



En hverdag i front

BERETNINGER FRA FIRST RESPONDERS

FOA

 **POLITI
FORBUNDET**



 **REDDERNES**
UDVIKLINGSSEKRETARIAT

Indhold

Forord	3
Baggrund	5
Viden	6
Beretninger	10
Uforudsigelighed	12
Magtesløshed	22
Relatérbarhed	36
Voldsomhed	50
Slidsomhed	68



FOTO COLUREBOX



Vi øver KUN faglighed
– IKKE reaktioner.

Forord

Selvom uniformen er forskellig, er den psykiske belastning den samme.

Den 7. november 2024 blev den nuværende veteranaftale præsenteret. En aftale, som gav veteraner med PTSD eller psykiske belastningsreaktioner bedre vilkår. Samtidig fastholdt den en skillelinje mellem dem, der har været udsat for krig, og personer i højrisikojobs, som i deres daglige arbejde kan opleve voldsomme hændelser.

Omkring 514.000 gange om året lyder en udrykning i gaderne i Danmark. Poliiti, ambulance eller beredskabet er på vej til en hændelse. 514.000 hændelser, som potentielt kan sætte sig på sjælen hos det mandskab, som kører ud til hændelserne.

Alt for ofte er meldingen forbundet med uklarhed og alt for ofte eskalerer hændelsen til noget helt andet end forventet. Det giver billeder i hukommelsen og ar på sjæle efterfølgende. Det er ikke

514.000

Så mange udrykninger køres der om året indenfor politi, beredskaberne og ambulance.

Kilde: Beredskabsstyrelsen, Rigsrevisionen og Folketinget.dk

First responders er den samlebetegnelse vi bruger om ambulancereddere, brandfolk, fængselsbetjente og politi-
betjente. First responders er fagpersoner, der som de første reagerer og yder hjælp ved akutte nødsituationer, ulykker eller kriser. Gruppen kan også omfatte andre faggrupper, men her bruger vi det kun som en betegnelse for de fire faggrupper.

kun de voldsomme og længerevarende hændelser, der sætter sig.

Også de mange såkaldte rutineopgaver er forbundet med følelser som magtesløshed og relaterbarhed. Nogle gange handler det 'kun' om jævnlige at køre en kemopatient til et forløb, og pludselig en dag ophører turene. Det handler om relationer, om følelser, om syn, lyde og lugte, og det handler om at kunne håndtere den hårde balance mellem professionalisme og privatliv.

Landets fængselsbetjente står årligt med 4.100 indsatte, som skal transporteres til retssale, afsone deres domme i celler, og samtidig skal de mange ansatte i fængslerne sørge for de indsattes resocialisering. Det kræver et professionelt blik, en håndtering af egne følelser og en parathed, når fangerne bliver voldsomme, eller skader sig selv eller andre.

Mange gange oplever disse faggrupper at stå i situationer, hvor tanker og handling skal ske hurtigt. Selvom man er klædt på professionelt, sniger det private sig ind, og man risikerer at stå tilbage med en følelse af alligevel ikke at være klædt ordentligt på – mentalt.

En lille brøkdel af de mange tusinde beretninger fra et arbejdsliv i front præsenteres i denne bog. Vi giver stemmerne videre til dem, det hele hand-

4.100

er der i gennemsnit indsatte
i landets fængsler om året.

Kilde: Fængselsforbundet

ler om – nemlig de mange mange professionelle, der har en hverdag fyldt med hændelser, som hver og en kan risikere at sidde fast i deres sind.

Vi kan ikke vente på, at der politisk bliver taget stilling til, hvad der må og kan være omfattet af betegnelsen højrisikojobs. Mens dette kortlægges, og der tænkes på Christiansborg, bliver flere traumatiske påvirket og i værste fald syge af deres arbejde.

Samme belastning – samme vilkår.

