

Kriseplanen er en del af Voldsforebyggelsespolitikken for Viborg Kommune og indgår i Arbejdsmiljøhåndbogen.

Kriseplan

Den ramte forlader situationen, men ikke arbejdspladsen uden at have kontaktet en leder eller en kollega.

Umiddelbart efter hændelsen:

- Lederen, eller en anden ansvarlig, koordinerer iværksættelsen af kriseplanen, når en medarbejder har været udsat for chikane, vold eller trusler og befinder sig i en krisetilstand.
- Kollegaen der er, yder støtte og omsorg (psykisk førstehjælp) til den kriseramte –
- Tilkald pårørende jf. omsorgsbreve/ambulancebreve (Ligge i arkivskab nederste rum), eller følg den ramte hjem og sørg for at han/hun ikke er alene hjemme.

Indenfor 24 timer:

- Arbejdsmiljøgruppen skal sammen med den ramte vurdere om hændelsen bør politianmeldes.
- Lederen kontakter kriseramte, for at vurdere ramtes tilstand, og sammen med kriseramte lægges en plan for det videre forløb (fx tilbagevenden til arbejdet, aflastning i ansvarsområder, undgåelse af alenearbejde mm.).

Senest en uge efter hændelsen:

- Arbejdsmiljøgruppen sikrer opfølgning på den ramtes tilstand og justerer plan for det videre forløb, hvis der er behov for ændringer.
- Arbejdsmiljøgruppen vurderer behov for krisesamtaler med ekstern konsulent.
- Arbejdsmiljøgruppen foretager i samarbejde med ramte intern registrering af hændelsen (EASY), samt anmeldelse af arbejdsskade hvis det har medført en dags fravær eller mere.
- Kollegial debriefing af involverede og vidner.

Vigtige telefonnumre:

Nærmeste leder Ziggy Pasternack Heilsberger 20 68 93 53

Viborg Kommunes HR-afdeling (udenfor akut behov)	4171 9045 4171 9050 4171 9051	(indenfor kontortid)
---	-------------------------------------	----------------------

Beredskabsafdelingen (ved akut behov)	8787 5050/8787 5053/54	(udenfor kontortid)
---------------------------------------	------------------------	---------------------

Anden ekstern konsulent (ved akut behov)

Viborg Politi	9614 1448
---------------	-----------

Skadestue

Tilkald af ekstern konsulent

Hvis en eller flere ansatte har været ude for en voldsom hændelse på arbejdspladsen, så er der mulighed for, at få en opfølgende samtale med en konsulent fra HR. En voldsom hændelse er fx fare, sygdom, død, ulykke, vold eller trusler om vold. Krisesamtaler har til formål, at forebygge psykiske vanskeligheder og længerevarende problemer som følge af hændelsen. Samtaler mellem kriseramte og konsulent foregår i fortrolighed. Indenfor kontortiden kontaktes HR afdelingen (ydelsen er omkostningsfri).

Ved akut behov for krisesamtale kan Beredskabsafdelingen kontaktes. De formidler kontakt til Dansk Krisekorps, som yder bistand indenfor 24 timer (ydelsen er forbundet med egenbetaling). Viborg Kommune har en rammeaftale med Dansk Krisekorps, men det er også muligt for arbejdspladsen at afsøge andre kontakter med konsulentfirmaer der kan yde akut krisehjælp.

Trin for trin

Håndtering af vold og traumatiske hændelser:

1. Yde kollegial psykisk førstehjælp til den/de kriseramte.
2. Vurdere hvorvidt der er akut behov for professionelle samtaler med kriseramte
3. Ved behov for yderligere samtaler, tager leder eller en anden ansvarlig kontakt til HR afdelingen.
4. Afklarende samtale med kriseramte i HR afdelingen.

Hvis det er lederen, der er kriseramt er det hans/hendes nærmeste leder, der har ansvar for alle punkter i denne plan benævnt "leder".

