

Alarm som väcker starka känslor och reaktioner

En kvalitativ studie om räddningspersonalens behov och upplevelser av debriefing

Martina Bäck

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Vasa 2024

EXAMENSARBETE

Författare: Martina Bäck
Utbildning och ort: Sjukskötare, Vasa
Handledare: Jannica Andtfolk

Titel: Alarm som väcker starka känslor och reaktioner – En kvalitativ studie om räddningspersonalens behov och upplevelser av debriefing

Datum: 26.1.2024 Sidantal: 21 Bilagor: 2

Abstrakt

Jobbet som brandman eller akutmårdare innefattar många känslomässiga stunder och reaktioner. Denna yrkesgrupp utsätts ständigt för påfrestande alarm och ibland behövs ett stöd, i form av debriefing. Debriefing innebär genomgång av en händelse och finns tillgänglig efter känslomässigt berörda alarm. Ett betydelsefullt stöd som också behövs för att försöka förhindra utvecklandet av dålig mental hälsa.

Syftet med studien var att få en bättre uppfattning om hur betydelsefull debriefing är för brandmän och akutmårdare. Har de någon nytta av den efter känslomässigt berörda alarm och hjälper debriefingen att faktiskt kunna gå vidare och lämna händelsen efteråt. Samt om det skiljer sig något mellan brandmännen och akutmårdarna. Studien ger även en inblick i debriefing modeller och dess faser samt skillnaden mellan posttraumatiskt stressyndrom och posttraumatisk stressreaktion.

Till studien valdes kvalitativ intervjumetod som datasamlingsmetod där en brandförman, två brandmän samt tre akutmårdare intervjuades för att få svar på frågeställningarna. Som teoretisk utgångspunkt användes Aaron Antonovskys teori KASAM.

Resultatet delas in i tre huvudkategorier: räddningspersonalens behov av debriefing, upplevelsorna av debriefing och stödet som fås. Av dessa huvudkategorier skapades tillhörande underkategorier som belyser räddningspersonalens erfarenheter och upplevelser av debriefing. I resultatet framkommer det att alla respondenter är enade om att debriefing utan tvekan behövs. De upplever att debriefing alltid ordnas när behovet finns och att det främsta stödet är ventilerande diskussioner tillsammans med kollegorna som närvarat på samma alarm.

Språk: Svenska
Nyckelord: Debriefing, brandman, akutmårdare, PTSD

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Martina Bäck
Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoidaja, Vaasa
Ohjaaja(t): Jannica Andtfolk

Nimike: Hälytykset jotka herättävät voimakkaita tunteita ja reaktioita – laadullinen tutkimus pelastushenkilökunnan tarpeista ja kokemuksista debriefingistä

Päivämäärä 26.1.2024 Sivumäärä 21 Liitteet 2

Tiivistelmä

Palomiehen tai ensihoitajan työhön kuuluu monia tunne elämän hetkiä ja reaktioita. Tämä ammattiryhmä on jatkuvasti alttiina rasittaville hälytyksille, ja joskus tarvitaan tukea debriefingin muodossa. Debriefing tarkoittaa tapahtumaa, jota saadaan tunneperäisten hälytysten jälkeen. Debriefing on tärkeä tuki jota tarvitaan huonon mielenterveyden kehittymisen estämiseksi.

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada parempi käsitys debriefingin merkityksestä palomiehille ja ensihoitajille. Onko heillä mitään hyötyä tunneperäisten hälytysten jälkeen ja auttaako debriefing jättämään tapahtumat taakse. Myös jos palomiehen ja ensihoitajien välillä on eroja. Tutkimus antaa myös kuvan debriefing malleista ja niiden vaiheista sekä traumaperäisten stressihäiriöiden ja posttraumaattisten stressireaktioiden välisistä eroista.

Tutkimukseen valittiin laadullinen haastattelumenetelmä tietojenkeruumenetelmäksi, jossa haastateltiin yksi paloiesimies, kaksi palomiestä sekä kolme ensihoitajaa vastamaan kysymyksiin. Teoreettisena lähtökohtana käytettiin Aaron Anotonovskyn teoriaa KASAM.

Tulos jakautuu kolmeen pääryhmään: pelastushenkilöstön debriefingin tarpeeseen, debriefingin kokemuksiin ja saatuun tukeen. Näistä pääluokista luotiin siihen liittyvät alaluokat, jotka valaisevat pelastushenkilöstön elämykset ja kokemukset debriefingistä. Tulos osoittaa, että kaikki vastaajat ovat yhtä mieltä siitä, että debriefing on epäilemättä tarpeellinen. He kokevat, että debriefing aina järjestetään kun tarve on olemassa, ja että tärkein tuki on ilmastoivia keskusteluja samassa hälytyksessä läsnä olleiden kollegojen kanssa.

Kieli: Ruotsi
Avainsanat: Debriefing, palomies, ensihoitaja, PTSD

BACHELOR'S THESIS

Author: Martina Bäck
Degree Programme: Nurse, Vaasa
Supervisor(s): Jannica Andtfolk

Title: Alarms that evoke strong emotions and reactions – a qualitative study on emergency workers needs and experiences of debriefing

Date 26.1.2024 Number of pages 21 Appendices 2

Abstract

The job as a firefighter or paramedic involves many emotional moments and reactions. This group of professionals are constantly exposed to stressful alarms and sometimes there is need of support, in the form of debriefing. Debriefing means a review of an event and is available after emotionally concerning alarms. Significant support that is also needed to try to prevent the development of poor mental health.

The aim of the study was to get a better idea of how significant debriefing is for firefighters and paramedics. Do they have any benefit from it after emotionally concerning alarms and does the debriefing help them to move on and leave the incident afterwards. Also if there are any differences between firefighters and paramedics. The study also provides an insight into debriefing models and it's phases as well as the difference between post-traumatic stress disorder and post-traumatic stress response.

For the study, qualitative interview method as a data collection was chosen where a fire foreman, two firefighters and three paramedics were interviewed to get answers to the questions. As a theoretical starting point, Aaron Antonovsky's theory KASAM was used.

The results fall into three main categories: the needs of debriefing for emergency workers, the experiences of debriefing and the support received. Of these main categories, associated subcategories were created highlighting the experiences and debriefing experiences of emergency workers. The results show that all respondents agree that debriefing is undoubtedly needed. They think that debriefing is always arranged when the need arises and that the main support is ventilated discussions together with the colleagues who attended the same alarm.

Language: Swedish

Key words: Debriefing, firefighter, paramedic, PTSD

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund.....	2
2.1	Debriefing.....	2
2.1.1	Debriefing modeller och faser	3
2.2	Posttraumatiska följder	5
2.2.1	Posttraumatiskt stressyndrom.....	6
2.2.2	Posttraumatisk stressreaktion	6
3	Syfte och frågeställningar	7
4	Teoretisk utgångspunkt.....	7
4.1.1	Begriplighet.....	8
4.1.2	Hanterbarhet.....	8
4.1.3	Meningsfullhet.....	8
5	Metod.....	8
5.1	Val av deltagare.....	9
5.2	Datainsamlingsmetod.....	9
5.3	Dataanalysmetod.....	10
5.4	Etiska överväganden.....	10
6	Resultat	10
6.1	Räddningspersonalens behov av debriefing.....	12
6.1.1	Alarm som berör mest.....	12
6.1.2	Lämplig tidpunkt	13
6.2	Upplevelserna av debriefing	13
6.2.1	Positivt med debriefing.....	14
6.2.2	Nackdelar och utveckling	14
6.3	Stödet som fås.....	15
6.3.1	Debriefingens betydelse	15
6.3.2	Egen hantering.....	16
6.3.3	Olikheter	17
7	Diskussion.....	17
7.1	Metoddiskussion.....	18
7.2	Resultatdiskussion.....	19
8	Källförteckning.....	21

Bilageförteckning

Bilaga 1 Informationsbrev

Bilaga 2 Intervjufrågor

1 Inledning

Att jobba som brandman eller akutmårdare är på många sätt ett givande arbete som innefattar både lycka och sorg, samtidigt som det också kräver ett visst lynne och pannben. De psykiska påfrestningarna, svåra arbetsbelastningarna och störda sömnmönster som denna yrkesgrupp ständigt utsätts för behöver tas hand om för att försöka kringgå utvecklandet av dålig mental hälsa som bland annat posttraumatiska följder. (Brooks & Brooks, 2021).

