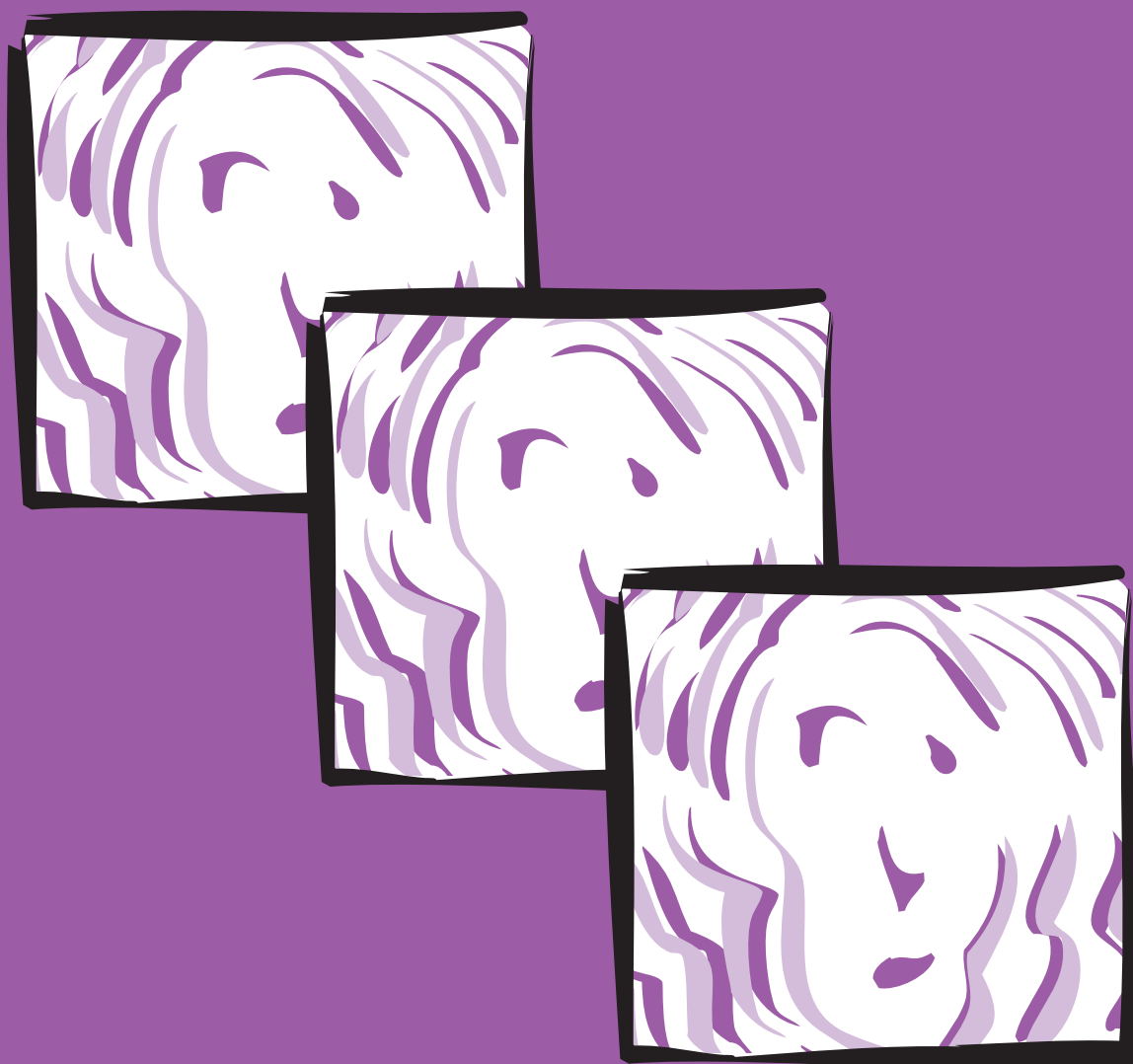


Lärohandledning

Skriva-av-sig

En metod att bearbeta starkt stressfyllda händelser



Denna rapport ingår i Räddningsverkets serie av forsknings- och utvecklingsrapporter.
I serien ingår rapporter skrivna av såväl externa författare som av verkets anställda.
Rapporterna kan vara kunskapssammanställningar, idéskrifter eller av karaktären tillämpad forskning.
Rapporten redovisar inte alltid Räddningsverkets ståndpunkt i innehåll och förslag.

2003 Räddningsverket, Karlstad
Lednings- och teknikavdelningen
ISBN 91-7253-216-5

Beställningsnummer P21-439/03

Läroarhandledning

Skriva-av-sig

En metod att bearbeta starkt
stressfyllda händelser

Eva-Lena Tedfeldt
Gerry Larsson

FÖRSVARSHÖGSKOLAN
Institutionen för ledarskap och management

Räddningsverkets kontaktperson:
Samuel Koelega, SRAU, 054-13 51 23

Samfinansiering av handledarmaterial

Under 2002-2003 har följande tre utbildningsstöd för handledare tagits fram av Försvarshögskolan på separata uppdrag från Försvarsmakten respektive Räddningsverket:

Larsson, G., & Sjöberg, M. (2003). *Grundläggande mental träning: Lärarhandledning*.

Tedfeldt, E-L., & Larsson, G. (2003). *Lärarhandledning: Skriva-av-sig: En metod att bearbeta starkt stressfyllda händelser*.

Tedfeldt, E-L., & Larsson, G. (2003). *Lärarhandledning: Kamratstöd och avlastningssamtal: Metoder att hantera och bearbeta starkt stressfyllda händelser*.

Försvarsmaktens och Räddningsverkets ekonomiska insatser har varit likvärdiga. Genom att båda organisationerna uttryckt samma behov har den dubbla finansieringen inneburit en kvalitetshöjning av ovan redovisade stödmaterial för handledare. Båda organisationerna äger därför rätt att fritt utnyttja stödmaterialet inom sina respektive verksamhetsområden.

Upphovsrätt

Konceptet är skyddat av upphovsrätt enligt bestämmelser i upphovsrättslagen. Enligt svensk lag krävs ingen registrering eller liknande för att upphovsrätten skall gälla. Det upphovsrättsliga verket (denna lärarhandledning) är automatiskt skyddat förutsatt att det uppfyller vissa minimikrav. Detta verk är skyddat av Lagen om upphovsrätt vilket innebär att kopiering är förbjuden utöver lärares rätt att kopiera för undervisningsbruk. Förbudet gäller hela verket såväl som delar därav och inkluderar lagring i elektroniska medier, visning på bildskärm samt bandupptagning. Den som bryter mot Lagen om upphovsrätt kan enligt 53§ åtalas av allmän åklagare och dömas till böter eller fängelse i upp till två år samt bli skyldig att erlagga ersättning till upphovsman/rättsinnehavare.

Innehållsförteckning

Samfinansiering av handledarmaterial	2
Upphovsrätt	3
1. Introduktion till skriva-av-sig metoden som ett sätt att bearbeta starkt stressfyllda händelser	11
Lärohandledningens innehåll	11
2. Teoretisk grund	13
3. Pedagogisk grund	15
Idéer om mekanismer	15
Känslor påverkar tankar och handlingar	15
Handlingar påverkar tankar och känslor	15
Tankar påverkar känslor och handlingar	15
Omgivningen påverkar tankar, känslor och handlingar	15
Mekanismerna relaterade till skriva-av-sig tekniken	15
4. Praktiska förberedelser	17
Utbildningsmiljö	17
Materiel	17
5. Genomförande	18
Syfte med skriva-av-sig tekniken	18
Genomförande i stort	18
När tekniken används i traumabearbetande syfte	19
Planerad tidsåtgång	19
Övrigt	19
6. Referenser	20
Bilaga 1	23
Bilaga 2	25
Bilaga 3	36
Bilaga 4	42

Teachers' guide – Writing: A method for coping with severely stressful experiences

Abstract

This teachers' guide aims to provide a basis for training of emergency and rescue personnel. The theoretical and pedagogical essentials of writing as a method for handling traumatic and severely stressful experiences are presented. A training program is suggested as follows:

- Day 1: 20 minutes presentation of the technique and it's background plus 20 minutes of writing.
- Day 2-3: 20 minutes of writing.
- Day 4: 20 minutes of writing and 10 minutes for questions and reflections.

Sammanfattning

Syftet med denna lärarhandledning är att bilda underlag för utbildning av insatspersonal inom polis, räddningstjänst, akutsjukvård samt Försvarmaktens insatsstyrkor. Lärarhandledningen inleds med en presentation av de teoretiska och pedagogiska grunderna för skriva-av-sig-tekniken. Utbildningen som föreslås omfattar fyra dagar (helst i följd) med följande tidsåtgång:

- Dag 1: 20 minuters presentation av tekniken och dess bakgrund samt 20 minuters skrivtid.
- Dag 2-3: 20 minuters skrivtid.
- Dag 4: 20 minuters skrivtid samt 10 minuter till förfogande för eventuella frågor och reflektioner.

