra för att minska min stress? Vad kan jag göra själv?

Vilka signaler kan vara varningstecken på långvarig eller övermäktig stress hos en kollega? Vad gör du när du märker det?

Hur pratar ni om stress på er arbetsplats? Vad gör du som kollega när någon pratar om sin stress?

Hur hanterar man en kollega som inte själv märker sin stressbelastning?

Litteratur, webb, podcasts

Marie Åsberg, Åke Nygren: *Kris, anpassningsstörning och utmattningssyndrom*. Ur *Psykiatri*, Herlofson m fl (Studentlitteratur 2016)

Selene Cortes, Marie Åsberg: *Man dör inte av stress, man slutar bara att leva. Om utmattningssyndrom* (Gothia Fortbildning 2019)

Pia Dellson: *Väggen. En utbränd psykiaters noteringar* (Natur & Kultur 2015)

Jonna Bornemark: *Det omätbaras renässans* (Volante 2018)

Krisreaktioner, riskfaktorer och betydelsen av stöd



TUNNELSEENDE. När det kommer väldigt många patienter och man inte hinner med leder det ofta till hjälplöshet och maktlöshet. En tredje reaktion är att tankeförmågan minskar när man är stressad. Det kallas också för tunnelseende.

Föreläsare: Charlotte Therup Svedenlöf

Charlotte Therup Svedenlöf är chef för Region Stockholms kunskapscentrum för kris- och katastrofpsykologi. Charlotte har i drygt 30 år arbetat med människor inom krisområdet. Charlotte har stöttat personal inom vårdande yrken på alla nivåer och arbetat på organisationsnivå med att utveckla myndigheter och företag i kris- och katastrofkunskap.



FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Kris och krisreaktioner
- Belastningsfaktorer (04:17)
- Krisreaktioner (07:00)
- Riskfaktorer (10:13)
- Bemötande och stöd (12:22)

(12:22 paus för första reflektion)

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 2. Spellängd 20 min.

Tips på reflektionsfrågor

Vilka riskfyllda händelser utsätts ni för? Någon som vill ge ett exempel? Egna reaktioner (handlingar, känslor, tankar)

Hur arbetar ni med stöd vid riskfyllda händelser? Innan – under – efter

Hur sker kunskapsöverföring hos er? Mellan erfaren – oerfaren, äldre – yngre

Hur fungerar det med reflektion på er arbetsplats?

Ge ett eget exempel på att ge och ta erkännande och återkoppling?

Vad är ett närvarande medarbetarskap/gott kamratskap för dig?

Litteratur

Gunilla Wihlke, Rebecka Schmidt (red): *Traumaomvårdnad - vård av svårt skadade patienter* (Liber 2021). Spec kapitel 20, *Psykotraumatologi inklusive stöd till personal*.

Arbetsmiljöverket: *Organisatorisk och social arbetsmiljö, föreskrifter*, AFS 2015:4. (Arbetsmiljöverket 2015).

Stress och utmattning vid kris på jobbet



BESTÅENDE STRESSKÄNSLIGHET. Det går inte längre att köra för full gas i livet. Vid minsta krav eller tidspress återkommer tröttheten och de kognitiva funktionerna försvinner.

Föreläsare: Alexander Wilczek

Alexander Wilczek är medicine doktor, legitimerad läkare, psykiater, psykoanalytiker och stressforskare vid Karolinska Institutet. Alexander har varit verksamhetschef för Ersta psykiatriska klinik som tagit hand om utmattade sjukvårdare. Dessa patienter erbjöds en skräddarsydd rehabilitering, följdes noggrant och resultaten har legat till grund för Erstamodellen.



FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Belastad arbetsplats i kristid
- Kritiska faktorer (02:33)
- Utmattningssyndromets tidsförlopp (11:04)
- Existentiella, basala behov (17:05)

(11:02 paus för första reflektion)

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 3. Spellängd 20 min.

Tips på reflektionsfrågor

Vilken av de sju faktorerna anser du är viktig och varför? Kan det vara föränderligt vilken som är viktigast? Vad kan det bero på?

Välj en av faktorerna och berätta på vilket sätt den är betydelsefull för dig?

Välj en faktor och diskutera definitionen. Har ni gemensam definition?

Ge ett exempel på hur arbetar ni med att stärka eller att förebygga någon av faktorerna på er arbetsplats?