Att ha tillgång till akutmård är en otroligt viktig komponent av hälsosystemet. Runtom i världen insjuknar någon dagligen och behöver vård av något slag, för många är då akutmården den första kontaktpunkten många tänker på. En viktig del av hälsoteckningen generellt är akut-, trauma- och akutmårdstjänster, WHO är hängiven att verkligen uppnå en världsomfattande akutsjukvård för alla människor. (WHO, u.å.) Brandkårsverksamheten har också en betydande och viktig roll i samhället. Vanligen är brandkåren indelad i tjänsteverksamhet och hobbyverksamhet men oavsett indelning så samarbetar alla och målet är detsamma, att främja lokala säkerhetskulturen och hjälpa de som är nödställda. (Brandkåren, u.å.)

Debriefing som är fokuset i detta arbete innebär processen eller uppbyggnaden vid möten som genomförs för en grupp som varit med om en krishändelse. Det behöver inte vara en dödlig utgång som gör att behovet av debriefing behövs utan kan också vara en familjemedlem, kollega eller nära bekant som är i nöd och utsatts för en traumatisk händelse. Alarm som helt enkelt väcker starka känslor och reaktioner. Den hålls vanligen inom de första dagarna efter händelsen medan möten som äger rum samma dag som händelsen inträffat kallas för defusing eller avlastningssamtal som det också heter. Inom hela nödcentralverket i Finland genomförs årligen 200 avlastningssamtal. (Dyregrov, 2003; Nödcentralverket, u.å.)

Debriefing möten är inte en typ av psykoterapi, däremot är det till stor hjälp för det första organiserandet av intryck efter en traumaexponering eller förlust. Målet är att bearbeta händelsen, förebygga överflödiga efterreaktioner, skynda på den normala dämpningen av reaktionerna som uppstår efteråt, stimulera ventilerande känslor, ge stöd åt gruppen, bevara motivationen och laganda inför framtiden, främjande av en tankemässig fattning av situationen, normalisera erfarenheterna för de som deltar samt identifiera de som är i behov av en mera omfattande uppföljning. (Dyregrov, 2003)

Skribenten är intresserad av båda yrkena och därför finns det intresse och engagemang att ta reda på hur viktigt det är med debriefing. Om det verkligen uppfyller förväntningarna och hjälper de inblandade att kunna gå vidare och klara av nya känslomässiga alarm i arbetet.

2 Bakgrund

I bakgrunden förklaras ordet debriefing mera ingående, vad det innebär i praktiken samt olika modeller och dess faser. Vad är posttraumatiska följder och skillnaden mellan posttraumatiskt stressyndrom och posttraumatisk stressreaktion. Informationen är baserad på olika källor från internet, böcker samt vetenskapliga artiklar.

2.1 Debriefing

År 1944 under andra världskriget genomfördes de första debriefingarna för soldater. Däremot dröjde det ända till början av 1980-talet innan man började använda sig av den modernare varianten av debriefing med genomgång av psykologiska perspektiv på traumatiska händelser. Ordet debriefing har blivit en väldigt viktig metod att hjälpa människor, metoden stimulerar och ger kapacitet till gruppsammanhållning och gruppstöd. Man har en organiserad genomgång för människor i grupp som gemensamt har genomgått en kritisk och uppskakande situation eller en oväntad händelse där man starkt blivit berörd uppstått. (Dyregrov, 2003)

Debriefing används som en form av inläringstillfälle för de som deltar och riktar sig till att förstå förbindelsen bland händelser, handlingar, resultat av insatser och känslö- och tankeprocesser bakom en händelse. Genomgången inkluderar olika synvinklar av situationen såsom händelseförloppet, åsikter och funderingar under och efter händelsen, intryck samt reaktioner av de som berörts av händelsen. Att ha genomgång i grupp gör att möjligheterna för strukturerande av upplevelser framkommer, att få sitta med andra som närvarade på samma olycksplats gör att man kan förena till en helhet med det egna perspektivet och med deras hjälp skapa en större helhet av sina personliga erfarenheter. I ett tidigt skede skall deltagarna få möjligheten att sätta ord, tankar och reaktioner på händelsen, känna stöd från likasinnade och utveckla ett gemensamt perspektiv på det som hänt. Viktigt också med en lämplig plats att hålla debriefingen på. En lugn miljö fri från störande omgivning och gärna utan fri insyn. (Seelandt, Walker & Kolbe, 2021; Dyregrov, 2003)

Enligt Dyregrov (2003, s. 18) har benämningen debriefing tyvärr blivit mer och mer vanlig att använda på alla former av möten och samtal som sker efter en krissituation. Detta har medfört många problem i onödan och svårigheter med att faktiskt förstå vad innebörden med debriefing är. Ett inofficiellt möte på femton minuters tid skiljer sig markant från ett strukturerat möte på tre timmars tid.

2.1.1 Debriefing modeller och faser

I praktiken kan debriefing utföras på lite olika sätt med diverse modeller men i det stora hela är innehållet ändå detsamma. En situation är ju inte den andra lik och undantagsfall kan såklart förekomma, ibland kanske man helt enkelt behöver ha en anpassad modell. (Traumateamutbildning,se, u.å.)

3D modellen är utformad för att rikta sig till individen, upplevelsen samt både mikro- och makromiljöerna. Denna modell har tre välvgränsade delar: defusing, discovering och deepying. Dessa tre föregås av en för genomgång alternativt introduktion till processen och slutförs sedan med sammanfattningar av lärdomarna. (Zigmont, Kappus & Sudikoff, 2011) År 1983 presenterade Jeffrey T. Mitchell sjustegsmodellen som skulle vara en enkom modell för räddningspersonal. Jeffrey är själv insatt inom yrket som frivillig brandman samt psykolog och var den första som insåg att man rätt och slätt behövde ta bättre hand om räddningspersonal efter traumatiska situationer. (Dyregrov, 2003)

Sjustegsmodellen börjar med inledningsfasen, som märk väl är viktigaste fasen av dem alla. Här skapas struktur och förtroende, gränser klagörs, deltagarna bör motiveras, en tillfällig sammanhållning skapas, ångesten dämpas samt ett förberedande inför de andra faserna som komma skall. I inledningsfasen skapas som jag tidigare nämnde förtroendet för den eller de som leder tillfället, deltagarna skapar en motivation för mötet. Viktigt hur ledarna öppnar debriefingen för grunden till en ordentlig presentation är sedan fortsättningen på ett bra eller misslyckat möte. Mötets syfte går genom, vilka mål man har och regler som bör accepteras. Till exempel konfidentialitet, ingen är tvingad till detta och respekt för andras åsikter. Till sist ges en översikt över hela mötet. När inledningsfasen är färdig fortsätter faktafasen. Alla deltagare skall berätta sina upplevelser om händelsen, exempelvis relationen till den som avlidit. Viktigt att gå igenom händelseförloppet. När var och en förmedlar sina berättelser är det viktigt som ledare att etablera en relation till vardera genom att försiktigt bygga en relation. Då skapas delvis ett klimat och delvis ett förtroende för själva ledaren. (Dyregrov, 2003)