Nyckelord: Skriva-av-sig, stress, stresshantering, trauma, utbildning.

1. Introduktion till skriva-av-sig metoden som ett sätt att bearbeta starkt stressfyllda händelser

”En händelse som ofta kommer tillbaka till mig är när jag bar ut en liten unge i pyjamas ur ett brinnande hus. På ytan var han ganska oskadd. Men han var död. Utanför stod föräldrarna. Och sen åkte jag hem till min lilla treåring, som har nästan likadan pyjamas... det går inte att beskriva hur jag kände” (Robert Eriksson, Stockholms brandförsvaret i en DN-artikel 1990-01-13).

Arbete inom räddningstjänst, akutsjukvård, polisen, Försvarmaktens internationella insatsstyrkor med flera likartade verksamheter innebär att man ibland utsätts för starka intryck och starkt stressfyllda händelser. Det kan till exempel handla om att man själv blir hotad eller skadad, att kamrater hotas, skadas eller dödas eller att man tar hand om svårt skadade, kanske lemlästade människor. Även att bevittna att människor utsätts för starkt våld som vid en stridssituation, eller att människor dör under pågående insats som fallet var vid discoteksbranden i Göteborg, är extremt påfrestande för den enskilde i ett insatsyrke.

Mot denna bakgrund är det viktigt att ha tillgång till olika former av psykologiska hanteringstekniker. Avlastningssamtal ledda av ordinarie arbetsledare och debriefingsamtal ledda av särskilt utbildad personal har använts med framgång under senare år inom dessa yrken. En sammanställning av olika former av stresshantering presenteras i bilaga 4. Här presenteras en teknik som populärt går under namnet ”skriva-av-sig”. Detta är en teknik som sannolikt är lika gammal som skrivkonsten. Använd som ett systematiskt sätt att bearbeta traumatisk stress är den dock relativt ny och utvecklad av den amerikanske psykologiprofessorn James Pennebaker (1997).

Skriva-av-sig tekniken är ett komplement avsett för den enskilde och upp till den enskilde att använda sig av. Den ersätter inte den handlingsstrategi för hantering av extrem stress som arbetsgivaren är skyldig att ha enligt AFS 1999:7.

Lärohandledningens innehåll

Lärohandledningen beskriver tekniken, dess teoretiska och pedagogiska grund samt resultat av två svenska studier där tekniken använts dels som ett led i förebyggande stresshantering, dels som en bearbetande metod. Målet med metoden är att erbjuda den enskilde ytterligare en handlingsberedskap för hantering av starkt påfrestande händelser.

Introduktionen genomförs under fyra dagar i följd omfattande ca 40+20+20+30 minuter vardera dag. Idealt kopplas den till annan typ av undervisning eller övning inom området stress och stresshantering. Första dagen presenteras tekniken, dess teoretiska bakgrund och tillämpningsmöjligheter. Därefter bereds deltagarna tid att pröva tekniken. Dag 2 och 3 består av enskilt skrivande. Dag fyra erbjuds deltagarna möjlighet att ställa frågor efter skrivstunden rörande frågor som väckts under dagarnas lopp.

Syftet med denna lärarhandledning är att redovisa skriva-av-sig metoden, en teknik som kan bredda utbudet av stresshanteringstekniker för den enskilde som ett komplement till de tekniker som bygger på arbetsgruppens gemensamma metoder i form av avlastningssamtal och debriefing. Lärarhandledningen är framtagen med hjälp av medel erhållna från Räddningsverket och Försvarmakten.

2. Teoretisk grund

Att verbalisera ett trauma, vare sig det sker i tal eller skrift, har länge ansetts som det mest verksamma sättet att bearbeta intryck efter starka och upprörande händelser. Mycket forskning har under de sista två årtiondena ägnats åt att dokumentera effekten av verbala krishanteringstekniker som avlastningssamtal och debriefing. Mindre uppmärksamhet har ägnats åt tekniker som går ut på att i skrift bearbeta starka intryck. I huvudsak återfinns en amerikansk forskare, Pennebaker, och hans kollegor inom denna forskningsarena. Jämfört med samtalande tekniker som debriefing, där personerna får återerindra sig bilder och känslor på ett kraftfullt sätt, uppmuntrar skrivtekniken personerna att närma sig den stressfyllda händelsen i sin egen takt.

Pennebaker (1999) har studerat hur människor i ett samhälle som drabbats av en jordbävning förmår verbalisera sin upplevelse. Han såg i studien tre skilda sociala faser. De första 2-3 veckorna kännetecknades av hög aktivitet vad gällde att prata om det som hänt mellan de som upplevt händelsen. Den andra fasen däremot, vilken varade i 4 till 8 veckor, kännetecknades av ett aktivt undvikande att prata sinsemellan om det som hänt. Personerna rapporterade i studien att de fortfarande hade behov av att berätta om sina tankar och upplevelser för andra men att de inte var intresserade längre av att lyssna på andras berättelse. Man tänkte således mycket på det som hänt men pratade avsevärt mindre om det. Först i den tredje fasen varken pratade eller tänkte personerna mycket på händelsen. Pennebaker drog slutsatsen att olika stödinterventioner förmodligen är speciellt verksamma under den andra fasen då det naturliga sociala stödet avtar dramatiskt.

Genom en serie studier har Pennebaker och hans kollegor påvisat ett ökat välbefinnande både psykologiskt och fysiologiskt hos de individer som deltagit i skriva-av-sig studier (Pennebaker, 1997). Undersökningsgrupperna har haft många skiftande problembakgrunder såsom överlevande från koncentrationsläger, personer som mist sitt jobb, livstidsfångar, nyblivna studenter som är i anpassningsskedet till universitetsstudier etc. Gemensamt för de grupper som haft möjlighet att verbalisera sina intryck i skrift är att deras immunförsvar förbättrats och att aktiviteten i det autonoma nervsystemet sänkts. De har också gjort färre läkarbesök och rapporterat ett högre psykiskt välbefinnande.

Vid Pennebakers studier uppmanas försökspersonerna att skriva om en starkt stressfylld händelse ”som påverkat dig och ditt liv” (Pennebaker, 1999). Undersökningsdeltagarna skriver under 3-5 dagar, oftast i följd, mellan 15-30 minuter varje dag. Smyth (1998) har jämfört olika variationer av skriva-av-sig tekniken med avseende på antal skrivdagar och varje sessions längd. Antal skrivdagar i studien varierade mellan 1-5 dagar, endera i följd eller med upp till en veckas mellanrum. Skrivtiden varierade mellan 15-30 minuter. Smyth fann en trend att ju fler dagar man skrev och ju längre tidsperiod skrivandet sträckte sig över, desto starkare effekt. Däremot fann han inget samband mellan kortare eller längre skrivtid vid varje tillfälle och effekt. Smyth fann inte heller några samband mellan effekt och personlighet

och individuella skillnader såsom ålder, utbildning och etnisk bakgrund. Däremot fann han att män tycks få ut mer än kvinnor av tekniken. Detta tror han kan bero på att kvinnor ofta har lättare att inom sina vanliga sociala nätverk uttrycka och förmedla intryck och känslor än vad män har.

Innehållet i undersökningsdeltagarnas skrivna alster har analyserats med syfte att få indikationer på förhållanden som kan predicera positiva hälsoeffekter (Pennebaker, Mayne & Francis, 1997). De fann tre lingvistiska faktorer som tillförlitligt samvarierade med fysisk hälsa. För det första framkom att ju fler positiva emotionella ord berättelserna innehöll, desto mer förbättrad hälsa. För det andra uppvisade de med ett genomsnittligt antal negativa känslord hälsovinster medan de med både hög och låg andel negativa känslouttryck inte uppvisade några hälsovinster alls. För det tredje och kanske viktigaste fann de att ord som uttryckte orsak/verkan och insikter/slutsatser var de som hade starkast positiv hälsoinverkan. Exempel på de sistnämnda är ”jag förstår nu”, ”på grund av” etc.

Brewin och Lennard (1999) har jämfört skrivande med penna och papper med ordbehandlarskrivande vad gäller hälsoeffekter. De fann att personer som skrev med hjälp av papper och penna uttryckte sig på ett djupare sätt och själva upplevde större effekt av skrivandet än de som skrev på dator.

Resultatet av två svenska studier där skriva-av-sig teknik använts redovisas i bilaga 1.

Skrivtekniken skall ses som en del av organisationens övergripande strategi för hantering av stark stress där den kan ingå både som ett instrument inom förebyggande stresshantering och som ett verktyg för efterbearbetning. Vidare skall den betraktas som ett komplement för den enskilde till samtalande tekniker som avlastningssamtal och debriefing. En översikt över metoder för stresshantering redovisas i bilaga 2.

