

Emosjonell førstehjelp og krisehåndtering

EFOK



EFOK kollegastøtteordning

- Prehospital klinikks kollegastøtteordning og gjelder for **alle** som jobber i og for Prehospital klinikk. Dette inkluderer også frivillig personell (som utfører oppdrag gitt av AMK), elever og hospitanter.
- Oslo og Akershus var i sin tid tidlig ute med å etablere ordningen
- Tilbud fra arbeidsgiver til de ansatte
- Anerkjent et behov for at det er helt normalt å reagere
- Vi vet at individuell god psykisk helse og trygghet i hverdagen er av stor betydning og ofte avgjørende for den enkeltes arbeidsinnsats. Derfor er EFOK sitt slagord «**En del av oppdraget**».

Hva er EFOK?

- Emosjonell Førstehjelp Og Krisehåndtering
- Egen gruppe 13 stk
- Personell fra hele tjenesten
- Alltid en forvakt og en bakvakt, **960 94 100**
- **EFOK personell gjennomfører som hovedregel ikke samtaler med personell på egen stasjon**
- Egen utdanning, på høyskolenivå
- EFOK personell er pålagt en streng taushetsplikt
- Ingen varsling til ledere eller andre etter samtale

Hvorfor EFOK?

Nytteverdien av å **forebygge** gjennom emosjonell førstehjelp og krisehåndtering er langt fra bare knyttet til større ulykker og katastrofer. Gjentatte eksponeringer av ”hverdagslige” hendelser er belastende over tid, hvis man ikke har innarbeidet prosedyrer som fanger opp dette.

Sterke psykiske belastninger er faktisk en del av de påkjenninger vi utsettes for i vårt yrke. Det vi erfarer på godt og vondt i vårt arbeid vil ha innvirkning på trivsel og reaksjonsmønstre både i arbeid og privatliv.

Etter alvorlige emosjonelle hendelser skal den enkelte få oppfølging gjennom samtaler. Den enkelte utøver skal også være trygg på å bli individuelt ivaretatt ved behov.

EFOK personelletts utdanning

Studiet er delt inn i 3 deler/emner:

- Grunnleggende del (Trinn/Steg 1 - 4) 20 studiepoeng
- Videregående del (Trinn/Steg 5 og 6) 20 studiepoeng
- Avansert del (Trinn/Steg 7 og 8) 20 studiepoeng
- Høgskolegodkjent videreutdanning i psykisk stress- og krisebearbeidelse. (Psykotraumatologi RITS), totalt 60 studiepoeng
- Etter endt utdanning går man opp til avsluttende eksamen og får tittelen Psykotraumatolog RITS

Hvem kan kontakte oss?

- Alle
- Enkelperson
- Makker
- Operativ leder
- AMK
- Leder
- Familie

Det skal ikke foretas noen vurdering/ siling/ undersøkelse av annet personell enn EFOK. Har man tenkt tanken? - varsle EFOK!

Det er ditt eget og fartøysjef sitt ansvar at det blir varslet.

Vi tar ikke private hendelser, bare jobbutløste

Stressorer:

Det er tre kategorier stressorer, ved disse stressorer kan vi forvente en reaksjon:

Trussel - som kan gi reaksjonen angst

Ansvar - som kan gi reaksjonen skyld

Tap - som kan gi reaksjonen sorg

MEN.....

- Vi blir oftest kontaktet ved ulykker, suicid etc
- Ikke her det «trykker» mest
- Andre «stille» oppdrag som EFOK ikke får vite om, hvis ikke du selv eller makker varsler oss.

Hva skjer når EFOK blir varslet:

- Hvem er melder
- Type hendelse
- Navn og telefonnummer på den ansatte, hvilken stasjon
- **Vi tar kontakt noen dager etter hendelsen**
- Gjør en startvurdering pr telefon
- Avtaler tid og sted for samtale
- Samtale gjennomføres i grupper eller en til en

Er det noe du mener kan svekke tilliten til EFOK

- **«Å bli oppringt flere dager etter en hendelse er for dårlig»**
- «At ledere er representert der. Det gjorde at jeg avslo møte med EFOK. Har snakket om flere som har gjort det samme. Frykter det undergraver EFOK sin oppgave»
- **«Jeg tror det viktigste er at vi vet at det som blir sagt ikke kommer ut til andre kolleger.»**
- «Hvis man tar ofte kontakt med kollegaer på vanlige oppdrag som F.eks hjertestans eller ulykker som sees som rutineoppdrag»
- **«Vet ikke hvem dere er»**
- **«Personlig syns jeg det er vanskelig og dele personlig, med kollegaer eller ledere i avdelingen»**
- «De har ringt en gang av ca 10 hendelser hvor det hadde vært greit med en prat»
- **«Viktig at det ikke er rollekonflikt. Folk i EFOK bør ikke ha lederstillinger»**

Emosjonell førstehjelp og krisehåndtering

....Forebygge ettervirkninger av sterke opplevelser, igangsette egenbearbeiding av tanker, følelser og fantasier, med redusert sykefravær som resultat....