Nästa steg är tankefasen, här följs tidssekvensen, man lägger fokus på beslut och handlingar, sökning efter detaljer som speglar mobiliseringen mentalt, identifiera "outtalade" tankar och dessutom notering av uppenbara och känslomässiga saker som dolda och tankarna avslöjar. Man går igenom vilka tankar som uppstått, gällande räddningspersonal som arbetet handlar om vill man veta tankarna under transporten till alarmet. När vi människor kämpar med problem efter en traumaexponering eller förlust är det många gånger man klandrar sig själv för reaktionerna man hade eller brister. Kanske anser att beteenden eller tankar varit opassliga. Syftet med att få en fråga som lyder om vilka tankar som passerade genom huvudet på väg till olyckan gör att deltagarna inser att de var i sådant läge att ändå tänka förhållandevis klart och faktiskt fatta ett avgörande beslut för deras överlevnad i situation fastän de i efterhand känner sig hjälplösa. I denna fas kan det negativa bemötas och självkänslan ge upprättelse. Här identifieras också teman via dolda känslor som kan avspegla sig i de tankar som redovisas, de kan tas upp senare när man kommer till reaktionsfasen. Tankar kring händelsen över lag och även vilka tankar som fanns efteråt. Följande fas är intrycksfasen, vilka sinnesintryck har kvarstannat och deltagarna får beskriva de hemskaste synpunkterna av händelsen. Viktigt här att individuell hjälp ges till de enskilda deltagarna som har blivit utsatta för extra mycket påverkan. Intrycksfasen bör hanteras med största försiktighet på grund av att icke-exponerade deltagare kan nämligen traumatiseras av de som verkligen upplevt och berättar detaljerat om genomträngande sinnesintryck. (Dyregrov, 2003)

Nästkommande är reaktionsfasen, här uttrycks dom somatiska reaktionerna, känslor och beteendeförändringar. Gärna ordnad i tidsföljd om så möjligt. De flesta starka upplevelser är förknippade med starka känslor, många av oss återvinner ibland kontrollen när man fått ventilerat ordentligt och visa sina känslor vilket i sin tur leder till återställning av stabilitet, perspektiv och sinnesro. (Dyregrov, 2003)

Nu börjar debriefingen lida mot sitt slut och normaliseringsfasen som är den sista fasen tar form. Stämningen förändras sakta men säkert efter att alla har fått ventilerat och prata ut. Skratt kan förekomma, kropps rörelser som att vrida på sig och titta på klockan tyder på att deltagarna är nöjda och beredda att avsluta det hela. Tid för frågor samt skriftlig information delas ut. Avslutningen som är den sjunde och sista punkten innehåller framtidsplanering. Fokuset ligger på vad man lärt sig av detta möte, planlägger ett uppföljningsdebriefing tillfälle om det är uppenbart under första mötet att mera debriefing behövs annars allmän information om vidare hjälp som finns att fås. (Dyregrov, 2003)

2.2 Posttraumatiska följder

Det har visat sig att posttraumatiska följder är klart förhöjt bland akutmårdare och brandmän jämfört med den allmänna befolkningen. (Reid et al., 2022) Räddningspersonalen utför regelbundna arbetsbelastningar men utöver det utsätts de också för en del traumatiska händelser som kan ha inverkan både på det fysiska och psykiska välbefinnandet. Några påverkande faktorer är våld, trafikolyckor och spridning av sjukdomar som de riskerar att bli bärare av. De behöver reagera i nödsituationer på olika platser som inte alltid är under deras kontroll. Detta kan medföra en exceptionell stress som gör att de utsätts för traumatiska incidenter som i sin tur påverkar den mentala hälsan på ett negativt sätt. Det negativa är att risken blir betydligt större för att utveckla posttraumatiska följder, depression och ångest. Dessa tre samexisterar vanligen och rapporteras ofta under en diagnos kallad PTSD. Akutmårdare har de facto en betydligt högre förekomst av PTSD över hela världen även om det finns somliga bevis på att förekomsten av PTSD under de senaste decennierna tros ha minskat. (Petrie et al., 2018) Studier har funnit att personer i de första åren av en brandmanskarriär ännu inte upplever höga nivåer av störningar i den mentala hälsan fast brandmännen är en av de yrkesgrupper vars mentala hälsa påverkas mest negativt. (Korpela & Nordquist, 2023)

Allmänna behandlingen är psykoterapi och om inte det räcker så kombineras antidepressiva läkemedel ihop med psykoterapin. Eftersom posttraumatiska följder kan utvecklas i alla åldrar koncentrerar man sig främst på traumabaserade psykoterapier för barn och unga i stället för att kombinera med mediciner och terapier. (Tarnanen, Laukkala & Haravuori, 2020) Utöver terapi och medicin finns en tredje lösning kallad fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet har både förebyggande och akut effekt på depression och ångest. Välbefinnandet och kognitionen förbättras och stresshormonet kortisol minskar medan blodflödet till hjärnan ökar. Effekten av att utföra fysisk aktivitet under 8–12 veckor är jämn god med behandling bestående av läkemedel eller samtalsterapi. Kombinerar man fysisk aktivitet med samtalsterapi fås en större antidepressiv effekt jämfört med enbart samtalsterapi. Motion är ett effektivt alternativ som behandling med minskad svårighetsgrad av posttraumatiskt stressyndrom efter ett träningspass, speciellt om det blivit träning i en större omfattning. Mest effekt har påvisats om träningen har varit mera än tjugo timmar. Tack vare träningen har märkbara positiva effekter gällande depression och sömnsvårigheter konstaterats och framför allt en ökad livskvalitet blev uppenbarad. (Andersson et al., 2022)

Förekomsten i västländerna är ungefär 35–90 % av befolkningen som råkar ut för en sådan situation som medför en stressreaktion, som tur är det bara en del av dem som i slutändan drabbas av posttraumatiskt stressyndrom. Ca. 30 % av de som insjuknat i posttraumatiskt stressyndrom tillfrisknar inom ett halvt år medan hälften återhämtar sig inom två år och två tredjedelar efter tio år. (Tarnanen, Laukkala & Haravuori, 2020)

2.2.1 Posttraumatiskt stressyndrom

Posttraumatiskt stressyndrom eller PTSD som det också kallas är då någon har varit med om en extremt hotande och omskakande händelse som precis vem som helst skulle kunna få en kraftig ångest av. Personen kan försöka undvika alla möjliga situationer som på något vis skulle kunna påminna om ångestfyllda minnesbilder som fortlöper, tillbakablickar samt mardrömmar. PTSD och depression kopplas ofta till en högre ångestkänslighet som tillsammans med regleringen av känslor förbinder till social ångest. För att en diagnos skall fastställas bör alla kriterier uppfyllas. Symtomblanketter kan användas och intervjuer av läkare görs. Ifall man drabbats av den lindriga varianten som pågår högst i en till två månader kan det räcka med företagshälsovården eller primärhälsovården men om det visar sig vara ett långvarigt och svårt stressyndrom som också tär på funktionsförmågan så är det psykiatriska specialiserande sjukvården som gäller. Gällande behandlingen är det vanligast med psykoterapi, såsom kognitiv beteendeterapi eller EMDR-psykoterapi som är en desensibilisering samt nybearbetning med ögonrörelser. Som skribenten tidigare nämnde brukar antidepressiva läkemedel kombineras med psykoterapi ifall det behövs. Liten startdos och när man konstaterat att medicinen har hjälpt och gjort nytta fortgår medicineringen i sex till tolv månader och därefter avslutas den gradvis nedåt. (Korpela & Nordquist, 2023; Tarnanen, Laukkala & Haravuori, 2020)

2.2.2 Posttraumatisk stressreaktion

Vid posttraumatisk stressreaktion utsätts man för både fysisk och psykisk betydande belastning. De fysiska symtomen märks genom att man drar sig från helt vanliga sociala situationer, uppmärksamhetsförmågan blir begränsad, ilska, hopplöshet, en överaktivitet som blir olämplig eller oändamålsenlig samt en okontrollerbar sorg som också kan uppfattas överdriven. Dessa symtom börjar oftast inom en timme efter händelsen och lättar inom några dagar. Även här är det läkaren som kartlägger och intervjuar. Viktigt med en trygg och empatisk relation mellan patienten och vårdpersonalen. Behandlingen är erbjudande av psykosocialt stöd och uppföljning, läkemedel såsom depressionsmedicin går

att använda enkom för sömnstörningar och psykiska traumasymtom men i detta skede brukar man vara lite återhållsam med att medicinera. En sjukskrivning på några dagar är behövlig samt rehabilitering om så önskas av den drabbade. (Tarnanen, Laukkala & Haravuori, 2020)

3 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta examensarbete är att genom en kvalitativ intervjustudie få en bättre uppfattning om hur betydelsefull debriefing är för brandmän och akutvårdare. Har de någon nytta av den efter känslomässigt berörda alarm och hjälper debriefingen att faktiskt kunna gå vidare och lämna händelsen efteråt. Samt om det skiljer sig något mellan brandmännen och akutvårdarna. Dom tre frågeställningarna är:

- Vilket behov har brandmännen och akutvårdarna av debriefing?
- Vilken upplevelse har brandmännen och akutvårdarna av debriefing?
- Vilket stöd får brandmännen och akutvårdarna utav debriefing?