Hur skiljer du på arbete och privatliv?

Hur förhåller ni er till arbetstid och arbetsplats på er arbetsplats?

Hur gör ni med telefon och mail på kvällar, helger? Har ni uttalat hur det fungerar hos er? Är individuella skillnader tillåtna?

Varför drabbas vissa människor av utmattningssyndrom?

Utmattningstratten – känner ni igen er?

Kan det vara värdefullt att känna till och prata om de basala existentiella behoven på arbetet? Varför?

Litteratur

Pia Dellson: *Väggen. En utbränd psykiaters noteringar* (Natur & Kultur 2015)

Camilla Gunnarsson, Ulrika Nilsson: *Superhjälte-mamman flyger in i väggen* (Idus förlag 2017)

Jonna Bornemark: *Det omätbaras renässans: En uppgörelse med pedanternas världsherravälde* (Volante 2018)

Krisens fram- och baksida. Egna utmaningar och lärdomar



GILLA LÄGET. I en kris reagerar vi för det mesta helt normalt – det är situationen som är onormal. Vi måste jobba med de förutsättningar vi har, inte med dem vi önskar att vi hade. Då kan vi inte slösa kraft på att försöka avlägsna ovälkomna känslor och reaktioner.



Föreläsare: Ullakarin Nyberg

Ullakarin Nyberg är medicine doktor och överläkare inom Norra Stockholms Psykiatri. Hon är också suicidforskare vid Karolinska institutet, författare och föreläsare. Hennes inriktning är suicid och andra traumatiska händelser och hon arbetat med stöd till personal i många år.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Att arbeta under en kris
- Behov och gränser (04:50)
- Vad kan vi påverka (07:03)
- Vardagsrutiner (12:25)
- Professionella interventioner

(10:16 paus för första reflektion)

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 4. Spellängd 20 min.

Tips på reflektionsfrågor

Hur känner du inför och reagerar på förändringar?

Vad kan du göra för att fokusera på det som går att påverka?

Vad är skillnaden mellan självkritik och självreflektion?

Ge tips på återhämtning. Vad kan det vara?

Hur tar du hänsyn till dina egna behov och gränser (t ex mellan arbete och fritid)?

Litteratur och podcast

Selene Cortes, Marie Åsberg: *Man dör inte av stress. Man slutar bara att leva. Om utmattningssyndrom* (Gothia Fortbildning 2019).

Pia Dellson: *Väggen. En utbränd psykiaters noteringar* (Natur & Kultur 2015).

Alexander Perski: *Ur balans. Om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv* (Albert Bonniers Förlag 2012).

Ullakarin Nyberg: *Konsten att rädda liv - om att förebygga självmord* (Natur & Kultur 2013).

Ullakarin Nyberg och gäster: Inferno podcast. Om olika vägar att hitta ut ur mörker

Vad krävs för Psyk-E bas krisstöd

VAD KRÄVS FÖR ATT GENOMFÖRA PSYK-E BAS KRISSTÖD?

att den är förankrad av arbetsledningen

en lokal med projektor/storbild, en dator och gärna extern högtalare

en grupp bestående av ca 6-10 medarbetare och att gruppen är sammanhållen under hela utbildningen

totalt 4 timmars utbildning uppdelat på 1 timme per utbildningstillfälle för filmvisning och reflektioner kring materialet kopplat till eget arbete och egna erfarenheter

Utbildningen vänder sig i första hand till läkare och vård- och omsorgspersonal. För bästa utbyte av utbildningen bör gruppen bestå av 6-10 personer, vilket möjliggör att alla deltagare kan yttra sig vid varje utbildningstillfälle samtidigt som flera olika personers berättelser och erfarenheter delas.

En förutsättning för att utbildningen ska ge önskat utbyte för såväl organisationen, deltagarna och förhoppningsvis även patienterna/klienterna är att alla får möjlighet att delta i samtliga utbildningstillfällen. Avlastning från ordinarie arbete under kurstillfällena är en förutsättning för detta.

Kontinuitet under utbildningen utgör grunden för att kursdeltagarna i ökande utsträckning ska kunna dela yrkesmässiga och personliga erfarenheter liksom reflektioner som aktualiseras i arbetet under utbildningens gång. Gruppen ska därför vara sammanhållen under hela utbildningen.

Utrustning

Lokal med nödvändig IT-utrustning som dator, projektor och gärna extern högtalare för optimalt ljud.