Skrivtekniken är inte avsedd att ersätta traumabearbetande samtal.

3. Pedagogisk grund

Introduktionsutbildningen ges i lektionsrum. Den kan med fördel vara en del av en vidare utbildning i stress och stresshantering för att betona att den utgör *en del* av organisationens strategi för hantering av stressproblematik.

Idéer om mekanismer

Utifrån sin psykologiska stressmodell diskuterar Lazarus (1991, 1999) fyra olika verksamma mekanismer när man vill förändra sitt sätt att tolka och hantera sin vardag (framställningen nedan är hämtad ur Kallenberg & Larsson, 2000).

Känslor påverkar tankar och handlingar

Känslor påverkar tankar och handlingar. Kan de upplevas fritt utan ångestdämpande psykiska försvarsmekanismer, kommer jag att kunna tänka och handla på ett ur hälsosynpunkt mer gynnsamt sätt. Exempel på tekniker avsedda att påverka känslor är avbetingning, avslappning och meditation.

Handlingar påverkar tankar och känslor

Kan jag lära mig att bryta invanda mönster och handla annorlunda än jag tidigare gjort, finns det goda möjligheter till att jag även kommer att tänka och känna annorlunda. Om man till exempel övar sig i självhävdelse och att kunna säga nej, så kan man så småningom införliva detta handlingsmönster som en del av den egna självbilden.

Tankar påverkar känslor och handlingar

Om vi arbetar på att förändra vårt sätt att uppfatta en given stressor, kommer så småningom också våra känslor och handlingar att förändras. Denna punkt är den mest centrala i vårt resonemang. Annorlunda uttryckt, men med samma innebörd, är detta själva kärnan också i psykoanalytisk behandling. Där talas om insikt som leder till ångestreduktion och ett friare handlande.

Omgivningen påverkar tankar, känslor och handlingar

Detta innebär att om omgivningen förändras kan även tankar, känslor och handlingar påverkas. Exempel på detta är arbetsbyte, skilsmässa, effektiva konfrontationer med personer man har konflikter med et cetera.

Mekanismerna relaterade till skriva-av-sig tekniken

Av ovanstående kan vi konstatera att det finns flera möjliga vägar att gå när man vill påverka sitt sätt att uppfatta och hantera upplevelser och skeenden i livet. Alla fyra; känslor, handlingar, tankar och omgivning är vanligtvis relevanta. Effekten brukar bli bäst när man använder flera av dem samtidigt.

Kopplat till skriva-av-sig tekniken skulle detta kunna beskrivas på följande sätt.

- Påverka känslor. Tekniken erbjuder en möjlighet för den enskilde att under strukturerade former närma sig/återerinna sig känslor kopplade till en upplevelse som varit starkt påfrestande och att sätta dem i relation till de konsekvenser de fått.
- Påverka handlingar. Genom att strukturera tankar och känslor bereds individen möjlighet att mera nyanserat hantera påfrestande upplevelser i framtiden.
- Påverka tankar. Den enskilde kan genom reflektion strukturera sina tankar runt en händelse och öka sin medvetenhet om hur han eller hon fungerar under pressade förhållanden.
- Påverka omgivningen. Skriva-av-sig förefaller vara speciellt värdefullt för personer i arbetsledande ställning. Dels har sannolikt många chefer god verbal förmåga och lätt för att uttrycka sig i skrift, dels kan det vara svårt för chefer att hitta situationer där de känner sig helt fria att berätta för andra om egna starka reaktioner. En väl bearbetad egen påfrestning bör påverka ledarskapet på ett positivt sätt.

4. Praktiska förberedelser

Skriva-av-sig tekniken så som den beskrivs i detta handledarmaterial riktar sig främst till insatspersonal inom polis, räddningstjänst, akutsjukvård och Försvarmaktens internationella insatsstyrkor, och i första hand arbetsledande personal inom dessa grupper.

Utbildningsmiljö

Vid introduktionen skriver deltagarna under 3-4 tillfällen med om möjligt ett dygns mellanrum. Om introduktionen är ett inslag i annan typ av stress och stresshanteringsutbildning bör om möjligt samma lokal tas i anspråk alla dagarna. Se till att lokalen är så ostörd som möjligt.

Om tekniken introduceras efter en starkt påfrestande händelse är det sannolikt en fördel för skrivprocessen om lokalen är så neutral som möjligt. Detta följer för övrigt samma riktlinjer som gäller för avlastningssamtal och debriefing.

Deltagarna bör sitta på ett avstånd till grannen som omöjliggör att ”läsa över axeln”. Detta för att säkerställa betoningen på att materialet endast är avsett för den enskilde.

Eftersom tekniken uppmuntrar ett kontinuerligt skrivsätt skall allt som i onödan kan påverka koncentrationen undvikas, till exempel att erbjuda dryck och förtäring i direkt anslutning till skrivstunden.

Materiel

Skrivpapper, penna och radergummi.

Skrivinstruktion (OH-bilder enligt bilaga 3).

Ett exemplar var av ”Information till den skrivande” (bilaga 4) kopieras upp till deltagarna. Detta delas ut efter avslutat skrivande.

5. Genomförande

Syfte med skriva-av-sig tekniken

Tekniken är avsedd för den enskilde individen att endera ha med som kunskap inför arbetsinsatser där traumatisk stress kan vara en del av arbetsbetingelserna eller som en teknik som erbjuds efter att en arbetsinsats har inburit starka påfrestningar.

Deltagande i skriva-av sig är under alla betingelser frivilligt, vare sig det erbjuds i traumahanterande syfte eller som ett led i en organisations strategier för förebyggande stresshantering.

Genomförande i stort

Pennebaker och hans kollegor rekommenderar att tekniken genomförs under minst fyra dagar i följd. En svensk studie (Tedfeldt & Larsson, 2001a) genomförde utbildning i traumabearbetande syfte under två dagar med ett begränsat positivt resultat. Ytterligare en svensk studie (Tedfeldt & Larsson, 2001b) genomförde utbildning i förebyggande syfte under tre dagar med ett positivt men även där begränsat resultat. Slutsatsen blir att fyra dagars utbildningstid rekommenderas. Kortare utbildning än tre dagar bör inte genomföras.

Pennebakers forskning pekar på en tidsperiod när skrivtekniken är speciellt värdefull, nämligen en till två månader efter den stressfyllda händelsen. Vid denna tid är diskrepansen mellan att prata om händelsen och att tänka på händelsen som störst. Det vill säga att det sociala stödet har minskat avsevärt och möjligheterna att prata om det som hänt är små.

I en svensk studie (Tedfeldt & Larsson, 2001b) var den dominerande inställningen hos de personer som aktivt använt sig av metoden att idealet var att kombinera att skriva direkt efter händelsen och att därefter låta det gå någon vecka och sedan skriva igen över en mera reflekterad bild. Detta är således i dagsläget ett sätt som man kan rekommendera vid introduktionen när metoden används i förebyggande syfte.

Angående skrivandets privata natur uppgav hälften av deltagarna i samma studie att de inte hade för avsikt att visa materialet för någon. Ingen ville visa det för någon som de hade en arbetsrelation till. Däremot kunde en del tänka sig att visa det för de allra närmaste hemma. Instruktionen ”*du skriver till dig själv och inte till någon annan*” kan därför muntligt kompletteras med ”*naturligtvis avgör du själv om du vill visa det skrivna för någon i efterhand, men i den stund du skriver, skriver du till dig själv*”.

Efter presentationen av tekniken, dess syfte, bakgrund och teoriansknytning läses instruktionen högt av handledaren *samtidigt* som den visas på en OH-bild. Erfarenhetsmässigt vet vi att speciellt människor som utsätts för stark stress är i behov av att ta in information med så många sinnen som möjligt, i detta sammanhang syn och hörsel.

Efter genomförd utbildning dag 4 bereds de skrivande möjlighet att reflektera och ställa frågor till handledaren.

När tekniken används i traumabearbetande syfte

Tänk på att deltagarna kan befinna sig i ett tillstånd av stark påverkan av det som hänt. Även återerinringen under själva skrivpasset kan väcka starka känslor. Motivationen för att delta kan vara kluven vilket ökar vikten av att betona att deltagande är frivilligt. Vinnlägg dig i presentationen av tekniken om att vara tydlig och rak för att göra situationen så trygg som möjligt. Var lyhörd för signaler från deltagare som kan tyda på att de har behov av kompletterande stöd.

Planerad tidsåtgång

Dag 1: 20 minuter presentation av tekniken och dess bakgrund samt 20 minuter skrivtid.

Dag 2 och 3: 20 minuter skrivtid.

Dag 4: 20 minuter skrivtid samt 10 minuter till förfogande för eventuella frågor och reflektioner.