4 Teoretisk utgångspunkt

Skribenten har valt Aaron Antonovskys KASAM, känsla av sammanhang som teoretisk utgångspunkt till detta examensarbete. Med tanke på arbetets fokus tyckte skribenten att KASAM var en passande teori eftersom de som utsätts för känslomässigt berörda händelser kan känna sammanhang med de andra. Antonovskys teori delas in i tre centrala komponenter *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Alla dessa tre komponenter är nödvändiga och bildar tillsammans en känsla av sammanhang som kännetecknar: ”En global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.” (Antonovsky, 2005)

4.1.1 Begriplighet

Av alla tre komponenter är begripligheten själva kärnan i teorin. Ordet begriplighet syftar på i vilken omfattning man uppfattar inre samt yttre stimuli som känslomässigt gripbara. Information bör hellre vara ordnad, sammanhängande, strukturerad och begriplig i stället för kaotisk, oordnad, slumpmässig och oförståelig. Som människa med hög känsla av begriplighet räknar hon med att framtidens stimuli är förutsägbara och ifall överraskningar sker skall de åtminstone gå att förklaras och ordnas upp. (Antonovsky, 2005)

4.1.2 Hanterbarhet

Följande komponent är hanterbarheten. Den anger formellt till vilken grad man upplever resurser till sitt förfogande, tack vare vilka man kan tänkas möta, de krav som stimuli ger. Att ha en hög känsla av hanterbarhet gör att man som människa inte tycker att livet behandlar dig orättvist ej heller känner dig som ett offer i omständigheter. I stället när olyckliga saker sker i livet klarar man sig och sörjer inte för evigt. (Antonovsky, 2005)

4.1.3 Meningsfullhet

Tredje och sista är meningsfullhet och betraktas som KASAM:s motivationskomponent. Här känner man att livet har en känslomässig innebörd, en del av livets problem och krav som uppstår är värda att satsas av energi, engagemang och tillgivenhet. Utmaningar är välkomna i stället för bördor som man hellre är förutan. Högt värde av meningsfullhet innebär inte att man blir glad när någon i ens närhet exempelvis behöver utsättas för en allvarlig operation eller lämna jordelivet, men att man kan möta dessa utmaningar. Likaså finna en mening samt komma genom utmaningen med värdigheten i behåll. (Antonovsky, 2005)

5 Metod

I detta examensarbete har skribenten använt sig av kvalitativ forskningsintervju eftersom det ansågs vara mest lämpligt till arbetet. Skribenten ville få med så många detaljer som möjligt samtidigt som det i en intervju är betydligt lättare för deltagarna att verkligen uttrycka sina känslor med egna ord och inlevelse jämfört med en enkät att fylla i. Ett informationsbrev skrivs som alla deltagare får läsa innan intervjun påbörjas. Informationsbrevet och intervjufrågorna finns bifogade i slutet av detta arbete. (Bilaga 1 och 2)

5.1 Val av deltagare

I denna studie har personer som jobbar inom räddningsverket som brandmän och akutmårdare intervjuats. Syftet med intervjun var få en bättre uppfattning om hur betydelsefull debriefing är för brandmän och akutmårdare. Samt om det skiljer sig något mellan brandmännen och akutmårdarna. Kravet är att alla bör ha svenska som modersmål och ha deltagit i någon form av debriefing för att kunna ställa upp på en intervju. Deltagarna nåddes via privata kontakter och tillfrågades ifall de frivilligt ville ställa upp. Nästan alla intervjuer gjordes ansikte mot ansikte förutom två som gjordes via Teams. Till en början utfördes en så kallad provintervju för att kontrollera att frågorna fick ordentliga svar samt att frågeställningarna i arbetet blev besvarade. Provintervjun tog ungefär tjugo minuter medan de riktiga intervjuerna tog allt mellan en halv timme till fyrtiofem minuter. Följdfrågor ställdes beroende på vad deltagarna svarade.

5.2 Datainsamlingsmetod

Som datainsamlingsmetod användes kvalitativ, semistrukturerad intervjumetod. Skribenten tyckte denna metod skulle passa bra eftersom det blir mera inlevelse med att intervjua, dessutom blir allt mera personligt och verkligt. Kvalitativ intervjumetod går ut på att studera personers erfarenheter samt upplevelser. Mest används intervjuer, observationer, berättelser och bloggar som kvalitativ data. Sådana studier är flexibla och följer de som deltar, även beaktande av miljö och förändringar som händer under insamlingen. Intervjuer finns som öppna frågor eller strukturerade frågor. En semistrukturerad intervju innefattar olika typer av frågor och läggs upp i en viss ordningsföljd, dock behövs inte struktureringen alltid följas vid själva intervjun. En semistrukturerad intervju är mera anpassad eftersom det lättare går att ställa följdfrågor vartefter man får svar på frågorna och skribenten kan ställa frågorna i enlighet med hur de passar in i diskussionen. Intervjuer som datainsamlingsmetod gör att man får en förståelse om ämnet som diskuteras och metoden prefereras ifall kunskap fattas inom aktuella området. Vid utförandet av en intervju görs först en grundlig planering och intervjufrågorna skall vara skrivna utifrån frågeställningarna. Ja och nej frågor skall så långt som möjligt undvikas, intervjuerna bör utföras på en lugn och tystlåten plats fri från störande moment. Intervjuerna inleds med kön, ålder samt arbetserfarenhet, därefter blir frågorna mera inriktade på frågeställningarna. (Henricson, 2017)

5.3 Dataanalysmetod

Till arbetet har kvalitativ innehållsanalys valts som dataanalysmetod. Det innebär att allt insamlat data analyseras vilket innefattar intervjuerna jag gjort och därefter transkriberas materialet. Eftersom jag har använt mig av intervjuer i detta arbete så var kvalitativ innehållsanalys den mest relevanta metoden.

En plan görs upp över hur man ska gå till väga och vad studiens fokus bör vara. Då planen görs är det viktigt att ta i beaktande att slutresultatet är så trovärdigt som möjligt. Fokuset kan ligga på händelser, grupper eller som i mitt arbete, personer samt deras erfarenheter. Varenda metod behöver sin tid och det kan ta tid att utveckla detta. Då en kvalitativ innehållsanalys analyseras är det exempelvis sådant som blivit sagt i intervjun. Beroende på hur frågorna har blivit ställda fås varierande svar som både är lätt- och svårtolkade. Genom att sortera upp sitt material i kategorier underlättar arbetet och skapar ordning och reda. (Henricson, 2017)

5.4 Etiska överväganden

När man skriver ett arbete bör man också ta hänsyn till etiken och vara noggrann så det blir etiskt rätt. Forskningsetikens syfte är att försvara dem grundläggande rättigheterna gällande människans värde och även värna om de som medverkar i en studie. Vilket innebär att ta hänsyn till integritet, inget utnyttjande, kränkande eller sårande av de som ställer upp och medverkar i studien. Skribenten kommer behandla materialet konfidentiellt samt vara tydlig i sitt infobrev att detta är frivilligt och man får avbryta precis när som helst. (Henricson, 2017).