Tidsåtgång

Utbildningen är totalt fyra timmar lång. Varje utbildningstillfälle tar ca en timme. Föreläsningarna är 20 minuter långa och övrig tid är till för diskussion och reflektion.

Organisation och ledning

Förankra utbildningen i organisationen, med ledningens stöd och låt den bygga på en tydlig struktur.

Personalavdelningen (HR) eller annan chefs- eller personalstödande funktion implementerar utbildningen i organisationen som utbildningsledare.

Total tidsåtgång, inklusive föreläsningar och reflektioner är fyra timmar.

Utbildningen läggs i anslutning till gemensam lunch.

Syfte med Psyk-E bas krisstöd

Psyk-E bas krisstöd syftar i första hand till att:

- ge grundläggande information om den empiriska kunskapen om kris- och stressreaktioner
- öka kursdeltagarnas förståelse för kris- och stressreaktioner och därav följande risk för psykisk ohälsa hos vårdtagarna
- öka kursdeltagarnas förmåga att förstå och bemästra egna reaktioner och därigenom minska risken för stressrelaterad ohälsa och utmattning hos dem själva.

Ju tydligare ledningen är med den utbildning man investerar i för sina medarbetare, desto mer sannolikt är det att kursdeltagarna kommer att tillgodogöra sig utbildningssatsningen. Målet är att de som deltagit i utbildningen ska kunna omsätta nyvunna kunskaper i det dagliga arbetet.

Till organisationens ansvar för Psyk-E bas utbildningen hör bland annat att utbildningsdeltagarna ges möjlighet att kunna följa utbildningen på betald arbetstid och att urval av utbildningsledare och av kursdeltagare görs av företrädare för organisationen. Ledningens tydlighet vad gäller ramar rörande praktiska frågor för utbildningen ger tyngd åt och bidrar till kursdeltagarnas utbyte av utbildningen. Ledningen ska ge tydlig information till personalgruppen om utbildningen och dess syfte.

Om möjlighet finns underlättar det för genomförandet om verksamheten kan bjuda på en lättare lunch vid kurstillfällena.

Utbildningens omfattning

Utbildningen omfattar totalt fyra filmade föreläsningar. Föreläsningarna är ca 20 minuter långa och varje utbildningstillfälle tar en timme med tillhörande reflektioner. Förslagsvis genomförs utbildningen vid fyra tillfällen, en till två gånger i veckan i samband med lunch.

För att utbildningen skall bidra till ny, fördjupad kunskap som man sedan använder i sitt arbete är de reflekterande grupperna en förutsättning.

HR-funktioner som utbildningsledare

Lämpligt är att personalavdelningen, HR eller annan chefs- eller personalstödjande funktion inom verksamheten ansvarar för att hålla i utbildningen inom verksamheten. Förslagsvis initieras utbildningen med att HR eller annan stödjande funktion genomför utbildningen och gör sig förtrogna med innehåll och upplägg, ser samtliga föreläsningar och diskuterar och reflekterar kring materialet. Därefter ansvarar deltagare ur den gruppen, tillsammans med verksamhetsledningen för att lägga upp en struktur för spridning och genomförande av utbildningen för övriga medarbetare i verksamheten.

Utbildningsledaren kan gärna själv vara aktiv i verksamheten. Det underlättar om vederbörande har någon tidigare erfarenhet av att leda en grupp.

Såväl förberedelser som genomförande av utbildningen ska ske på betald arbetstid för utbildningsledare och utbildningsdeltagare.

Ledningen ansvarar för urval av utbildningsdeltagare och sammansättning av utbildningsgruppen, gärna i dialog med HR. Intresse och behov är en god grund för val av vilka som ska ges möjlighet att få delta i denna utbildning.

Kontinuitet

En förutsättning för att utbildningen ska ge önskat utbyte för såväl organisationen som kursdeltagarna är att alla får möjlighet att delta i utbildningens samtliga gruppsamtal. Avlastning från löpande arbete under grupptillfällena är en förutsättning för detta. Kontinuitet under utbildningen utgör grunden för att kursdeltagarna i ökande utsträckning ska kunna dela yrkesmässiga och personliga erfarenheter liksom reflektioner som aktualiseras i det dagliga arbetet.

Utvärdering och kursintyg

I Canvas finns en kursutvärdering som varje deltagare fyller i efter utbildningen. Därefter kan kursintyget skrivas ut.