HEINO KEGEL

Formand for Politiforbundet

THOMAS BRÜCKER

Formand for Service-, Kost-, Teknik- og Beredskabssektoren i FOA

BO YDE SØRENSEN

Formand for Fængselsforbundet

JACOB GULDBERG

Formand for Reddernes Udviklingssekretariat i 3f

Baggrund

Debatten om posttraumatisk stressdisorder (PTSD) og psykiske belastningsreaktioner blandt ansatte i samfundets frontlinje har de seneste år fået stigende politisk og offentlig opmærksomhed. Under Folketingets behandling af beslutningsforslagene B 66 og B 93 i januar 2025 blev det tydeligt, at der på tværs af partier er en fælles erkendelse af, at psykiske skader i arbejdet udgør et alvorligt arbejdsmiljøproblem – og at støtten til de ramte i dag er både uensartet og utilstrækkelig.

I centrum for diskussionen stod spørgsmålet om, hvem der skal omfattes af en styrket indsats. Forslagene havde udgangspunkt i de såkaldte højrisikofag – blandt andet politibetjente, fængselsbetjente, brandfolk og ambulancereddere. Der var bl.a. fokus på betydningen af hurtig og tværfaglig hjælp, som kan være afgørende for, om den ramte genvinder sit arbejdsliv og livskvalitet.

Flere af partierne gav til debatten udtryk for et ønske om en styrket adgang til behandling, hurtigere sagsbehandling og en bedre koordinering



Der er brug for, at vi også bliver klogere i den her proces, og der er brug for, at vi også lige kommer et spadestik dybere, så vi ved, at vi rammer rigtigt med den her indsats.

– ANE HALSBOE-JØRGENSEN
TIDLIGERE BESKÆFTIGELSESMINISTER

mellem arbejdsplads, kommune og sundhedssystem. Konklusionen blev, at der er behov for en national analyse og en samlet model, der kan afklare, hvilke grupper der er mest udsatte, hvilke indsatser der virker, og hvordan finansieringen kan tilrettelægges.

Viden

Forskningen viser, at first responders – herunder politi, brandfolk, fængsel og ambulancepersonale – udgør en særlig risikogruppe for udvikling af posttraumatisk stresslidelse (PTSD) og andre psykiske belastningsreaktioner. Internationalt peger metaanalyser på, at mellem 10 og 20% af disse faggrupper udvikler PTSD-symptomer, hvilket er markant højere end i den generelle befolkning. Denne forhøjede risiko knyttes til den gentagne eksponering for alvorlige hændelser, såsom ulykker, vold, dødsfald og katastrofer, der udgør en del af deres daglige arbejde.

Forskningen understreger, at udviklingen af PTSD og psykiske belastningsreaktioner blandt first responders ikke blot afhænger af enkeltstående traumer, men ofte af akkumulerede belastninger over tid. Risikofaktorer omfatter høj eksponeringsfrekvens, manglende organisatorisk støtte, skiftarbejde og oplevelsen af utilstrækkelige ressourcer.

Den første danske forskningsrapport fra Syddansk Universitet i 2013 viste, at selvom langt de fleste klarer sig uden varige symptomer, udviser en

FAKTA

En ny metaanalyse estimerer, at 14,3% aktive first responders opfylder kriterier for PTSD som følge af rutineopgaver. Sårbarhed øges, hvis ressourcer og kontrol er lave. 8,3% falder indenfor kriterierne efter voldsomme hændelser.

Kilde: Global PTSD prevalence among active first responders and trends over recent years: A systematic review and meta-analysis, August 2025

betydelig del af medarbejderne tegn på psykisk belastning, især relateret til hyppig eksponering for voldsomme hændelser og manglende mulighed for restitution.

Rapporten *"Psykiske belastningsreaktioner hos polititjenestemænd og fængselsbetjente"* udarbejdet af VIVE i 2020 belyser, hvordan arbejdet i politiet og kriminalforsorgen indebærer et særligt højt niveau af psykiske belastninger. Gennem både registerdata, spørgeskemaundersøgelser og kvalitative interviews afdækker rapporten, at ansatte i disse erhverv jævnligt konfronteres med voldsomme hændelser, trusler og konfrontationer, som kan medføre alvorlige psykiske reaktioner – herunder stress, angst og posttraumatiske symptomer.

Også denne undersøgelse viser, at de psykiske belastninger ikke kun skyldes de akutte hændelser, men også de strukturelle og kulturelle rammer omkring arbejdet. Højt arbejdspress, manglende bemanning og en kultur præget af robusthedsideal gør det vanskeligt for medarbejdere at erkende problemer og søge hjælp.