Konfidentialitet är ett ord som innebär att ingen utomstående kan ta del av materialet som blivit insamlat och därav inte kunna identifiera vem alla som medverkat i studien. Konfidentialiteten innefattar två delar: insamlat data behandlas på så vis att man ej kan identifiera svaren och andra delen går ut på att behandla det insamlade materialet på ett sådant tillvägagångssätt att icke auktoriserade kan på något vis få tillträde till materialet. (Henricson, 2017).

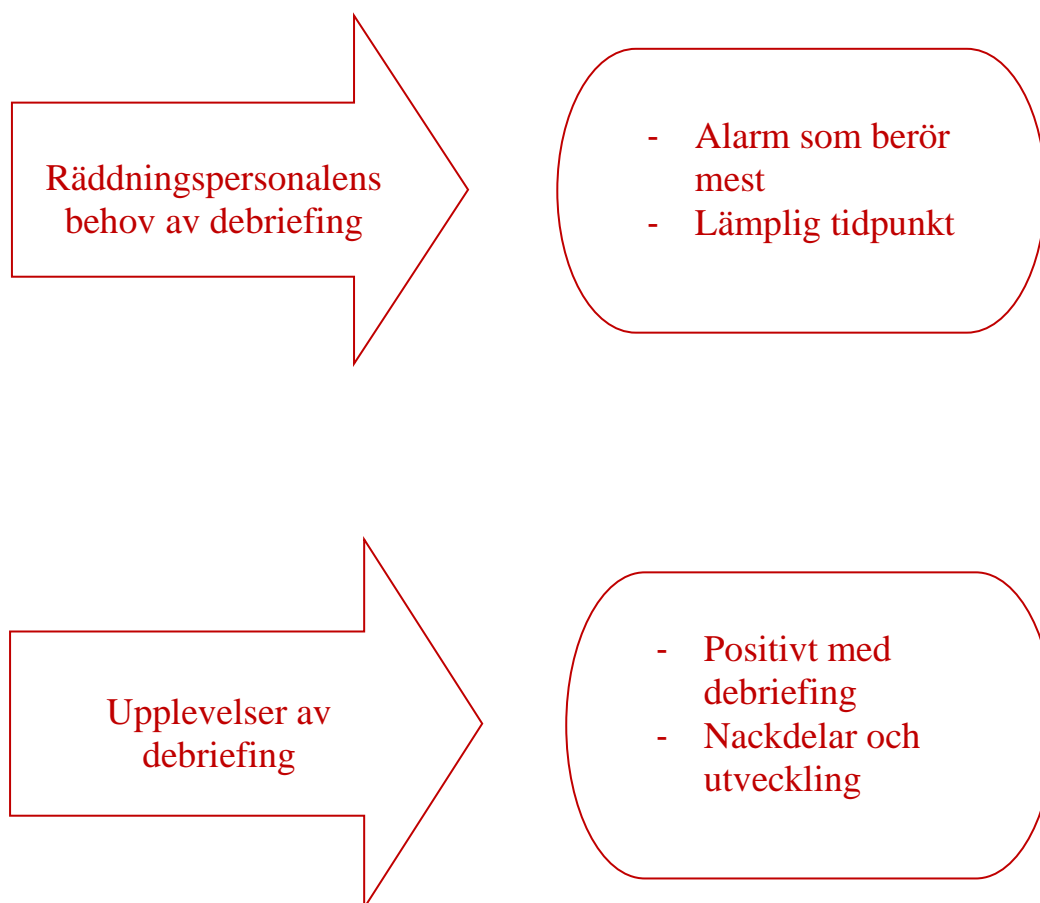
6 Resultat

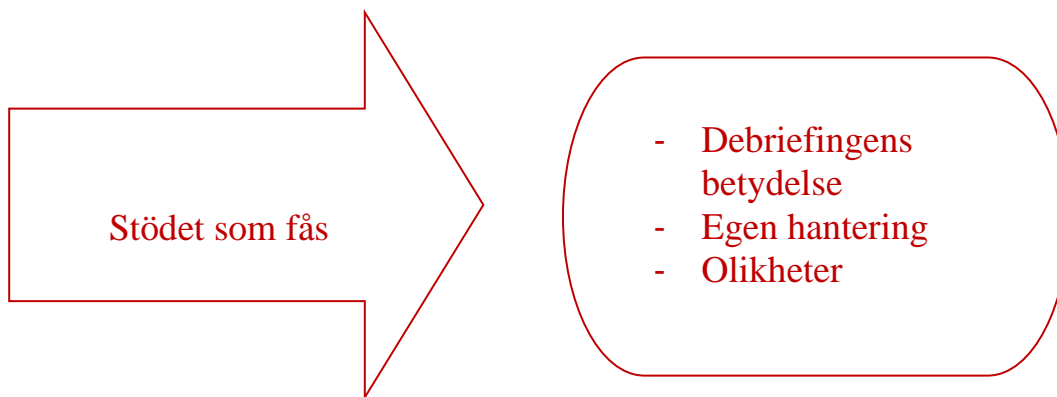
I denna del redovisas resultatet som uppkommit av intervjuerna. Syftet med mitt examensarbete var att få en bättre uppfattning om hur betydelsefull debriefing är, har de

någon nytta av den efter känslomässigt berörda alarm och hjälper debriefingen att kunna gå vidare och lämna händelsen efteråt. Skribenten ville även ta reda på om brandmännens svar skiljer sig åt akutvårdarnas.

En brandförman, två brandmän samt tre akutvårdare i åldrarna 26–51 intervjuades. Alla sex respondenter hade deltagit i olika många debriefing tillfällen och hade olika långa arbetserfarenheter också, allt mellan 3 och 33 år. Enskilda intervjuer gjordes med var och en och svaren var relativt lika varandra på de flesta punkter men även olikheter fanns räddningspersonalen emellan. Men en tydlig gemensam faktor till detta arbete var att alla upplevde att behovet av debriefing finns.

Utifrån innehållsanalysen kom skribenten fram till tre huvudkategorier baserade på frågeställningarna i arbetet. Huvudkategorierna samt underkategorierna presenteras nedanför för att få en bättre helhetsbild. Citat kommer att användas för att troligheten skall vara mer stärkt och för att ge läsarna en verkligare känsla av intervjuerna också. Citaten är skrivna i *kursiv stil*.





Tabell 1. Resultatredovisning.

6.1 Räddningspersonalens behov av debriefing

Den första frågeställningen i arbetet är, vilket behov har brandmännen och akutvårdarna av debriefing. Respondenterna var alla enade om att behovet finns, utan vidare. Behovet är ju att konstatera rätt individuellt förstås men det är sagt att om man upplever ett behov då skall det efterfrågas och ordnas med låg tröskel. De två första underkategorierna som tillhör den första huvudkategorin valde skribenten att benämna alarm som berör mest och lämplig tidpunkt.

6.1.1 Alarm som berör mest

Det är många alarm inom denna yrkesgrupp som berör känslomässigt. Alla reagerar vi olika och har olika behov av debriefing. Respondenterna hade många olika svar vilket också är förståeligt inom denna bransch. Riktigt små barn, skottlossningar, hysteriska alarm, hängning, unga personer som dör, självmord, arbetskollega, dödsfall som sker utan att man är beredd på det, de som omkommer i bränder och att arbeta inom egen hemkommun där man känner de flesta. En av respondenterna berättar att *"här i området känner man de flesta, man vill ju vara professionell och ibland kanske undrar om man gjort rätt."* Även alarm utan personskador såsom stora alarm påpekades. Det skulle ibland behöva finnas tillgång till debriefing då också. Främst för att få verksamheten vidare utvecklad men också på grund av att det oftast vid större alarm är många enheter som är involverade och då skulle de som varit delaktiga i alarmet få en tydligare bild.