Utbildningsledare

Innan du träffar deltagargruppen första gången är det viktigt att du tagit del av ledningens information till deltagarna om utbildningen, vad som gäller och förväntas.

Din uppgift som utbildningsledare är att visa filmerna och leda diskussionerna vid samtliga utbildningstillfällen.

Förberedelser och själva utbildningen genomförs på betald arbetstid. Förbered lämpligt avbrott i filmen och tillhörande reflektionsfrågor.

Lägg upp anvisningar med tid och plats för hela utbildningen i god tid innan start.

Gör en plan på hur deltagare har möjlighet att ta igen enstaka missade föreläsningar.

Före varje utbildningstillfälle ska du försäkra dig om att nödvändig utrustning finns tillgänglig och fungerar.

Kom ihåg att du håller i strukturen men inte är expert i ämnet. Det är inte meningen att du som utbildningsledare skall kunna svara på de frågor som kan komma upp, avsikten är att gruppen skall resonera sig fram till svaren med hjälp av materialet i filmer och faktablad.

I en enkät till tidigare utbildningsledare ställdes frågan om vilka erfarenheter som underlättat deras arbete i grupperna. Här är några av svaren:

- *Vara förberedd genom att själv ha sett aktuell film för att känna sig tryggare i sin roll*
- *Tidigare grupperfarenhet, för att kunna anpassa sig till gruppens nivå*
- *Förmåga att vara lugn, lyhörd och engagerande*
- *Kunna hålla strukturen och stimulera till diskussion*

Utbildningsdeltagare

Psyk-E bas krisstöd omfattar totalt fyra utbildningstillfällen i grupp om en timme vardera.

Utbildningen ges på betald arbetstid.

Som deltagare bör man förbereda sig inför respektive utbildningstillfälle genom att läsa aktuellt faktablad.

Obligatorisk närvaro gäller vid varje utbildningstillfälle.

Mobiltelefoner ska vara avstängda under pågående utbildningstillfälle.

Som deltagare bidrar man med diskussion och reflektion utifrån materialet, kopplat till sitt dagliga arbete.

Som deltagare bidrar man också med exempel på egna erfarenheter från konkreta situationer från sitt arbete.

Respektera att utbildningsledaren håller i strukturen men inte är expert i ämnet. Det är inte meningen att utbildningsledare skall kunna svara på de frågor som kan komma upp, avsikten är att gruppen skall resonera sig fram till svaren med hjälp av materialet i filmer och faktablad.

Kursintyg utfärdas i Canvas efter fullföljd utbildning och utvärdering.

Vägledning för utbildningsledare

I detta kapitel får du som utbildningsledare vägledning och tips inför dina möten med utbildningsgruppen.

Du får bland annat råd om hur du kan förhålla dig vid gruppdiskussionen i anslutning till de filmade föreläsningarna.

Sträva genomgående efter att försöka få gruppen att reflektera och diskutera utifrån utbildningens två perspektiv:

1. Kunskap om kris- och stressreaktioner
2. Egna perspektiv och erfarenheter

Förberedelser inför första utbildningstillfället

Bäst är om du själv genomfört utbildningen innan du ska vara utbildningsledare. Det förkortar förberedelsetiden och gör dig mer bekväm med formen på utbildningen och med reflekterande samtalsgrupp.

Förbered dig genom att se den aktuella filmen, läs faktabladet och notera lämpliga avbrott och reflektionsfrågor. Formulera gärna egna reflektionsfrågor som kopplar materialet till ert arbete. Det finns även förslag på tid för avbrott i föreläsningsfilmen samt reflektionsfrågor till varje föreläsningsfilm i manualen.

Räkna med en förberedelsetid på ca en timme, kortare om du själv genomfört utbildningen, per kurstillfälle samt en timme till genomförande av respektive utbildningstillfälle.

Bekanta dig med materialet och hur du vill använda det.

Läs gärna igenom hela manualen, den är tänkt att ge dig extra stöd i att genomföra utbildningen.

Första mötet med gruppen

KOM IHÅG

- Presentation
- Information om kursens ramar
- Stimulera till nyfikenhet och reflektion
- Håll balans mellan privat/yrkesmässig erfarenhet
- Presentera de två perspektiven:
 1. Kunskap om kris- och stressreaktioner
 2. Egna perspektiv och erfarenheter

Presentera dig själv och hälsa alla välkomna. Informera om utbildningens innehåll, upplägg och ramar. Be därefter var och en av deltagarna att presentera sig kort.