Iværksættelse og tilgængelighed:

Kriseplanen ligger i Arbejdsmiljøhåndbogen, der er placeret på kontoret

Alle læser og skriver under på planen. Arbejdsmiljøgruppen skal introducere kriseplanen for nye medarbejdere indenfor de 2 første uger.

Der evalueres ½ årligt på hvorvidt kriseplanen stadig kan bruges og om den er kendt af alle. Arbejdsmiljøgruppen sætter evaluering af kriseplanen på dagsordenen til et personalemøde e.lign.

Hvad er krisens forløb?

Almindeligvis opdeles en krisens forløb i fire faser: chokfasen, reaktionsfasen, bearbejdningsfasen og nyorienteringsfasen. Det er de færreste, der følger faserne præcist eller gennemlever alle elementer i de enkelte faser. I realiteten blandes de sammen og man bevæger sig lidt frem og tilbage. Det er normalt at gennemleve en eller flere af de beskrevne symptomer for de enkelte faser.

Chokfasen (minutter – døgn)	Reaktionsfasen (døgn-uger-måneder)	Bearbejdningsfasen (uger-måneder-år)	Nyorientering
<ul style="list-style-type: none">• Ligegyldighed• Rolig og fattet• Fornægtelse• Vrede• Forvirring• Identitetsopløsning• Grædende• Grinende• Meget talende• Hyperaktiv• Panisk• Opgivende	<ul style="list-style-type: none">• Begyndende erkendelse• Voldsomme følelsesudbrud• Forsvars-mekanismer• Skyldfølelse• Angst• Barnlig adfærd• Psykosomatiske reaktioner• Øget forbrug af medicin, alkohol mv.• Desperate handlinger• Isolation	<ul style="list-style-type: none">• Aktiv bearbejdning• Erkendelse• Begyndende accept• Gradvis tilvænnning til den nye livssituation• Sorg er tydelig	<ul style="list-style-type: none">• Fuld erkendelse og accept af det skete• Tilpasning til fremtiden• En realistisk holdning til det skete• Etablering af nye sociale relationer• Sorgen letter, men savnet forsvinder aldrig

(kilde Johan Cullberg)

Chok-fasen

Den kriseramte er ude af stand til at tænke og handle rationelt, der sker en midlertidig lammelse. Chokket beskytter den kriseramte mod at handle overilet samt mod voldsomme følelsesmæssige indtryk. Chokket kan vare fra få øjeblikke til nogle døgn. Den kriseramte oplever at være i en osteklokke, at se det hændte som en film, at det ikke er sket for vedkommende.

I denne fase har den ramte brug for at blive beskyttet og passet på.

Reaktions-fasen

Den kriseramte vil igen og igen prøve at forklare, hvad der skete for at finde en mening med det, der er sket. Ofte vil der opstå følelser af skyld og skam. Der vil være mange modsatrettede følelser, nogle vil være voldsomme, nogle vil være næsten usynlige. Reaktionsfasen kan vare i ugevis, men med god social og psykisk støtte vil reaktionerne langsomt aftage. Den kriseramte har brug for at blive lyttet til og anerkendt for sine tanker og følelser.

Bearbejdnings-fasen

Den kriseramte accepterer det skete, sine følelser, reaktioner og tanker. Hændelsen er begyndt at blive en historie, der kan tales om mere end noget, der skaber lidelse. Fokus kan igen begynde at være på andre ting i livet. Denne fase kan vare fra få uger til måneder.

Nyorienterings-fasen

Den kriseramte har integreret hændelsen, sine reaktioner og ofte nye sider af sig selv. Der er nu energi til at se fremad med en ny erfaring og læring som grundlag. Ofte vil hændelsen medvirke til øget opmærksomhed om det væsentlige i livet.

Husk at den rantes vurderingsevne og tidsfornemmelse kan være påvirket.