"känslomässigt berörd, om någon tar livet av sig, olyckor och anhöriga"

"mitt första självmordsalarm"

6.1.2 Lämplig tidpunkt

En lämplig tidpunkt för debriefing är nog *”1–2 dagar efteråt, då tror jag det är bäst.”* De flesta höll med och ansåg att direkt efter avslutat alarm eller inom de närmaste två dagarna var bästa tänkbara. När det gäller sådant som skall utvecklas så är ju behovet inte lika snabbt såklart, viktigare då att man får fram all fakta före någonting ordnas. Men i syfte för att behandla krisreaktioner så gärna så snabbt som möjligt. De flesta tycker att allt finns färskt i minnet då och du har alla kollegorna runtomkring dig. Efter en till två dagar har man fått bearbeta alarmet lite grann och minns vad och hur man gjorde. Risker är stor att det blir en del bortfall om debriefing tillfället ordnas många dagar senare. Somliga kanske drar sig ur och tycker att behovet inte finns längre. Det kan medföra att kollegor som inte dyker upp kanske behöver vara med på tillfället för att det är just den kollegan som besitter på den infon man skulle velat höra. Det mesta fås bort ur systemet genom en ganska omgående diskussion innan man avslutar sitt skifte och åker hem. Låter man det gå för länge blir risken stor för ältande, det vardagliga blir lidande och jobbet framöver lider också. Beroende på alarm fanns också känslan bland respondenterna att man inte riktigt hunnit förstå och reagera om tillfället ordnas direkt, *”det är svårt att förstå sin egna process när man inte riktigt förstod hela händelseförloppet, bättre då med några dagars betänketid emellan.”* Även om de flesta tycker att så fort som möjligt är det mest optimala finns också åsikter bland respondenterna att debriefing direkt efteråt är lite bortkastat, *”hellre då att ha debriefing i ett senare skede eftersom jag är den personen som stänger av den första tiden och tar det lite som det kommer.”*

”några timmar senare samma dygn är det mest optimala”

6.2 Upplevelserna av debriefing

Den andra frågeställningen är vilken upplevelse har brandmännen och akutmårdarna av debriefing. Här betonades både det positiva och negativa av dem alla. Därav gjordes två underkategorier till denna huvudkategori eftersom skribenten anser att nackdelarna samt utvecklingen är minst lika viktig att framhäva som det positiva beträffande en debriefing.

6.2.1 Positivt med debriefing

Varje respondent hade något positivt att säga under denna kategori. Utan vidare bra att man får prata genom och att de tar dessa saker på allvar samt tänker på personalens mående. En av respondenterna lyfte fram att de utbildade personerna som kommer och drar ett debriefing tillfälle är duktiga medan en annan tyckte det positiva var att någon från debriefing teamet alltid dyker upp inom kort. Alla parter har blivit inbjudna och fått chans att delta oberoende om de haft behov eller ej. En klar fördel med debriefing gör att *"alla får mera fakta på bordet, alla får samma fakta så att säga."* Samsyn över händelseförloppet och ett tillfälle att faktiskt kunna ställa frågor om något blivit oklart samtidigt som man kan få svar på varför det gjordes på ett visst sätt. Det betonades också att man får en känsla av att de verkligen satsar på personalen men tilltugg och kaffe under tillfällena samt att fältcheferna är måna om oss och frågar om debriefing behövs. Ibland kan det vara en sådan fråga som bara behöver komma rakt ut.

"alla gånger har varit bra, bra samtal och alla har talat högt om sina känslor och tankar"

"då det ordnas så har det fungerat bra"

"duktiga dragare som visste vad dom höll på med, märktes att dom hade gjort det förut"

6.2.2 Nackdelar och utveckling

Här finns delade åsikter gällande det som upplevs vara mindre bra och eventuell utveckling. Förslag som framkom angående utveckling är att personerna som drar debriefing tillfällena inte alla gånger passar, somliga dragare kunde helt enkelt bytas ut. Vissa personligheter som sitter på den posten kanske inte riktigt passar där. Bättre då med någon som man inte har en förutfattad mening om utan en helt utomstående. Medan några tyckte att det inte finns något alls att klaga på. Debriefing i stora grupper passar några men inte alla. Mindre bra kunde upplevas detta med att samlas i grupper som är stora, det kan medföra *"lite obekväma situationer ibland."* Det framkom också att somliga har en tidsram när de kommer och drar tillfällena, vilket inte var riktigt omtyckt. Det medför en inre stress och en känsla av att något viktigt kanske lämnar bort på grund av att tiden tar slut. Efter större alarm kan det vara många som deltar och tiden kanske inte räcker till om

det är många som vill diskutera och få sin röst hörd. Förbättringsförslag på att utveckla verksamheten systematiskt poängterades också. Stationsvis blir det gjort så långt som möjligt men inte riktigt på samma nivå organisationsvis. Känsla av frustration när det hela tiden görs på ett visst vis som inte är optimalt. En av respondenterna berättade också *”att det personligen inte varit några bekymmer men vet av andra kollegor som haft svårigheter med att få tillfällen ordnade på grund av pengaproblem, inte haft tid eller att en helg kommer emot.”* Sådant som absolut inte borde få störa eller sätta stopp för en debriefing.

”det blev långt och väldigt utdraget eftersom det var många på plats och alla hade sett nästan samma saker, hellre då kanske korta versioner...men säkert fanns det en bra tanke bakom att göra så”

”jag har varit nöjd med tillfällena, inget att klaga på”

6.3 Stödet som fås

Tredje och sista frågeställningen var vilket stöd får brandmännen och akutmårdarna utav debriefing. Skribenten ville få svar på om debriefingen hjälper att faktiskt gå vidare efter känslomässiga alarm och vilket det främsta stödet anses vara om det är själva debriefingen eller något annat. Utöver det fanns också ett intresse att ta reda på om olikheter finns mellan räddningspersonalen. Hittills har det varit relativt lika svar mellan akutmårdarna och brandmännen utan några större skillnader. Även här är svaren jämförelsevis lika förutom i den allra sista underkategorin. De tre sista underkategorierna som bildats är debriefingens betydelse, egen hantering och olikheter.

6.3.1 Debriefingens betydelse

I jämförelse med förr i tiden fanns inte debriefing på samma vis som det finns idag. En av respondenterna som hade 33 års arbetserfarenhet inom yrket poängterade under intervjun att när hen börjat sin karriär fanns inte debriefing som ett alternativ, man diskuterade kollegor sinsemellan och det var allt. Stödet som fås i dagsläget av en debriefing hjälper dem alla att kunna gå vidare, lämna jobbet på jobbet. När det gäller krissituationer uttryckte en av respondenterna att *”hjärnan ändras i sådana situationer, man får ju inte några svar av sig själv däremot ett ältande som dock kan fastna.”* Debriefingens betydelse

och möjligheten att kunna gå vidare var alla enade om beroende på vilken tidpunkt den ordnas. Till exempel känslan av att få bekräftat att jag som vårdare inte gjort något fel och kunna avsluta ett arbetspass ordentligt tack vare bearbetning och diskussion med arbetskollegorna. Debriefing är inte bara viktig för det egna känslomässiga arbetet utan en viktig del för verksamhetsutvecklingen också. Någon höll fram att man inte riktigt haft behov av att delta ibland. Det har inte varit avgörande på något vis och man kanske inte riktigt fått ut något av tillfället men att man ändå deltagit för att finnas till som stöd för sina kollegor. Sammanfattningsvis en viktig funktion som ger mer nytta än skada.