Umiddelbart virker det til, at det ikke er de store ulykker, der udløser det mentale pres. De er nemlig meget fagligt dygtige og gode til at håndtere netop den type situationer,

– MADS LILLETHORUP PERSSON
AARHUS UNIVERSITET

I 2021 foretog FOA samme undersøgelse blandt personalet indenfor Brand og Ambulance. Undersøgelsen viser, at ansatte på brand- og ambulanceområdet er udsat for en markant psykologisk belastning som følge af jobbet. Mange udviser tegn på alvorlige psykiske reaktioner, samtidig med at endnu større andele befinder sig i en zone med forhøjet risiko.

Mange medarbejdere oplever dårlig adgang til viden om hjælpemuligheder, manglende psykologisk bistand og begrænset ledelsesmæssig opmærksomhed. Endelig påpeges, at arbejdspresset – med hurtige opgaver, få pauser og konstant beredskab – forstærker belastningen, og gør det vanskeligt at finde rum til bearbejdning og restitution.

PTSD					
Score	I alt first responders	Brand/Redning	Ambulance	Politi	Fængsel
Er i risiko for at falde indenfor kriterierne af PTSD	17,6%	17%	27%	9,3%	17,1%
Falder indenfor kriterierne af PTSD	8,05%	7%	8%	3,7%	13,5%
ØVRIGE TAL					
Udviser psykisk belastningsreaktioner	14,5%	9%	11%	10,6%	27,5%
Livstruende hændelser	57,8%	72%	61%	64%	34%
Alvorligt til skade	22,3%	27%	18%	15%	29%
Tilskadekomnen kollega	44,5%	59%	36%	28%	55%
Fysisk vold	59,5%	48%	69%	69%	52%
Truet med vold	55,8%	77%	94%	19%	33%

Kilder: Psykiske belastningsreaktioner hos polititjenestemænd og fængselsbetjente, VIVE 2020 og Psykiske belastningsreaktioner hos FOA Ambulance og FOA Brand og Redning, 2021



**Udenlandske studier viser, at
er der en højere forekomst af
forsinkede traumer blandt first
responders end hos gennem-
snitsbefolkningen.**

– JESPER PIHL-THINGVAD
SYDDANSK UNIVERSITET

Beretninger

Efter vi havde læst beretningerne igennem, identificerede vi fem gennemgående temaer. Vi har derfor valgt at gruppere beretningerne i disse fem kategorier:

- **UFORUDSIGELIGHED** – når situationer opstår pludseligt og uden varsel.
- **MAGTESLØSHED** – når man føler, at man ikke kan gøre en forskel.
- **RELATÉRBARHED** – når hændelsen rammer tæt på og føles personlig.
- **VOLDSOMHED** – når oplevelsen er ekstrem eller chokerende.
- **SLIDSOMHED** – når belastningen bygger sig op over tid.

Nogle beretninger passer tydeligt ind i én kategori, mens andre kan høre til flere, fordi oplevelserne ofte smelter sammen.

Disse kategorier peger på de følelser, der sætter sig i kroppen – og som senere kan blive triggere for psykisk belastning.

I september 2025 afholdt de fire forbund en workshop med medlemmer indenfor faggrupperne. En workshop, som skulle sætte fokus på den hverdag, der møder medarbejderne hver dag, de går på arbejde. Deltagerne skulle beskrive hændelser, som stadig sidder i kroppen. Som stadig påvirker, også selvom det er lang tid siden.

Samtidig var fokus på at beskrive det arbejdsfelt, de arbejder i. Som i rigtig mange tilfælde er helt forskelligt fra det arbejdsfelt, de fleste mennesker arbejder i. Altså en helt almindelig dag på arbejde. De mange beretninger skulle illustrere de hændelser, der er et uundgåeligt element af deres arbejdsdag, og som man som personale indenfor politi, fængsel, ambulance og brand ikke kan fjerne sig fra eller organisere sig ud af på arbejdspladsen.

Hændelserne er en del af arbejdet, som medarbejderne er ansat til at varetage og håndtere. Det gav 58 beretninger om et arbejde, som er helt usædvanligt. Som beskriver de belastninger, som er til stede hver dag.