Övrigt

Om någon fortfarande inte kommit igång att skriva efter 5 minuter kan denne tänkas behöva stöd för att komma igång. En vanlig kommentar är ”jag har inte varit med om något traumatiskt i mitt liv” (vid förebyggande stresshantering). Påpeka då att denne uppmanats att skriva om något som *berört* honom/henne starkt och att detta inte behöver vara av traumatisk natur.

Sannolikt kan det för vissa väcka mycket starka känslor och det är viktigt att inte pressa någon till skrivande som inte mentalt är beredd att göra det.

6. Referenser

- Andersson, B., Tedfeldt, E-L., & Larsson, G. (2000). *Avlastningssamtal och debriefing: Handbok för samtalsledare*. Lund: Studentlitteratur.
- Brewin, C. R., & Lennard, H. (1999). Effects of mode of writing on emotional narratives. *Journal of Traumatic Stress, 12*, 355-361.
- Bäckström, M. (1994). *The Defence Mechanism Test at a turning point*. Lund: Psykologiska institutionen, Lunds universitet.
- Dyregrov, A. (1989). Caring for helpers in disaster situations: Psychological debriefing. *Disaster Management, 2*, 25-30.
- Jones, L., & River, E. M. (1997). *Current uses of imagery in cognitive and behavioral therapies*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Kallenberg, K., & Larsson, G. (2000). *Människans hälsa: Livsåskådning & personlighet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Korn, E. R., & Johnson, K. (1983). *Visualization: The uses of imagery in the health professions*. Homewood, IL: Dowe Jones-Irwin.
- Kragh, U., & Smith, G. (1970). *Percept-genetic analysis*. Lund: Glerups.
- Larsson, G., Johansson, A., Jansson, T., & Grönlund, G. (1999). Ledarskap under akut stress: En kvantitativ svensk-norsk intervjustudie. I G. Larsson (Red.), *Ledarskap under stress* (s. 13-33). Karlstad: Försvarshögskolan, Ledarskapsinstitutionen Acta D3.
- Larsson, G., Johansson, A., Jansson, T., & Grönlund, G. (2001). Leadership under severe stress: A grounded theory study. I R. I. Lester & A. G. Morton (Red.), *Concepts for air force leadership* (s. 377-381). Maxwell Air Force Base, AL: Air University.
- Larsson, G., Michel, P-O., & Lundin, T. (2000). Systematic assessment of mental health following various types of posttrauma support. *Military Psychology, 12*, 121-135.
- Larsson, G., & Setterlind, S. (1994). *Om konsten att hantera sitt liv: Handbok i stresshantering*. Stockholm: Vårdförbundet.
- Larsson, G., Tedfeldt, E-L., & Andersson, B. (1999). Conditions affecting experiences of the quality of psychological debriefings: Preliminary findings from a grounded theory study. *International Journal of Emergency Mental Health, 1*, 91-97.

- Larsson, G., Tedfeldt, E-L., & Wallenius, C. (2000). *Strategier för stresshantering vid räddningsinsatser: En litteraturgenomgång*. (FoU rapport). Karlstad: Räddningsverket.
- Larsson, G., Tedfeldt, E-L., & Wallenius, C. (2003). Stress. I G. Larsson & K. Kallenberg (Red.), *Direkt ledarskap*. Stockholm: Försvarsmakten.
- Larsson, G., & Österdahl, L. (1995). *Krishantering: En handbok för vanligt folk*. Karlstad: Statens Räddningsverk.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaption*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. London: Free Association Books.
- Lichstein, K. L. (1988). *Clinical relaxation strategies*. New York: John Wiley & Sons.
- Michel, P-O. (1999). *Försvarspsykiatri*. Stockholm: Försvarsmakten, Högkvarteret.
- Mitchell, J. T., & Everly, G. S. (1995). *Critical incident stress debriefing: An operations manual for the prevention of trauma among emergency service and disaster workers*. Elliot City, MD: Chevron Publishing.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162-166.
- Pennebaker, J. W. (1999). The effects of traumatic disclosure on physical and mental health: The values of writing and talking about upsetting events. *International Journal of Emergency Mental Health*, 1, 9-18.
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social psychology*, 72, 863-871.
- Setterlind, S. (1983). *Avslappningsträning i skolan: Forskningsöversikt och empiriska studier*. Göteborg: Acta Gothoburgensis Universitatis.
- Smith, J., Amutio, A., Anderson, J. P., & Aria, L. A. (1996). Relaxation: Mapping an uncharted world. *Biofeedback and self-regulation*, 21, 63-90.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect size, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-184.

- Stephens, R. (1993). Imagery: A strategic intervention to empower clients. Review of research literature: Part 1. *Clinical Nurse Specialist*, 7, 170-174.
- Taylor, S. E. (1995). *Health psychology. Third edition*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Tedfeldt, E-L., & Larsson, G. (2001a). *Skriva-av-sig: Test av en metod att bearbeta starkt stressfyllda händelser*. (Rapport LI serie T:19). Karlstad: Försvarshögskolan, Ledarskapsinstitutionen.
- Tedfeldt, E-L., & Larsson, G. (2001b). *Skriva-av-sig: Fördjupad prövning av en metod att bearbeta starkt stressfyllda händelser*. (Rapport LI serie T:25). Karlstad: Försvarshögskolan, Ledarskapsinstitutionen.
- Wallenius, C. (2001). *Human adaptation to danger*. Lund: Lund University, Department of Psychology, The Work Science Division.

Bilaga 1

Erfarenheter av två empiriska studier

Vid en studie av tekniken på delar av en svensk bataljon som tjänstgjorde i Bosnien och Herzegovina (BA 08) introducerades tekniken vid bataljonens återträff sex månader efter avslutad tjänstgöring (Tedfeldt & Larsson, 2001a). Följande slutsatser drogs: (1) metoden är i stort sett kostnadsfri, (2) instruktionen är enkel och metoden bör utnyttjas i nära anslutning till stressfyllda händelser som komplement till kamratstöd, avlastningssamtal och debriefingsamtal samt (3) den är sannolikt speciellt värdefull för chefer eftersom dessa dels kan ha svårare att hitta socialt acceptabla bearbetningsformer, dels kan vara så måna om sin personals bearbetningsmöjligheter att de försummar sig själva.

All tidigare forskning kring skriva-av-sig tekniken har dels varit fokuserad på bearbetning av traumatiska upplevelser, dels har tekniken introducerats *efter* den stressfyllda händelsen. I en nyligen avslutad studie introducerades tekniken *innan* man utsatte sig för starka stressorer (Tedfeldt & Larsson, 2001b). Även denna gång bestod gruppen av svensk militär personal i internationell tjänst men till skillnad mot den förra studien hade samtliga en befälsbefattning i stab eller kompaniledning.

Två huvudresultat framträder i denna studie. Det ena är kvantitativt och består i att många svenska officerare – 56% av de som besvarade hemkomstenkäten – faktiskt använt sig av skrivande under tjänstgöringen i Kosovo. Detta är ett intressant faktum i sig eftersom tidigare studier av skrivande i hälsosammanhang visat att det är svårt att få framförallt yngre män att skriva (se till exempel Taylor, 1995). Cirka hälften av de som skrivit gjorde det i dagboksform och cirka hälften vid enstaka tillfällen.

Det andra huvudresultatet är kvalitativt och består i att skrivandet handlade minst lika mycket om vardagshändelser som om starkt stressfyllda episoder. Studiens djupintervjuer pekade på att skrivandet här fyllde en stressreducerande funktion. Försvarsöverpsykiatern Michel (1999) pekar på problem med så kallad ackumulerad stress under en längre tjänstgöring i en internationell insats. Detta problem har bekräftats i tre aktuella svenska doktorsavhandlingar på området (Andersson, 2001; Johansson, 2001; Wallenius, 2001). Denna studie pekar på att skrivande kan vara en värdefull metod att bättre hantera denna typ av stress och resultatet belyser värdet av att tekniken introduceras i förväg. Vardagstillämpningen – inte enbart traumabearbetning – betonas sålunda.

När deltagarna i den senare studien ombads formulera vad som var lättare att uttrycka i skrift än i samtalsform fanns två huvudsakliga teman. Dels finns det de som uppfattar att det **underlättar strukturerandet av en händelse**, till exempel så att man kan ordna det skedda till ett sammanhängande förlopp.

”Ibland blir saker som hänt mig klarare när jag skriver ner, som om fingrarna kunde uttrycka tankar och känslor som inte munnen kan. Skrift kräver inte att någon förstår. Det räcker att jag själv förstår. Framför allt är skrift bättre för sammanfattning och summering”.

Det andra temat i kommentarerna rör de egna känslorna och att **det är lättare att uttrycka starka känslor i skrift.**

”Känslor och stressreaktioner. Det är ovant att prata om dessa ämnen med kollegor”. ”Men som chef är kanske många beslut, tankar, upplevelser, bara en upplevelse för mig personligen, då kan detta vara lättare att prata med sig själv om genom skrift”.