”bra med debriefing man går igenom och kan släppa, ta nya tag helt enkelt”

”inte tycker jag det har varit sämre av det, haft mera på klart när man gått därifrån än då man kom dit”

”absolut hjälpte det mig att gå vidare, fick en bra bearbetning”

6.3.2 Egen hantering

Hur hanterar brandmännen och akutvårdarna svåra och känslomässiga situationer på egen hand ifall debriefing tillfället av någon anledning inte skulle ordnas. Det är ju trots allt en mycket utsatt yrkesgrupp där ingen arbetssituation är den andra lik. Vikten av kollegorna lyftes fram speciellt mycket under denna underkategori. Någon brukar också motionera eller bara göra något man tycker om som att umgås med vänner och bekanta. En av respondenterna hade en familjemedlem som också jobbat inom yrket och kunde relatera till det mesta, vilket ibland kan vara behövligt att ventileras med en erfaren person. Akutvårdarna poängterade att de har fördelen med att de alltid är två personer som jobbar i bilen. De pratar igenom varje alarm som varit oavsett om det ordnas debriefing eller inte. Likaså pratar de med alla som närvarat på alarmet efteråt på stationen om möjligt, vilket är det bästa möjliga för då kommer inte tystnadsplikten mot och försvårar hela situationen. Brandförmannen tyckte däremot att det inte riktigt finns något exakt system utan det bara blir som det blir, *”såklart finns alltid en pågående tankeverksamhet såsom att gå igenom alarmet på vägen tillbaka till stationen eller kanske vid någon liknande övning kommer tankar och funderingar upp.”* Dom andra två brandmännen lyfte fram fördelen med ventilerande på egen hemstation, de var mycket enade om att det fungerar bra och att det är

bådas sätt att hantera det som varit. Utöver dessa nämnda hanteringssätt säger en av respondenterna att man också kan *”fundera i sitt stilla sinne och inse att man gjort sitt bästa.”*

”har aldrig behövt ta jobbet med mig hem, jobbrelaterat tar jag med min arbetskollega”

”vi diskuterar genom alarmer på stationen kollegorna sinsemellan, fungerar jävligt bra”

6.3.3 Olikheter

Slutligen är skribenten som tidigare nämndes intresserad av att ta reda på om det finns några olikheter, något som rentav skiljer brandmännen från akutvårdarna. Ända skillnaden som framkom under skribentens intervjufrågor var möjligheten att prata med sin fältchef direkt efter ett känslomässigt alarm. I intervjuerna lyfte akutvårdarna fram och ansåg att de har fördelen att bli erbjudna diskussion med fältchefen direkt efter avslutat alarm. Som i sin tur medför att bearbetningsprocessen startar i tidigt skede, vilket är till stor nytta när det riktiga tillfället sedan ordnas. Brandmännen som intervjuades hade däremot inte den erfarenheten och visste inte heller av att något sådant skulle finnas till deras förfogande. Trots detta uttryckte de inget missnöje eller behov av samma fördel som akutvårdarna utan var nöjda med som det var i nuläget.

”något som jag tycker är bra är att vi får prata med fältchefen direkt efter jobbiga alarm”

7 Diskussion

I följande kapitel kommer studiens metod och resultat diskuteras med syfte och frågeställningarna i åtanke. Svagheter samt styrkor kommer att analyseras och en resumé kommer att göras av resultatet.

7.1 Metoddiskussion

I en diskussion av metoden är det viktigt att utforska både fördelaktiga samt mindre fördelaktiga aspekter av arbetet för att belysa studiens kvalitet. En kritisk synvinkel i jämförelse med ens eget arbete och utförandet av olika arbetsmoment är av betydelse. Speciellt när man för första gången genomför ett examensarbete, kan det vara lämpligt att reflektera över hur ens nybörjarperspektiv kan avspeglas i hela processen. Däremot kan man också se det som en positiv erfarenhet att ha lärt sig mycket samt fått inblick i hur man skulle kunna göra saker på annat sätt. (Henricson, 2017).

Syftet med studien var att få en bättre uppfattning om hur betydelsefull debriefing är för brandmän och akutsjukvårdare. Har de någon nytta av den efter känslomässigt berörda alarm och hjälper debriefingen dem att kunna gå vidare och lämna händelsen efteråt. Samt om det skiljer sig något mellan brandmännen och akutsjukvårdarna. I bakgrunden togs det upp allmänt om debriefing, olika modeller och dess faser. Eftersom Reid, et al., (2022) anmärkte en klar förhöjd posttraumatisk följd bland akutsjukvårdare och brandmän jämfört med den allmänna befolkningen togs också posttraumatiska följder upp. Detta för att läsarna skall få en bättre helhetsbild om ämnet i detta examensarbete.

Kvalitativ innehållsanalys bedömdes vara mest ändamålsenlig för denna form av studie. Genom intervjuerna ville skribenten få så utförliga svar som möjligt för att sedan ha bästa möjliga resultat att analysera. Sex deltagare med olika års arbetserfarenheter, alla intervjuer var givande när de fick berätta fritt om sina erfarenheter kring ämnet debriefing. Vilket gjorde allt mera personligt och skribenten fick ett innehållsrikt material. Skribenten anser att variationen av arbetserfarenheter bidrog positivt till resultatet, eftersom det visade sig att den med mest arbetserfarenhet kunde berätta att debriefing knappt användes 20 år tillbaka. Detta intresseväckande när det beskrevs av övriga respondenter med betydligt mindre års arbetserfarenheter att det i dagens läge skall ordnas debriefing så fort någon känner ett behov. Arbetsprocessen har varit informativ och givande på många olika sätt. Nackdelen med att vara ensam skribent är nog att man inte lika lätt kan bolla tankar och idéer men någon gällande studien.

7.2 Resultatdiskussion

I denna del kommer skribenten att diskutera resultatet och på vilket vis den valda KASAM teorin av Aaron Antonovsky kan kopplas till arbetet och resultatet. Skribenten valde detta ämne för att båda yrkena ligger varmt om hjärtat och trots många års aktivt deltagande inom den frivilliga brandkårsverksamheten har skribenten själv aldrig deltagit i ett debriefing tillfälle men med en vetskap om att dagen förr eller senare kommer. Därav är intresset extra stort gällande ämnet.

Frågeställningarna i arbetet var: *Vilket behov har brandmännen och akutvårdarna av debriefing? Vilken upplevelse har brandmännen och akutvårdarna av debriefing? Och Vilket stöd får brandmännen och akutvårdarna utav debriefing?* Genom intervjufrågorna fick skribenten svar på frågeställningarna.

Brandförmannen, brandmännen och akutvårdarna som deltog i studien hade alla deltagit i olika många debriefing tillfällen och deras åsikter var för det mesta relativt lika. Naturligtvis fanns också olikheter gällande vissa intervjufrågor vilket är förståeligt på grund av individuella behov och känslor. Syftet var också delvis att se om åsikterna och behoven varierade emellan akutvårdarna och brandmännen. De hade olika synpunkter på de som drar en debriefing och tillfället hur det var ordnat och uppbyggt, några uttryckte missnöje med de som drar tillfället och några var nöjda med hela konceptet. Tidpunkten när ett tillfälle är lämpligt tyckte majoriteten var optimalt inom de närmsta timmarna och dagarna medan någon tyckte att tillfällen som ordnas direkt efteråt eller inom kort inte gav så mycket. Då blir man mera som ett stöd för hela gruppen. Visserligen är det också viktigt att vara som ett stöd inför gruppen och om man inte själv har några frågor kan det vara bearbetande att bara infinna sig i situationen tillsammans med de andra. Trots lite olika åsikter var alla ändå enade om att debriefing behövs och att det alltid ordnas när behovet finns.

