

Psykologisk debriefing i politiet



I politiet er bearbejdning af voldsomme hændelser og forebyggelse af belastende efterreaktioner en opgave på linje med alle andre. Det sker bl.a. ved en psykologisk debriefing, hvor de berørte polititjenestemænd sammen med den taktiske leder og en psykolog får sat struktur på den voldsomme hændelse og samlet puslespillet.

Udgivet 1. december 2020.

Der skal meget til at slå benene væk under en dansk polititjenestemand.

I politiet er voldsomme hændelser en del af hverdagen, og håndtering af vold og trusler en kerneopgave, som de enkelte polititjenestemænd er uddannet til at klare både teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. Men selvom de er godt forberedte, kan de godt blive presset ud over kanten og få belastende efterreaktioner, fortæller Tine Møller Lavergne, der er psykolog i Rigspolitiets Psykologtjeneste:

“At være polititjenestemand er et højrisikjob, og de voldsomme hændelser, som man kommer ud for i arbejdet, kan risikere at give problemer, hvis hændelserne ikke bliver bearbejdet i tide”, fortæller hun.

Psykologisk debriefing er obligatorisk

I politiet er det derfor obligatorisk at indkalde til en psykologisk debriefing, når en medarbejder har været ude for en voldsom hændelse. Det er typisk den operative eller personaleansvarlige leder, der indkalder de involverede til debriefingen, som skal finde sted 2-5 dage efter hændelsen og ledes af en psykolog fra Psykologtjenesten.

Formålet med debriefingen er med Tine Møller Lavergnes ord at “hjælpe med at få sat struktur på den voldsomme hændelse og samlet puslespillet”, og derved styrke medarbejdernes mulighed for at få bearbejdet hændelsen på en måde, der forebygger mere problematiske efterreaktioner. Samtidigt giver debriefingen også mulighed for at vurdere, om der vil være behov for yderligere opfølgning, og om der måske er enkelte, som skal tilbydes et individuelt forløb hos psykologen.

“At være polititjenestemand er et højrisikjob, og de voldsomme hændelser, som man kommer ud for i arbejdet, kan risikere at give problemer, hvis hændelserne ikke bliver bearbejdet i tide.”

Fortrolighed, kaffe, the og vand

Deltagerantallet i en psykologisk debriefing kan variere, og Tine Møller Lavergne har oplevet alt lige fra 2 til 22 deltagere. Det er psykologen som leder eller faciliterer debriefingen, som finder sted med kaffe, the og vand på bordet i en rolig, venlig atmosfære.

Debriefingen er altid fortrolig, der er tavshedshedspligt, og der bliver ikke taget referat eller noter undervejs. På den måde kan deltagerne tale frit om, hvad de har oplevet.

Fakta, indtryk og følelser

Debriefingen har form af et struktureret interview og handler i første omgang om at få talt om, hvad der er sket, og hvad de involverede medarbejdere har oplevet, og så at sige få sat kronologien ved hændelsen i orden, fortæller Tine Møller Lavergne. Dernæst fokuseres der på at få sat ord på de særlige indtryk eller "hot spots", som de hver især har haft, og få koblet følelser, tanker og indtryk sammen, og på den måde få sat gang i en sund bearbejdning af hændelsen.

Voldsomme hændelser i politiet

Der er tre typer hændelser i politiet, der altid vil blive karakteriseret som voldsomme og føre til en psykologisk debriefing: Hændelser hvor børn er kommet alvorligt til skade eller blevet slået ihjel, for eksempel ved et færdselsuheld; skudepisoder hvor en polititjenestemand har måttet affyre sit tjenestevåben mod andre mennesker; og situationer hvor en medarbejder har været i livsfare. Men mange andre typer hændelser vil også kunne blive karakteriseret som voldsomme.

Det er ledelsens opgave at vurdere, om en hændelse har været så voldsom, at der skal indkaldes til en psykologisk debriefing. Det er i den forbindelse vigtigt, at lederen forstår, at det er karakteren af hændelsen, som afgør, om der skal indkaldes til debriefingen, og ikke, om de involverede medarbejdere virker påvirkede af hændelsen.

Når reaktionerne går under radaren

Selvom det er normalt, at man reagerer både fysisk og psykisk på voldsomme hændelser, er der også nogle, som ikke lader sig mærke med noget, fx på arbejdet, men alligevel godt kan gå og "gemme på nogle oplevelser eller reaktioner inde bag uniformen", forklarer Tine Møller Lavergne. Det er derfor vigtigt, at det ikke op til de enkelte medarbejdere at bede om en psykologisk debriefing, men en ledelsesopgave at sørge for, at den finder sted, når der er sket noget voldsomt.

