

Alle kan gøre en forskel

... men mange tør ikke

Hvad gør man, når en kollega, en ven, et familiemedlem eller en tilfældig person på gaden rammes af psykisk sygdom eller oplever en akut psykisk krise? Ofte for lidt. Et kursus i psykisk førstehjælp har til formål at øge vores viden om psykiske sygdomme og kriser samt give os mod til at handle, når vi står over for et menneske med psykisk sygdom. Lizl Rand er instruktør på kurset og fortæller her hvorfor, det er så vigtig og nemt at gøre en forskel.

”Tør du gøre en forskel? Hvornår har du sidst gjort en forskel? Hvornår har du hjulpet et medmenneske, som du havde en mistanke om ikke havde det så godt? Det kunne være en kollega, en ven, et familiemedlem, ” spørger Lizl Rand og svarer selv.

”Det er provokerende spørgsmål. For selvfølgelig ønsker vi alle at gøre en forskel. At være der for hinanden - hjælpe vores næste, række hånden ud, være et lyttende øre. Desværre tør vi ofte ikke. Vi vil ikke blande os. Vi vil ikke trænge os på. Vi vil ikke forstyrre. Det er folks private sag. Tænk nu hvis, at personen følte, det var pinligt? Men faktisk kan vi utilsigtet vær med til at gøre ondt værre ved at vende det døde øre til eller helt ignorere. Mit mål er ikke at give dig dårlig samvittighed. Tværtimod. Jeg ønsker at formidle håb og opmuntre til at hjælpe andre og minde om, at vi faktisk kan gøre en kæmpe forskel ved blot at være nysgerrige og udvise hvad jeg kalder akut medmenneskelighed, ” forklarer Lizl Rand, der underviser i Psykiatrifondens 2-dages kursus.

Udover at undervise kan Lizl Rand også skrive forfatter og foredragsholder på visitkortet. Hun er uddannet psykoterapeut og journalist og har lang og bred erfaring i mediebranchen – bl.a. som chefredaktør for fem magasiner. Hun har tillige skrevet bestselleren ”Kom stærk ud af din angst” og er aktuell med en ny bog til pårørende til ramte af psykisk og/eller fysisk sygdom – ”Tæt på krise og sygdom”, der udkommer i juni.

Kollapsede på gulvet

”Jeg har i mine 12 år som leder flere gange oplevet at måtte yde psykisk førstehjælp. En af de mest dramatiske oplevelser var, da en medarbejder fik et telefonopkald om, at hendes kæreste var fundet død. Hun tog telefonen midt i et kontorlokale med mange kollegaer. I et skrig kollapsede hun på gulvet – inden hun sammen med en kollega løb afsted. Imens sad resten af personalet lammet – senere brød de på skift sammen. Mange fik kontakt med deres egen angst for både at miste og for døden – samtidig følte flere skyld og skam over ikke at have reageret og hjulpet kvinden, der fik opkaldet, ” fortæller Lizl Rand, der fik arrangeret besøg af en krisepsykolog, så medarbejderne sammen som gruppe kunne tale episoden igennem og tale om hvordan de skulle håndtere at se deres kollega igen, når hun på et tidspunkt kom tilbage på jobbet.

”Jeg har også måtte håndtere personale, kollegaer og pårørende med angst, depression, stress og misbrug udi både hash og alkohol. Ligesom jeg i min nærmeste omgangskreds har været der for

folk, der pludselig mister eller som selv er pårørende til psykisk syge. Og så har jeg som ung selv prøvet at få panikangstanfald og tro, at jeg skulle dø, ” siger Lizl Rand, der skynder sig at tilføje, at det kan lyde voldsomt, men at det faktisk er episoder, som de fleste af os vil opleve.

”Min karriere i mediebranchen og min opgangskreds er ikke speciel udfordret eller belastet i forhold til gennemsnittet. Mine eksempler viser med al tydelighed, at risikoen for at opleve en situation, der kræver psykisk førstehjælp – er langt større end ved fysisk førstehjælp. Det har været en stor hjælp for mig at have fået en masse viden og råd til hvad jeg kan gøre – og hvordan. Men det som har hjulpet mig mest i forhold til at reagere, har været at tænke på at udvise medmenneskelighed akut. At gøre noget, ” siger Lizl Rand.

Behov for kursus

I Danmark får hver 3. af os på et tidspunkt en psykisk sygdom, og næsten 700.000 danskere har psykiske problemer, hvoraf stress, angst og depression udgør den største kilde til alt fra dårlig trivsel til svær sygdom. Psykiske problemer er derfor udbredte i alle aldersgrupper og samfundslag.

Stort set alle arbejdspladser i Danmark har medarbejdere, der er sygemeldt i kortere eller længere tid på grund af stress. Hver anden familie kommer på et tidspunkt i berøring med behandlingssystemet, og psykisk sygdom er nu en folkesygdom, der rammer flere danskere end kræft og hjerte-kar-sygdomme.

Kurset i psykisk førstehjælp er et 2-dages kursus udviklet til den brede befolkning. Men kurset er særlig relevant for pårørende og for personer, der i deres daglige arbejde kan møde mennesker med psykisk sygdom. Det kan være som leder, sygeplejerske, politi, pædagog, receptionist, ansat i HR-afdeling, tillidsfolk, sikkerhedsrepræsentant, socialrådgiver, underviser, butiksansat, terapeut, coach etc. Kurset retter sig ikke mod fagpersoner, der arbejder med mennesker med psykisk sygdom.

Du skal ikke behandle

”Det er vigtigt at berolige med og understrege, at fordi man har gået på et to-dagskursus i psykisk førstehjælp bliver man hverken psykolog eller i stand til at diagnosticere. Og man skal heller ikke yde terapi eller være ekspert udi den menneskelige psyke. På samme måde som man heller ikke er læge fordi man lærer fysisk førstehjælp og hjælper et menneske, der er ude for en ulykke ved f.eks. at ringe 112. Man bliver i stand til at hjælpe vedkommende videre på en hensigtsmæssig måde, ” beroliger Lizl Rand.

På kurset lærer man om de forskellige psykiske sygdomme og kriser: Depression, angst, psykoser og misbrug. Samt krisesituationer og krisereaktioner bl.a. selvmordstanker og selvskadende adfærd. Man lærer også om hvordan det er at være ramt, om hvilke behandlingsmuligheder der findes og hvordan man kan hjælpe. Undervisningen bygger på fakta og materiale fra

Psykiastrifonden og der veksles mellem tavleundervisning, gruppearbejde med cases, video-visning, tests og fælles diskussioner. Alle kursister modtager en manual – en komplet bog med al viden – samt certifikat fra Psykiastrifonden.

Læs mere om kurset på www.lizl.dk

Læs mere om LIZL RAND på www.lizlrand.com