Som teoretisk utgångspunkt till detta arbete valdes Aaron Antonovskys teori KASAM. Teorin beskriver en känsla av sammanhang och när ett känslomässigt berörande alarm har avslutats känner räddningspersonalen ett sammanhang tillsammans, en känsla som de inte är ensamma om. Alla respondenter räknade upp alarm som berör dem mest och där de brukar kunna känna ett behov av debriefing. Små barnpatienter, de som omkommer i bränder, skjutningar, hängningar, arbetskollegor, hysteriska alarm, unga människor som omkommer och olyckor. Oberoende alarm ventilerar de tillsammans på stationen och alla lyfte fram vikten av kollegorna, hur mycket det betyder att ventilera och bearbeta det

känslomässiga tillsammans. Stödet som fås av en debriefing hjälper dem nog att lämna jobbet på jobbet och kunna gå vidare men att ventilera kollegorna sinsemellan var en stor och betydande del i bearbetningsprocessen för både brandmännen och akuvårdarna. Att bearbeta på egen hand nämnde en av dem att något exakt system ännu inte finns medan en annan ville göra något som hen tycker om såsom att träffa vänner eller motionera. Motion är över lag nyttigt och enligt forskning har det visat sig att motion är ett komplement gällande behandlingen av PTSD. Räddningspersonalen kan alltså på egen hand förebygga posttraumatiska följder genom motion och desto större mängd motion desto fler fördelar. (Björkman & Ekblom, 2022)

Avslutningsvis, det enda som märkbart skilde brandmännen från akuvårdarna var att akuvårdarna erbjuds möjligheten till att diskutera och ventilera med sin fältchef direkt efteråt. Annars var behoven, upplevelserna och stödet av debriefing jämförelsevis lika. Något som däremot var lite otippat i resultatet var att debriefing tillfällen ordnas mera sällan än skribenten trodde. Med tanke på hur många års arbetserfarenhet några av respondenter hade och antalet debriefing tillfällen för deras del var ett fåtal tillfällen innebär det att debriefing inte ordnas så ofta. Detta varierar såklart från person till person, behovet är ju mycket individuellt och det är bara att konstatera att somliga är mera utsatta för känslomässigt berörda alarm än andra. Dock lyfts det fram i arbetets bakgrund att benämningen debriefing tyvärr blivit mer och mer vanlig att använda på alla former av möten och samtal som sker efter en krissituation. Vilket i sin tur har medfört svårigheter med att faktiskt förstå vad innebörden med debriefing är. Det framkommer också i bakgrunden att posttraumatiska följder är klart förhöjt bland räddningspersonal och speciellt akuvårdarna löper större risk att drabbas av PTSD. Trots detta finns det studier som har funnit bevis på att PTSD tros ha minskat under de senaste årtionden vilket skulle vara positivt. Skribenten anser att det behövs mer forskning speciellt inom PTSD men också gällande debriefing för att säkerställa räddningspersonalens välmående. Att akuvårdare och brandmän behövs råder det inga tvivel om och därför är det synnerligen viktigt att försöka ta hand om den räddningspersonal som finns och forma goda förutsättningar för framtida personal.

8 Källförteckning

- Andersson, E., Hovland, A., Taube, J., Kjellman, B., Hedlund, L., Martinsen, E.W. (2022). Fysisk aktivitet kan ha omedelbar effekt på depression och ångest. *Läkartidningen*, 119. Hämtat 30.11.2023. <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/temaartikel/2022/09/fysisk-aktivitet-kan-ha-omedelbar-effekt-pa-depression-och-angest/>
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Björkman, F., & Ekblom, Ö. (2022). Physical Exercise as Treatment for PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Military Medicine*, 9/10, 1103–1113. doi: 10.1093/milmed/usab497
- Brandkåren. (u.å.) *Brandkärer i Finland*. Hämtat 22.9.2023. <https://www.palokuntaan.fi/brandkarer-i-finland>
- Brooks, D., Brooks, R. (2021). A systematic review: what factors predict Post-Traumatic Stress Symptoms in ambulance personnel?. *British Paramedic Journal*, 5(4) 18–24. doi.org/10.29045/14784726.
- Dyregrov, A. (2003). *Psykologisk debriefing*. Lund: Studentlitteratur.
- Henricson, M. (2017). *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.
- Korpela, S., Nordquist, H. (2023). Depression, Anxiety, and Traumatic Stress Symptoms among Emergency Service Workers in Finland after a Post-Critical Incident Seminar – A Pilot Study. *Psych*, 5(1), 53–59. doi.org/10.3390/psych5010006
- Käypähoito. (2020). *Posttraumatiska stressreaktioner och posttraumatiskt stressyndrom*. Hämtat 17.9.2023. <https://www.kaypahoito.fi/sv/khr00125>
- Petrie, K., Milligan-Saville, J., Gayed, A., Deady, M., Phelps, A., Dell, L., Forbes, D., Bryant, R., Calvo, R., Glozier, N. & Harvey, S. (2018). Prevalence of PTSD and common mental disorders amongst ambulance personnel: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53, 897-909. doi: 10.1007/s00127-018-1539-5

Reid, B.O., Næss-Pley, L.E., Bakkelund, K.E., Dale, J., Uleberg, O. & Nordstrand, A.E. (2022). A cross-sectional study of mental health-, posttraumatic stress symptoms and post exposure changes in Norwegian ambulance personnel. *Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine*. 30(3). <https://sjtrem.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/s13049-021-00991-2.pdf>

Seelandt, J.C., Walker, K., Kolbe, M. (2021). "A debriefer must be neutral" and other debriefing myths: a systematic inquiry-based qualitative study of taken-for-granted beliefs about clinical post-event debriefing. *National Library of Medicine*, 6(7). doi: 10.1186/s41077-021-00161-5

Traumateamutbildning. (u.å.) *Debriefing*. Hämtat 21.9.2023. <http://traumateamutbildning.se/debriefing/>

WHO. (u.å.) *Emergency care*. Hämtat 22.9.2023. https://www.who.int/health-topics/emergency-care#tab=tab_2

Zigmont, J.J., Kappus, L.J., Sudikoff, S.N. (2011). The 3D Model of Debriefing: Defusing, Discovering, and Deepening. *Seminars in Perinatology*, 35(2), 52–58. doi: 10.1053/j.semperi.2011.01.003

Bilaga 1

Informationsbrev

Hej!

Det här är ett informationsbrev till dig som vill bli intervjuad i studien ”Alarm som väcker starka känslor och reaktioner.” Denna studie gör som ett examensarbete vid Yrkeshögskolan Novia och skrivs av mig, tredje årets sjukskötarestuderande Martina Bäck. Syftet med den här studien är att få en bättre uppfattning och förståelse om hur akutvårdare och brandmän upplever debriefing samt behovet av den.

Studien görs som en intervju och det är helt frivilligt att delta, du har rätt att avbryta när som helst! Intervjun kommer att bandas in om du ger tillåtelse till det, detta för att sedan kunna analysera och renskriva. Inga namn kommer att komma ut till allmänheten, allt material kommer att behandlas konfidentiellt och sedan kasseras det när arbetet är färdigt. Du har möjlighet att läsa examensarbetet på Theseus.fi.

Tack för att du vill delta!

Vänlig hälsning,

Sjukskötarestuderande:

Martina Bäck

marbac4@edu.novia.fi

Handledande lärare:

Jannica Andtfolk

jannica.andtfolk@novia.fi

Bilaga 2

Intervjufrågor

1. Kön?
2. Ålder?
3. Utbildning?
4. Hur länge har du jobbat som akutmårdare/brandman?
5. Hur många debriefing tillfällen har du genomgått?
6. Hur upplever du behovet av debriefing, ordnas det tillräckligt med tillfällen?
7. Efter vilka alarm har du känt mest behov av debriefing och varför?
8. När tycker du det är mest lämpligt att genomgå en debriefing, varför just den tiden?
9. Vad var bra, mindre bra och eventuella förslag till utveckling?
10. Känner du att debriefing hjälper dig att kunna gå vidare efter alarmet som varit, på vilket sätt?
11. På vilket vis hanterar du svåra situationer på egen hand ifall debriefing inte ordnas?