Gör gärna en överenskommelse, enas om förhållningsregler för gruppen som kan innehålla:

- Öppet för reflektion, egna erfarenheter och frågor, finns inga rätt och fel
- Dela med sig och lyssna på den som pratar
- Det som sägs stannar hos gruppen
- Mobiltelefoner är avstängda
- Deltagare - bidrar med diskussion och reflektion utifrån materialet, kopplat till sitt dagliga arbete
- Utbildningsledare - håller i strukturen, är inte expert i ämnet
- Hur rast ska hanteras
- Att utbildningsledaren pausar i filmen för reflektioner och att det är tillåtet för var och en att bryta när man önskar
- Hur frånvaro ska hanteras

Uppmuntra samtliga att bidra med reflektioner där materialet kopplas till det dagliga arbetet. Var och en får gärna bidra med egna praktiska, konkreta fall och situationer kopplat till materialet.

Din uppgift som utbildningsledare är att stimulera till nyfikenhet och reflektion. Genom öppna samtal som inte är dömande minskar ofta eventuella skuldkänslor inför hur och varför man agerat och reagerat som man gjort i tidigare yrkesrelaterade situationer. Prata om den möjlighet till fördjupad kunskap som samtal i utbildningsgruppen ger. Betona hur viktigt det är att utbyta olika erfarenheter med varandra. Understryk att det inte finns några frågor eller kommentarer som är rätt eller fel. Allt som sägs kan ge nya perspektiv för deltagarna i gruppen. Varje deltagare ska känna sig fri att ställa frågor och kunna markera då man vill stanna upp i den pågående föreläsningen.

*Utbildningsledaren har låtit oss hållas, fångat in oss och sedan kopplat ihop till filmen och det vi ska prata om.
Det blir ett lärande och växande i det. (Deltagare)*

Den diskussion som uppstår i gruppen har visat sig kunna bidra till ett ökat kollegialt utbyte. Det leder till att man får en gemensam grund och språk för arbetet. Påpeka att det som tas upp i föreläsningarna är något som de flesta kan relatera till på flera plan, såväl personligt som yrkesmässigt.

Använd gärna kunskapen ur föreläsningen och egna perspektiv och erfarenheter som utgångspunkter i diskussionerna;

1. Kunskap om kris- och stressreaktioner
2. Egna perspektiv och erfarenheter

Filmvisning med reflektion

UTGÅ FRÅN DE TVÅ PERSPEKTIVEN

1. Kunskap om kris- och stressreaktioner
 2. Egna perspektiv och erfarenheter
- Uppmuntra alla att dela med sig
 - Gruppdiskussionerna är väsentliga

Uppmuntra gärna deltagarna att diskutera med utgångspunkt från utbildningens perspektiv. Informera om att de är fria att avbryta när som helst under filmvisningen. Om ingen avbryter för frågor eller reflektioner är det din uppgift att avgöra när det är lämpligt att göra uppehåll i visningen.

Tänk igenom och markera var lämpligt avbrott kan ligga under din egen förberedelse. Förbered också förslag på reflektionsfrågor. Tips på frågor finns kopplat till varje föreläsning i manualen.

Du som utbildningsledare har en viktig funktion för att få igång en diskussion i gruppen i samband med varje filmvisning. Till en början bör man invänta vilka kommentarer som spontant kommer från deltagarna. Formulera dina frågor som öppna frågor så att de stimulerar till reflektion. Om din fråga blir för direkt, så att deltagarna kan svara ja eller nej, blir det svårare att komma vidare.

Innan du själv börjar ställa frågor, försök att vara lyhörd för och lyssna in om gruppmedlemmarna vill ta upp någonting i anslutning till filmvisningen.

När du under filmvisning stoppar filmen kan du ställa frågor som:

”Vad kom ni att tänka på utifrån det vi just hörde?”, eller

”Vad har ni för erfarenhet av det här?”

Du kan stanna upp inför en kommentar från någon gruppdeltagare genom att exempelvis fråga:

”Och hur blev det för dig? Och för din patient/klient?”

För att få igång diskussion i gruppen kan du sedan fråga:

”Är det någon annan som känner igen sig eller har andra erfarenheter?”