Bilaga 2

Stresshantering

(Utdrag ur Larsson, Tedfeldt & Wallenius, 2003)

Den populärvetenskapliga litteraturen om stresshantering är omfattande. I det följande går vi, utifrån Larsson, Tedfeldt och Wallenius (2000, 2003), igenom ett antal vetenskapligt grundade metoder att hantera stress.

Urval

Stresshantering handlar delvis om en personlig förmåga som man kan ta hänsyn till i urvalet av personal med operativa uppgifter, exempelvis officerare. Det som är enklast att kartlägga via urval är tankemässig prestationsförmåga vid ett testtillfälle, då personen inte befinner sig under samma typ av stress som i en verklig situation. Däremot är det svårare att via testning få reda på hur en individ faktiskt kommer att reagera/funktionera i ett skarpt läge.

I vissa riskyrken har dock prestationsförmågan visat ett högt samband med vissa psykologiska tester. Ett sådant är Defence Mechanism Test (DMT; Bäckström, 1994; Kragh & Smith, 1970), som avser att kartlägga psykologiska försvarsmekanismer. Det inkluderar kapaciteten att hantera det som är hotfullt. Brist på förmåga att se och upptäcka hot anses hänga samman med psykiska försvarsmekanismer, såsom förnekande och bortträngning.

Några tycks mer benägna än andra att söka sig till faror och risker. Alltför mycket av detta personlighetsdrag kan dock innebära faror både för en själv och för andra. Det finns psykologiska metoder som avser att kartlägga äventyrssökande (*sensation seeking*). I vad mån dessa metoder kan förutsäga hur man fungerar i faktiska stressituationer finns det i dag inte mycket kunskaper om.

Inom psykologin benämns förmågan att generellt kunna behärska känslomässiga reaktioner som ”jag-styrka”, och själva hanteringen som sådan kallas ”känsloriktad stresshantering”. Förmågan förmodas huvudsakligen sammanhålla med allmän psykisk mognad. Det behövs mer forskning för att få fram tillförlitlig metodik att kartlägga förmågan att hantera känslomässiga spänningar. Det är dock knappast eftersträvansvärt att välja ut individer som alls inte reagerar när de blir provocerade. Att reagera är naturligt i vissa situationer. Frånvaro av reaktion kan till och med vara en riskfaktor för att utveckla ohälsa.

Det kritiska är alltså inte reaktionerna i sig, utan förmågan att hantera dessa.

Kunskapshöjande utbildning

Stressaktivering och rädsla är naturliga reaktioner som inte går att få bort genom utbildning eller träning. Däremot kan man genom utbildning och träning bli bättre på att hantera dessa reaktioner.

Officerare behöver i förväg lära sig vilka reaktioner de kan vänta sig hos sig själva och sina soldater under extrem stress. Speciellt viktigt är det att lära sig hur man *själv* reagerar samt på vilket sätt man kan bidra till att den egna personalen får ett adekvat akut psykologiskt omhändertagande.

Under senare år har inslaget av internationella insatser ökat markant för svensk militär personal och för personal ur Räddningsverket. Dessa insatser kräver kunskaper om stressorer utöver dem som den vardagliga tjänsten hemma i Sverige innebär. Hur klarar man av att leva i en främmande kultur under primitiva förhållanden, eller att konfronteras med våldsam död, fientlighet från lokalbefolkning, eller över huvud taget alla de problem som har att göra med att man under en längre tid vistas långt bort från familjen?

Mental träning

Inom framförallt idrotten har mental träning blivit en etablerad metod för att förbättra prestationerna. Även inom sjukvården har metoden rönt allt större intresse både i förebyggande syfte och vid svårare sjukdomstillstånd. Första steget i mental träning är *att lära sig att slappna av*. Det andra utgörs av olika *föreställnings- och visualiseringstekniker*. Båda stegen kräver att man behärskar tekniken för att uppnå en positiv effekt. För andra aspekter av mental träning, se till exempel Larsson och Setterlind (1994).

Det finns flera hundra avslappningstekniker beskrivna i litteraturen. Systematiska genomgångar har gjorts av Lichstein (1988), Setterlind (1983) och Smith et al. (1996).

Avslappning är ett viktigt moment, kanske det viktigaste, när det gäller att skaffa sig kontroll över de egna stressreaktionerna i en svår situation.

Muskelavslappningsträning är ett samlingsbegrepp för ett antal olika tekniker och innebär en systematisk genomgång av kroppens muskler. Även metoder som meditation används framgångsrikt för att åstadkomma ett avslappnat tillstånd. Vetenskapliga undersökningar visar att ingen metod generellt tycks vara bättre än andra. Snarare tycks det vara så att det individuella sättet att reagera på olika metoder bör vara vägledande vid val av avslappningsteknik. Viktigare än val av teknik är att träningen bedrivs regelbundet. Erfarenheter visar att vi behöver minst två månaders ”träningstid” omfattande en till två träningspass per dygn om cirka 10–15 minuter för att vi till fullo skall tillgodogöra oss avslappningsträning.

Forskning visar på ett antal positiva fysiologiska och psykologiska/beteendemässiga effekter av avslappningsträning. Riskerna med avslappningsträning tycks vara i det närmaste obefintliga om träningen introduceras av en kompetent instruktör och om denne ger viss handledning i inlärningsfasen.

Nästa moment är att i avslappnat tillstånd tankemässigt föreställa sig den ideala prestationen i ett pressat läge. Genom att visualisera sig själv i en kritisk situation och då utföra den ideala prestationen kan man höja den egna och därmed arbetslagets förmåga att hantera en svår situation och minska effekten av stressreaktioner.

Visualisering har definierats som en multisensorisk och holistisk upplevelse. Den innebär inte bara en visuell upplevelse, eftersom den även har känsel-, hörsel- och luktkvaliteter (Jones & River, 1997). Även här finns ett omfattande teknikutbud. Precis som vid avslappningsträning tycks den individuella läggningen vara avgörande för valet av teknik. Vi rekommenderar litteraturöversikter av Jones och River (1997), Korn och Johnson (1983) och Stephens (1993).

Stressorienterad lagutveckling

Välintegrerade grupper, med väl fungerande processer, fungerar bättre än andra grupper under stress. Ett debriefingsamtals kvalitet är i hög grad beroende av upplevelsen av trygghet under samtalet. Detta sammanhänger med såväl egenskaper hos den eller dem som leder samtalet som med andan och atmosfären i gruppen (Larsson, Tedfeldt & Andersson, 1999). Likaså tycks förmågan att hantera extrem stress vara beroende av hur vardagens stress hanteras. Även där finns trygghet i gruppen med som en viktig komponent (Larsson et al., 1999, 2001).

Trygghet i gruppen sammanhänger med det förtroende medlemmarna känner för ledaren och varandra. Lika viktig är upplevelsen av sammanhållning, öppenhet och tolerans. I en trygg grupp kan medlemmarna fungera som förebilder för varandra, till exempel när det gäller att berätta om svåra saker, att visa känslor och att visa på hur man kan gå vidare. En annan mekanism i en trygg grupp är att reaktioner normaliseras genom att deltagarnas kännedom om och förståelse för både egna och andras reaktioner ökar.

Militär verksamhet kännetecknas i hög grad av att kompanierna, besättningarna och arbetslagen är väl sammansvetsade och att de ofta fungerat tillsammans under en längre tid. Ibland behöver man dock sätta in särskilda åtgärder, som när en ny grupp skall organiseras för särskilda insatser, eller vid omorganisation av förband.

I dessa situationer bör arbetslaget beredas tillfälle att utveckla gruppens dynamik. Det kan ske genom någon typ av gruppdynamiskt inriktad träning som specialutformas för arbetslag som i sin vardagliga gärning utsätts för arbetsmoment med hög stress. En sådan stressorienterad lagutvecklingsträning kan omfatta följande moment:

- Målrelaterade övningar som har till syfte att öka gruppens förståelse för målet med verksamheten, så att alla vet vad som skall göras och hur det skall utföras. Gruppens medlemmar skall fås att arbeta i samma riktning.
- Processrelaterade övningar som dels omfattar själva arbetsprocessen, till exempel rutiner vid arbete under hög stress, dels omfattar samspelsprocesser som påverkar gruppens effektivitet. För att höja kvaliteten i samspellet, och därmed tryggheten i gruppen, kan lagutvecklingsarbetet koncentreras runt processamtal, feedbackövningar, tydliggörande av roller, maktförhållanden, samarbete samt lämpliga metoder för att lösa motsättningar inom gruppen när sådana blir aktuella. Exempel på det sistnämnda

är övningar som ger kunskap om sociala spel och om förhållningssätt (icke-verbal kommunikation).

- Produktionsstödjande rutiner, till exempel resursfrågor och tillgång till information, bör kartläggas.
- Inslag där gruppens plats i ett större system klargörs. Exempelvis kan frågor runt samarbete med andra militära enheter penetreras.