Når de voldsomme indtryk hober sig op

Tine Møller Lavergne understreger, at det ikke nødvendigvis er den enkelte hændelse, som skaber problemet, men at det også kan være mængden af hændelser, særligt når de ikke bliver bearbejdet undervejs. Det kan her være en udfordring, at det i perioder går så stærkt i politiet, at en medarbejder kan komme ud for flere voldsomme hændelser på meget kort tid, uden reel mulighed for at få bearbejdet de mange indtryk undervejs. Der kan også være hændelser, som måske går under radaren hos ledelsen, selvom de på enkelte medarbejdere har virket voldsomme. Det er derfor vigtigt, at der også er andre støttetiltag end den formelle psykologiske debriefing.

Kortvarige reaktioner er normale

Det er meget forskelligt, hvordan man reagerer på voldsomme hændelser. Nogle reagerer måske meget voldsomt, og andre reagerer måske slet ikke.

Efter en voldsom hændelse kan man opleve fysiske reaktioner som hjertebanken og åndenød, blive voldsomt træt, få muskelspændinger, opleve uro og sitren i kroppen og måske få kvalme og nedsat appetit. Der vil typisk også være psykiske reaktioner. Man kan blive overvældet af følelser og få nemt til gråd eller vrede, men også blive irriteret, mærke tankerne køre i ring og måske blive plaget af selvbebrejdelser og skyldfølelse. Man kan også få søvnproblemer, blive vækket af mareridt om natten og opleve en rastløshed og et koncentrationsbesvær om dagen, som ikke plejer at være der.

Disse reaktioner er helt normale og skyldes, at kroppen stadig er i alarmberedskab, og at hjernen har travlt med at bearbejde hændelsen, forklarer Tine Møller Lavergne.

Når reaktionerne varer ved

Efterhånden som hjernen får bearbejdet hændelsen, vil de fysiske og psykiske reaktioner aftage og forsvinde. Hvis hændelsen ikke bliver tilstrækkeligt bearbejdet, kan reaktionerne dog fortsætte. Reaktionerne kan også genopstå senere hen, måske fremprovokeret af en anden hændelse, og de kan så udvikle sig til efterreaktioner af mere blivende karakter, hvor hjernen går i alarmberedskab, selvom der ikke længere er behov for det. Det kan ligefrem ske, at den berørte får tilbagevendende mareridt om hændelsen eller i vågen tilstand får flashbacks til hændelsen og her reagerer, som om

hændelsen lige er sket med hjertebanken, åndenød og spændinger i kroppen. Man kan bl.a. blive plaget af søvnproblemer og koncentrationsbesvær og bevidst eller ubevidst prøve at undgå ting, som på den ene eller anden måde kan vække minder om hændelsen til live. Hvis det sker, kan der være tale om et posttraumatisk stressyndrom (PTSD), en alvorlig tilstand, som både kan være svær at behandle og svær at leve med. Det er derfor vigtigt at tage risikoen for efterreaktioner ved voldsomme hændelser alvorligt, både som medarbejder, kollega og leder.

Kollegial støtte og hjælp til selvhjælp

Psykologisk debriefing er blot et af flere støttetiltag, som politiet arbejder med ved voldsomme hændelser. Ligeså vigtig er den omsorg og støtte, som kolleger og nærmeste leder kan yde umiddelbart efter den voldsomme hændelse:

Omsorgen kan handle om små ting, fortæller Tine Møller Lavergne. Man kan for eksempel spørge ind til, om den berørte har fået noget at spise og drikke, om han eller hun har nogen at tage hjem til og snakke med, om vedkommende får sovet og den slags. Man kan også spørge ind til hændelsen, udvise interesse og lægge øre til, hvis vedkommende gerne vil tale om, hvad der er sket.

Der er her en række gode råd, der er gode at holde sig for øje, både hvis man vil hjælpe en kollega, der har været ude for en voldsom hændelse, eller hvis man selv har været ude for en voldsom hændelse:

Det vigtigste er nok at acceptere, at det faktisk er normalt at reagere både stærkt og uventet oven på en voldsom hændelse, og at det er psykisk sundt at tale om hændelsen og dele sin oplevelse med andre, ikke mindst med kolleger, der har prøvet noget lignende. Dette gælder ikke blot inden en eventuel debriefing, men også i tiden efter for at fremme bearbejdningsprocessen. Det er også vigtigt, at man ikke begynder at undgå ting, der kan minde én om hændelsen, men såvidt muligt får normaliseret sin hverdag og genoptaget de vante opgaver og rutiner. Endelig kan fysisk aktivitet medvirke til at mindske stresstilstanden i kroppen.

Link til temasiden:

[Forebyggelse og håndtering af vold og trusler](#)