Att arbeta med reflektion kopplat till föreläsningarna kan innebära att uppmuntra deltagarna att beskriva en händelse, situation som knyter an till föreläsningen. Att berätta vad man tänkte, gjorde och kände i situationen. Vad var bra/mindre bra? Vad byggde jag mitt handlande på? Om och när en liknande händelse, situation uppstår - hur skulle jag vilja göra då? Finns det alternativ?

Det är viktigt att vara lyhörd för när någon deltagare börjar visa tecken på att vara känslomässigt berörd i samtalet. Det kan röra sig om allt ifrån glädje, hjälplöshet eller vrede. När du som utbildningsledare uppmärksammar detta kan du hjälpa gruppen att sätta ord på de reaktioner du sett. Att få möjlighet att tala om reaktioner som varit laddade brukar stärka trygghet och öppenhet i gruppen.

Gruppens interaktion

Understryk igen att allas bidrag är av värde för hela gruppen. Din uppgift som utbildningsledare är att försöka balansera de olikheter som finns i gruppen. Det kan innebära att du ibland behöver be en deltagare som pratar mycket att stanna upp och lyssna på de andra.

Föreläsningarna tar upp ämnen som kan vara känsliga. Tanken är att använda sig av egna erfarenheter och reflektioner utan att känna att man ses som svag eller dålig. Understryk att det är en styrka att kunna dela med sig av sin egen stress och osäkerhet.

I utvärderingar av Psyk-E basutbildningar har det kommit fram att deltagarna tyckt att gruppdiskussionerna varit en av de stora fördelarna med utbildningen.

Jag tycker att det har genomsyrat hela vardagen och att man har gått hem till sin arbetsplats och haft en mer nykter syn på saker som sker och även om man inte själv har en erfarenhet så har någon annan delat och då har jag haft nytta av att kunna se andra saker på min egen arbetsplats. (Deltagare)

Avslutning och utvärdering

Extra utbildningstillfälle

Det kan vara värdefullt att boka ett extra, uppföljningstillfälle. Erbjud eller fråga deltagarna vid sista tillfället om de vill ses igen. Lämpligt är ca 1 vecka efter sista utbildningstillfället. Förbered tillfället förslagsvis genom att alla går igenom faktabladen och/eller filmerna igen och tar med sig reflektioner tillbaka till gruppen.

Bjud in kursdeltagarna att berätta om vad utbildningen givit dem. På vilket sätt vill deltagarna använda sig av det man lärt sig i kommande arbetssituationer? Har man redan gjort förändringar i sitt arbetssätt utifrån ny kunskap? Vilka? Uppmuntra deltagarna att tala om hur man upplevt samtalen under utbildningen. Hur har synen på patienters/klienters, kollegors och egna kris- och stressreaktioner påverkats?

Kanske vill någon se ett avsnitt ur någon av föreläsningarna på nytt.

Utvärdering och kursintyg

I Canvas finns en kursutvärdering som varje kursdeltagare ska fylla i för att därefter få ett kursintyg. Detta gör var och en genom att vara inloggade i Canvas och gå igenom materialet. Det är möjligt att också använda egna formulär för utvärdering.

Avslutande reflektioner

KOM IHÅG:

- Materialet går att återkomma till så många gånger man vill.
- Använd gärna faktabladen som ett uppslagsverk och påminnelse om föreläsningarnas innehåll.
- På hemsidan psyk-e.se finns allt skriftligt material.
- Dela gärna dina reflektioner med oss i Psyk-E bas gruppen. Det är av betydelse för oss hur materialet används och tas emot för vårt fortsatta arbete. Våra kontaktuppgifter hittar du på vår hemsida psyk-e.se

Avslutande reflektioner

Använd gärna möjligheten att komma tillbaka till vissa föreläsningar efter behov.

Support

Det är möjligt att få stöd i upplägg av utbildningen och tankar och funderingar inför och under utbildningen genom att kontakta Psyk-E bas gruppen.

På hemsidan hittar du allt material utom föreläsningarna.

Avslutningsvis, denna manual är en första version. Tanken är att den revideras vid behov. Vi vill väldigt gärna höra dina synpunkter och erfarenheter av att arbeta med Psyk-E bas krisstöd. Kontakta oss via e-post eller telefon. Kontaktuppgifter hittar du på hemsidan.

Psyk-E bas hemsida psyk-e.se