Övningar – simulerad stress

Ändamålsenligt beteende i stressfyllda situationer tycks bero på en rad faktorer där inte minst erfarenheter och träning är väsentliga. Ändamålsenligt beteende förutsätter att vi vet vad som är riktigt att göra. Om vi inte har övat eller tänkt igenom handlingsalternativ innan en kritisk situation uppstår, har vi få hållpunkter för vårt beteende.

Krishanteringsplaner och grundläggande stress- och krishanteringsutbildning behöver således kompletteras med övning. Denna kan ta sig många former, till exempel rollspel, kommunikationsövningar, övning i att genomföra svåra samtal och spelade avlastnings- och debriefingsituationer efter en ”stressande” övning. Försvarsmaktens övningsmateriel/områden erbjuder många möjligheter att arrangera en realistisk bakgrund till sådana spelade situationer.

Livshot är av uppenbara skäl svårt eller omöjligt att simulera. Däremot kan andra typer av stress simuleras. En individ påverkas dock sällan på samma sätt av olika stressorer. Övningar där förmågan prövas måste därför vara realistiska och innehålla *olika typer* av påfrestning. Det är också viktigt att man inte övar bara på att uppleva stress utan också på att *lösa uppgifter* och *fatta beslut* under stress med varierande komplexitetsgrad.

Det kan även finnas skäl att öva situationer där chefen tappar den känslomässiga kontrollen i en akut stressituation. Det kan ske via olika rollspel. Det är viktigt att framhålla att en bra ledare inser sina begränsningar och kan träda tillbaka i en situation där man inte fungerar. Det är även viktigt att högre chefer ger tydliga signaler om att detta är ett önskvärt beteende.

Förberedelser kan också innefatta att man i större utsträckning måste förbereda färdiga handlingsalternativ. Detta för att kunna handla på rutin och inte behöva vara kreativ i själva stressituationen. Automatiserade färdigheter ger ökad stresstolerans. Det är alltså viktigt att ha ryggmärgskunskap om hur man skall agera i akuta lägen *men också* att ha klart för sig när denna inte är tillämpbar. Det ligger i den militära verksamhetens natur att allt inte går att förutsäga. Av det skälet bör förmågan att hantera det oväntade övas.

I utbildningsfasen kan målkonflikten förtydligas mellan att å ena sidan lösa en militär uppgift som innebär risker och å andra sidan verka för säkerhet. Man måste även fastställa en acceptabel risknivå och vara observant på att denna inte överskrids.

Det är således helt oacceptabelt att utsätta värnpliktiga eller personal för ogenomtänkta stressövningar med någon allmän hänvisning till ”krigets krav”. Övningar med inslag av simulerad stress kan följaktligen ha ett stort

värde men det är ett måste-krav att de bedrivs på ett genomtänkt sätt. Försvarens Ledarskaps- och pedagogikenhet (FM LOPE) arbetar systematiskt med denna typ av utbildningsfrågor. Följande rekommendationer är inspirerade av deras erfarenheter:

- Övningar som med avsikt innehåller starka stressorer skall genomföras så att stressreaktionerna inte blir starkare än vad deltagarna i sin aktuella utbildningsfas kan hantera. Utbildningen skall organiseras så att deltagarna efterhand kan utföra sina uppgifter kontrollerat under allt starkare stressorer.
- Övningsledare måste vara uppmärksamma på att det som bara uppfattas som lite stressfyllt av en person kan uppfattas som starkt stressfyllt av en annan. Detta medför ett särskilt ansvar för övningsledaren.

Krishanteringsplaner

Militära insatser kan innebära en extremt hög stressnivå för befäl och soldater. Planer framtagna i förväg över vilka krishanteringsinsatser som skall vidtagas efter en stressfylld händelse kan vara till god hjälp i dessa lägen. Andersson, Tedfeldt och Larsson (2000) skriver:

Genom en väl genomarbetad plan inom den egna organisationen och utifrån de förutsättningar som gäller för just den, har man lagt grunden till ett bra omhändertagande. Av planen skall tydligt framgå:

- ansvarsfördelningen mellan den vanliga linjeorganisationen och krishanteringsorganisationen
- vem som fattar beslut om krishanteringsinsatser
- vilken typ av insats som skall sättas in samt, vem/vilka som skall leda krishanteringsinsatsen
- larmlistor, lokaler och hur andra arrangemang är planerade
- vilka övningsstrategier som gäller
- vilka personstrategierna är (drabbade). Vilken kategori drabbade – insatspersonal, anhöriga, arbetskamrater, ledning – och vilken typ av insats som skall väljas
- vilka informationsstrategier som gäller. En realistisk syn på pressens roll och mentalitet förebygger obehagliga överraskningar och besvikelser. Det är viktigt att ta initiativ i kontakten med medierna
- hur kvalitet i krishanteringsinsatser skall säkerställas
- hur verksamheten skall följas upp och utvecklas.

Om organisationen bygger sin krishantering på egen specialutbildad personal bör den säkerställa ett system för ”hjälp till hjälparna” i form av till exempel handledning.

Till detta kan läggas att den svenska arbetsmiljölagen innehåller föreskrifter även om första hjälpen och krisstöd (AFS 1999:7). Det ingår som en del i officerares chefsansvar att känna till och efterleva dessa föreskrifter.

Åtgärder under pågående insatsarbete

Medvetenhet om osårbarhetsföreställningar är någonting som måste präglade beslut som tas som innefattar risktagande. Det är viktigt att notera att även chefen själv kan drabbas av osårbarhetsillusioner. Han eller hon måste alltså vara observant både på sig själv och på sina underställda.

Chefen måste också vara medveten om vilken säkerhetsnivå han eller hon eftersträvar och själv vara ett föredöme då vederbörande på många sätt anger tonen vad gäller säkerhetsmedvetande. Att chefer uppträder ”macho”-aktigt kan förstärka hela organisationens föreställning om osårbarhet. Säkerhetskulturer varierar i olika organisationer. Det är sannolikt att chefens attityd har stor betydelse för detta.

Det finns skäl att ibland påminna om riskerna och om att man måste vara uppmärksam på varningssignaler. Dock orkar man inte ha den psykologiska beredskapen aktiverad hur länge som helst. Det kan finnas risk för en utmattningseffekt, och tjänstgöring i en krigsmiljö under en längre tid medför att denna risk kan vara stor (se kapitel 10). Viktigt i förebyggande syfte är också ett bra allmäntillstånd, att vara utvilad et cetera. Detta ökar toleransen för frustrationer. Är man trött och hungrig sjunker tröskeln och man blir mer lättprovocerad.

Den miljö som en operativ ledare för en militär insats i dag skall verka i är mer komplex än tidigare. Hur uppgifterna skall lösas är inte självklart, utan kräver mer kreativitet än förut. Detta ställer nya krav på chefsrollen. Att hantera problemet med överbelastning och stress kan kräva andra rutiner och en annan ansvarsfördelning. Uppgift, ledarroll och organisation bör utformas så att den enskilde individen inte belastas för hårt eller får omöjliga krav på sig. Olika sätt kan diskuteras när det gäller att hantera denna problematik. En möjlighet är att chefsrollen under längre och svårare insatser ges mer inslag av avlastning. Det kan till exempel gälla att rutinmässigt lämna befälet till ställföreträdande kompanichefen medan chefen själv går för att sova, och att göra så även när läget är som svårast. En annan möjlig väg är att kompensera individuella begränsningar på gruppnivå. Då uppmärksamhetsfältet under stressbelastning minskar, ökar risken att chefen endast koncentrerar sig på nya detaljer och missar annan viktig information. Tankarna kan också låsa sig, och handlingsalternativ kanske aldrig upptäcks. Under stress är det extra viktigt att alla är uppmärksamma och att all relevant information kommer chefen till del. Någon som inte har samma ansvarsstress som chefen kan ha till uppgift att uppmärksamma information som chefen missar.

Om en chef trots goda förberedelser tappar den känslomässiga kontrollen måste det finnas rutiner för att hantera detta. Det kan kräva ett ifrågasättande av den attityd till ledarskap många har i dag. Chefskapet kanske måste avmytologiseras. Ingen chef kan klara allt under alla förhållanden. Att en person inte fungerar som chef i en viss situation under stress kan vara situationsrelaterat och alltså inget tecken på någon allmän oduglighet. Det kan bero på dålig dagsform eller på en tillfällig anhopning av påfrestning.

En officer kommer förhållandevis sällan att hamna i verkligt komplicerade insatser där han eller hon tvingas erkänna för sig själv att man inte fungerar. En sådan erfarenhet kan naturligtvis upplevas som neslig och som en prestigeförlust.

Om man ändå tappar den känslomässiga kontrollen är det bästa man kan göra att faktiskt erkänna för sig själv att man inte fungerar i alla situationer. Skickligt ledarskap innebär bland annat att ha mognaden att kunna inse och erkänna att man just för tillfället inte klarar av att fatta eller genomföra ett ändamålsenligt beslut. Det är därför önskvärt att högre chefer ger signaler om att man inte uppfattar en sådan chef som olämplig och misslyckad. Det kan snarare i vissa lägen betraktas som ett föredömligt förhållningssätt.

Efterinsatser

Hantering av extrem stress kräver åtgärder utöver det vardagliga. Naturligtvis finns det också ett samband mellan god allmän förmåga att bemästra stress i vardagen och förmåga att hantera extrem stress. En modell för att hantera extrem stress har utarbetats av Mitchell och Everly (1995): Critical Incident Stress Management (CISM). Det är en integrerad modell med förebyggande och gruppbaseade åtgärder efter en traumatisk insats samt en i förväg utarbetad modell för att ge ett mer omfattande individuellt stöd. Den är i första hand utarbetad för personal som i tjänsten riskerar att råka ut för traumatiska händelser. Modellen har utvecklats och modifierats för att passa nordisk kultur av till exempel Dyregrov (1989) i Norge samt Larsson och Österdahl (1995) i Sverige. Den följande framställningen bygger främst på Andersson, Tedfeldt och Larsson (2000).

Det omedelbara målet med att bearbeta reaktioner på en traumatisk händelse är att reducera de stressreaktioner som händelsen gett upphov till. Ett lägsta mål är en psykologisk bearbetning av det som hänt, så att individen kan fortsätta att fungera på samma nivå som innan händelsen. Ett väsentligt högre mål är att individen skall fungera bättre än före den traumatiska upplevelsen. En bearbetning av erfarenheten kan faktiskt öka förmågan att hantera en ny händelse av samma karaktär.

Nedan tar vi upp några av de mest använda metoderna i Sverige för att hantera traumatisk stress. Det är vanligt att de kombineras med varandra.

Emotionell första hjälp

I det akuta skedet är det viktigt att skapa en så lugn och trygg situation som är möjlig. Den drabbade är ofta inte mottaglig för psykologisk intervention utöver en enkel bearbetning av de intryck man fått under händelsen. Den mänskliga rösten däremot verkar lugnande och förmedlar uppmärksamhet, förståelse och kontakt. Varm dryck, varma kläder, försiktig beröring och – framför allt – kontakt med närstående är viktiga behov som behöver tillfredsställas. Skydd mot nya intryck är också ofta nödvändigt. För hjälparen blir det sålunda viktigt att koncentrera insatserna runt primära behov och att hjälpa till att mobilisera närmiljön.

Kamratstöd

Även om de flesta traumatiska händelser ger upphov till ett stort deltagande och en mobilisering av det sociala nätverket, är vissa händelser så extrema att både vänner och familj kan vilja dra sig undan. Det kan också vara svårt för omgivningen att förstå att de drabbade kan ha reaktioner som finns kvar under lång tid. Omgivningen tycks förvänta sig att ”man skall komma över det”. Den drabbade har däremot kanske just kommit ur sitt stadium av upplevd överklighet och reaktionerna är som starkast. Det är viktigt att arbetskamrater, som ett led i de allmänna förebyggande utbildningsinsatserna, uppmärksammas på situationer som denna så att de kan ställa upp som kamratstödjare.

Informationsmöten

Syftet med informationsmöten är att orientera en vidgad krets av inblandade, till exempel samtliga enheter i en organisation, där några varit drabbade. Genom att informera kan man dämpa ryktesspridning och spekulation och i stället skapa förståelse och gemenskap.

Ceremonier/Ritualer

Ritualer, som exempelvis en minneshögtid, är viktiga efter händelser som medfört förlust och sorg. Syftet är att med symboliska uttryck öka realitetsanknytningen och stödja det begynnande sorgearbetet. Vid val av ritual är det angeläget att anpassa den till de närvarandes livsåskådning, ålder med mera. En högtidlig avslutning, exempelvis genom en andakt, kan erbjuda en möjlighet att sätta punkt efter en extraordinär insats.

Skriva-av-sig-metod

Dagboksskrivande och författarskap är en av de äldsta metoderna att på ett systematiskt sätt bearbeta starka intryck och känslor. När den används som en strukturerad metod hjälper den till med att strukturera tankarna och ger tid för reflektion.

Genom en serie studier har forskare påvisat ett ökat välbefinnande hos individer som deltagit i skriva-av-sig-studier (Pennebaker, 1999; Tedfeldt & Larsson, 2001a, 2001b). Undersökningsgrupperna har haft skiftande erfarenheter såsom svenska Bosnien- och Kosovobataljoner, överlevande från koncentrationsläger, personer som mist sitt jobb, livstidsfångar, jordbävningdrabbade med flera. Påvisade effekter av att formulera sig i skrift är: (1) fysiologiska: förbättrad immunförsvarsfunktion och dämpad aktivitet i det autonoma nervsystemet, (2) subjektivt upplevelseorienterade: gynnsamma effekter på välbefinnande samt (3) beteendemässiga: färre läkarbesök och lägre sjukfrånvaro.

Avlastningssamtal och debriefing

Syftet med båda dessa typer av samtal är att:

- lindra påverkan av en onormal händelse som lett till normala, om än smärtsamma, reaktioner

- reducera fysiska, tankemässiga, känslomässiga och beteendemässiga stressreaktioner
- påskynda återhämtningsprocessen
- identifiera personer som är i behov av ytterligare hjälp.

Ett organiserat omhändertagande i form av avlastningssamtal och debriefing kan också medföra att:

- ett tryggt socialt klimat etableras
- individen får en snabb avlastning efter en stressande upplevelse
- gruppen delar fakta om händelsen vilket ger en helhetsbild av förloppet
- alla inblandade får tillgång till samma information samtidigt
- alla inblandade får information om normala stressreaktioner
- information ges om hur stress kan hanteras
- tillfälle ges att visa empati och uppskattning
- information och erbjudande om ytterligare stöd ges
- individen/gruppen får hjälp att få realistiska förväntningar på framtiden.

Det är viktigt att påpeka att avlastningssamtal och debriefing är metoder för att bearbeta normala reaktioner på onormala händelser såväl för enskilda individer som för grupper. Förhoppningar är att ju tidigare åtgärderna sätts in efter en traumatisk händelse, desto mindre är risken att sena stresstörningar (PTSD) eller andra plågsamma reaktioner utvecklas. När det gäller professionella grupper är ett övergripande mål att återställa individers och gruppens självkänsla, vilket är särskilt viktigt om något gick fel under insatsen.

Avlastningssamtalet bygger på debriefingsamtalets metodik men går inte lika mycket på djupet som en debriefing. Avlastningssamtal är ett sätt att skingra eventuella oklarheter kring en händelse, ge utrymme för känslomässig bearbetning och för att avsluta händelsen. Samtalet utgör ett tidigt omhändertagande, som ger deltagarna möjlighet att tillsammans med arbetskamraterna berätta om upplevelser. På detta sätt kan risken för låsningar och feltolkningar minska. Under samtalet bedöms också om det föreligger behov av ytterligare insatser, till exempel debriefing.

Mitchells och Everlys (1995) metod för debriefing består av sju faser: introduktionsfas, faktafas, tankefas, känslofas, symtomfas, undervisningsfas samt avslutningsfas. Flera andra varianter finns. En metod som ofta används i Sverige (Andersson, Tedfeldt & Larsson, 2000) omfattar fem faser:

- Introduktionsfasen. Den huvudsakliga uppgiften är att skapa trygghet och förtroende i gruppen samt att noga klargöra de ramor och regler som styr samtalet.

- Faktafasen. Syftet är att gå igenom det som hänt i detalj. Återupplevelsen är det centrala – man skapar en mental rekonstruktion. Genom detta blir händelsen påtaglig och kan lättare bearbetas.
- Tankefasen. Deltagarna uppmanas att beskriva de tankar, farhågor och fantasier de hade i samband med och efter händelsen.
- Känslofasen. Uppgiften är att identifiera de starkaste upplevelserna hos varje deltagare. Det är i detta skede också viktigt att identifiera vilka konkreta stresssymtom som deltagarna har märkt av i samband med och efter händelsen.
- Informations- och avslutningsfasen. Uppgiften är att informera deltagarna om vilka normala stressreaktioner de kan förväntas få och hur de kan hantera och bemästra dessa. Ett annat område som kan diskuteras är vilka lärdomar dessa nya erfarenheter gett för framtiden.

Av erfarenhet vet vi att olika organisationer har olika uppfattning om vem som skall leda avlastningssamtal. Vår uppfattning är att avlastningssamtal bör ledas av gruppens ordinarie arbetsledare. Denna slutsats får stöd av flera studier (Larsson, Michel & Lundin, 2000; Larsson & Österdahl, 1995).

Synpunkterna på vem som bör leda debriefing är många. Vår ambition är att i det följande försöka peka på några, som vi bedömer, beaktansvärda faktorer för att fastställa den egna organisationens krishanteringsplan. Initialt kan gruppmedlemmarna uppleva det som en fördel att samtalet leds av den arbetsledare de väl känner, under förutsättning att det finns ett uppbyggt förtroende. Fördelarna kan vara att det finns en personkännedom, att man är medveten om bakgrunden till eventuella överdeterminerade reaktioner och att man har delat upplevelsen.

Samma fördelar kan också bli nackdelar genom att man kan ha förutfattade meningar. Den som leder samtalet kanske sitter fast i sin egen upplevelse och har därigenom svårt att vara helt tillgänglig för gruppen. Chefens möjlighet att få bearbeta sina egna upplevelser begränsas av debriefingledarrollen. Om chefen sitter fast i en egen problematik, med tankar om skuld och misslyckande, finns det en risk att samtalet omedvetet glider in på detta. I ett sådant läge kan en ”ohelig allians” utvecklas som bygger på ett gemensamt intresse av att förstora vissa saker och förringa andra. Det kan också vara svårt för en formell chef att uppmärksamma individers/gruppens behov av extern hjälp eftersom detta i sig kan innebära en prestigeförlust. En ytterligare risk är att om en chef misslyckas som debriefingledare tappar han eller hon lätt gruppens förtroende totalt sett.

I ett debriefingsamtal skall deltagarna kunna delta på lika och informella villkor. Det torde vara omöjligt om den som leder samtalet har någon som helst betygsättande funktion. Om en chef som kan påverka deltagarnas avancemangsmöjligheter leder samtalet är det tveksamt om det får optimal effekt.

Fördjupat enskilt krisstöd

Även om de flesta kan få hjälp genom sin egen organisation och sitt eget nätverk efter en traumatisk händelse vill vi peka på några trauman vid vilka de drabbade bör erbjudas professionell bedömning och behandling.

Gisslantagning och allvarliga psykiska trauman orsakade av personer i det egna sociala nätverket kräver ofta professionell hjälp. Reaktionens art och intensitet är avgörande. Vid tecken på psykotiska reaktioner eller självmordsbenäget beteende bör vederbörande självfallet ges möjlighet till adekvat hjälp (Michel, 1999).

Bilaga 3

Skrivinstruktion

Instruktion vid bearbetning efter starkt stressfylld händelse

Dag 1, 2 och 3:

Tänk på den händelse du varit med om.

Det är viktigt att du skriver både om vad som hände och hur det påverkade dig. Hur har det till exempel påverkat ditt förhållande till din partner, dina barn, dina föräldrar etc. Hur har det i övrigt påverkat din syn på vardagslivet (arbete, vänner etc.) och din syn på framtiden.

Skriv till dig själv och inte till någon annan.

Skriv kontinuerligt under 20-30 minuter. Om dina tankar tillfälligt tar slut eller om du kommer av dig så skriv den sista meningen om igen eller skriv om något annat som du kommer att tänka på tills du hittar tråden igen.

Instruktion vid bearbetning efter starkt stressfylld händelse

Sista dagens skrivtid:

Börja med att läsa igenom och reflektera över vad du tidigare skrivit.

Fortsätt att skriva och försök att uttrycka dina djupaste tankar och känslor runt det du skrivit om de tidigare dagarna.

Försök att se händelsen eller företeelsen ur olika synvinklar.

Försök disponera tiden så att du kan göra en avslutning efter 20-30 minuter. Skriv kontinuerligt.

Om dina tankar tillfälligt tar slut eller om du kommer av dig så skriv den sista meningen om igen eller skriv om något annat som kommer dig för tills du hittar tråden igen.

Om du fortsätter att skriva efter de 4 dagarna så är det självklart upp till dig. Ett tips kan då vara att du daterar de dagar du skriver så att du själv, när du läser igenom det du skrivit, kan notera och reflektera över eventuella teman, förändringar etc.

Instruktion vid förebyggande stresshantering

Dag 1:

Välj ut en händelse eller företeelse som berört dig starkt och skriv om den.

Det är viktigt att du skriver både om vad som hände och hur det påverkade dig. Hur har det påverkat ditt förhållande till din partner, dina barn, dina föräldrar etc. Hur har det i övrigt påverkat din syn på vardagslivet (arbete, vänner etc.) och din syn på framtiden.

Skriv till dig själv och inte till någon annan.

Skriv kontinuerligt under 20 minuter. Om dina tankar tillfälligt tar slut eller om du kommer av dig så skriv den sista meningen om igen eller skriv om något annat som du kommer att tänka på tills du hittar tråden igen.

Instruktion vid förebyggande stresshantering

Dag 2 och 3:

Fortsätt att skriva om den händelse eller företeelse som du skrev om igår. Det är viktigt att du skriver både om vad som hände och hur det påverkade dig. Hur har det påverkat ditt förhållande till din partner, dina barn, dina föräldrar etc. Hur har det i övrigt påverkat din syn på vardagslivet (arbete, vänner etc.) och din syn på framtiden.

Om du anser att allt blev uttömt runt den händelse eller företeelse du skrev om igår kan du välja en ny idag.

Skriv till dig själv och inte till någon annan.

Skriv kontinuerligt under 20 minuter. Om dina tankar tillfälligt tar slut eller om du kommer av dig så skriv den sista meningen om igen eller skriv om något annat som du kommer att tänka på tills du hittar tråden igen.

Instruktion vid förebyggande stresshantering

Sista dagens skrivtid:

Börja med att läsa igenom och reflektera över vad du tidigare skrivit.

Fortsätt att skriva och försök att uttrycka dina djupaste tankar och känslor runt det du skrivit om de tidigare dagarna.

Försök att se händelsen eller företeelsen ur olika synvinklar.

Försök disponera tiden så att du kan göra en avslutning efter 20-30 minuter. Skriv kontinuerligt.

Om dina tankar tillfälligt tar slut eller om du kommer av dig så skriv den sista meningen om igen eller skriv om något annat som kommer dig för tills du hittar tråden igen.

Om du fortsätter att skriva efter de 4 dagarna så är det självklart upp till dig. Ett tips kan då vara att du daterar de dagar du skriver så att du själv, när du läser igenom det du skrivit, kan notera och reflektera över eventuella teman, förändringar etc.

Information till den skrivande

Skriva-av-sig metoden

Detta är en relativt ny teknik för att på ett systematiskt sätt bearbeta traumatisk stress, utvecklad av den amerikanske psykologiprofessorn James Pennebaker. Genom en serie studier har Pennebaker och hans kollegor påvisat ett ökat välbefinnande både psykologiskt och fysiologiskt hos de individer som deltagit i skriva-av-sig studier. Undersökningsgrupperna har haft många skiftande problembakgrunder men gemensamt för dem alla är att deras immunförsvar förbättrats och att aktiviteten i det autonoma (självreglerande) nervsystemet sänkts efter att de haft möjlighet att ge uttryck för sina intryck i skrift. De har också gjort färre läkarbesök och rapporterat ett högre psykiskt välbefinnande.

Två svenska studier som genomförts med deltagare från svenska internationella insatsstyrkor i Bosnien respektive Kosovo uppvisar också positiva resultat. Den ena studien pekar på att *skrivandet även påverkar hanteringen av den vardagliga stressen på ett positivt sätt*. Vidare konstateras att metoden sannolikt är speciellt värdefull för chefer eftersom dessa dels kan ha svårare att hitta socialt acceptabla bearbetningsformer, dels kan vara så måna om sin personals bearbetningsmöjligheter att de försummar sig själva.

Tanken är att om man utsätts för starkt stressfyllda händelser eller företeelser skall man, genom att ha provat denna teknik, ha ett alternativt sätt att hantera det inträffade.

Tekniken i sig är enkel och följer det sätt som du nu arbetat enligt vid introduktionen. Således:

- Du skriver *till dig själv* endera i dagboksform eller vid de tillfällen som Du själv väljer.
- Innehållet skall inte delges någon annan (naturligtvis är det upp till Dig om Du ändå väljer detta). Detta för att Du inte ska ställa krav på själva formen, till exempel stavning eller meningsbyggnad.
- De flesta väljer att skriva med penna och papper men om Du vill använda datorn är det också möjligt.
- Välj en tid för skrivandet då Du vet att chansen att få vara ifred är stor. Många som skriver i dagboksform säger att det förenklar skrivandet om man har som rutin att skriva i samband med en viss aktivitet, till exempel att skriva en stund som avslutning på dagen.
- Om Du nu tagit del av tekniken som ett led i förebyggande stresshantering är ett tips att skaffa en speciell anteckningsbok för ändamålet.

Räddningsverket, 651 80 Karlstad
Telefon 054-13 50 00, telefax 054-13 56 00. Internet <http://www.srv.se>

Beställningsnummer P21-439/03. Fax 054-13 56 05
ISBN 91-7253-216-5