Når hverdagen er helt unormal, hvordan skal vi så forblive normale?

Beretningerne fortæller også om en hverdag, hvor hændelserne sidder i kroppen og i sindet længe efter, medarbejderne er gået hjem fra arbejde. Hvor uforudsigelighed og voldsomhed er hverdagskost, som skal imødekommes med professionalisme.

Samtidig viser beretningerne, at i de situationer, hvor sanserne bliver aktiveret, skaber det i mange tilfælde flashbacks til de mange hændelser. Det sætter sig i syn, lyde og lugte, som gør, at traumerne lever videre mange år efter.

Under hver beretning findes boksen: Belastning. Boksen sætter fokus på den betydning og belastning og dermed den hverdag hændelsen illustrerer for de ansatte indenfor politi, fængsel, ambulance og brand.

Beretningerne er blevet gennemarbejdet, så de har et ensartet udtryk. Derefter er de sendt tilbage til de personer, der har delt deres oplevelser, for godkendelse. På den måde sikrer vi, at indholdet både er tro mod deres fortælling og bliver præsenteret på en klar og sammenhængende måde.



Uforudsigelighed

De første otte beretninger handler om situationer, hvor alt ændrer sig på et splitsekund. En opgave, der i første omgang virker rutinemæssig, tager pludselig en helt anden drejning. Når det sker, opleves den mentale parathed som utilstrækkelig, fordi man ikke har haft mulighed for at forberede sig. Det er her, hvor en standard ikke længere er en standard, og hvor uforudsigeligheden bliver en central belastning.

FOTO NICOLAI PERJESI



Vi har kontrol, til vi ikke har det længere.

First responders arbejder i miljøer, hvor opgavens karakter ofte er uklar, indtil de står i den – og informationen kan være fragmenteret, tvetydig og skiftende. De skal derfor træffe autonome beslutninger hurtigt, ofte med få ressourcer, mens de regulerer egne følelsesmæssige reaktioner. Forskningen peger på, at netop kombinationen af uforudsigelige situationer, følelsesmæssig belastning og høje præstationskrav har stor betydning for psykiske belastningsreaktioner.

På tværs af politi, brand, fængsel og ambulance tegner der sig et mønster: Uforudsigeligheden i hændelser forstærker de psykiske risici (fx kumulativ belastning og PTSD), og det kan være med til at gøre oplevelsen af de mange hændelser psykisk belastende. Der hvor man som first responder forventer at komme ud til én ting, fordi meldingen er gået på netop dette, men hvor virkeligheden er en helt anden ved ankomsten til skadestedet, eller når virkeligheden rammer.

FAKTA

Når informationen er begrænset eller inkonsistent, bliver sensemaking – den løbende skabelse af en fælles forståelse – det afgørende arbejds-tekniske greb. Under kørsel til hændelser formes opfattelser af scenen af de første brudstykker af data; de tidlige antagelser kan "låse" handlinger og være svære at rulle tilbage, hvilket stiller krav til kommunikation, løbende revurdering og adgang til først-håndsinformation.

Kilde: Supporting fire crew sensemaking enroute to incidents, Landgren 2005

Fanget i frygten

En dag opstod der en konflikt med en indsat. Det startede som en uenighed, men stemningen blev hurtigt intens. Pludselig stod jeg alene – og blev omringet af omkring 15 indsatte. De sagde ikke meget, men blikkene sagde alt. Jeg forsøgte at bevare roen, selvom jeg mærkede pulsen hamre og frygten presse sig på. Heldigvis skete der ikke noget fysisk, men situationen var så tæt på, at jeg bagefter måtte trække vejret dybt flere gange bare for at forstå, hvor galt det kunne være gået.

Efterfølgende blev jeg sygemeldt. Frygten for at blive overfaldet sad i kroppen, især når jeg trådte ind på afdelingen igen. Den følelse af at være alene midt i en potentiel trussel var svær at slippe. I dag mærker jeg det ikke længere, men jeg husker det tydeligt. Det sætter sig, når man mærker, hvor hurtigt kontrollen kan forsvinde.

– FÆNGSELSBETJENT I 20 ÅR

BELASTNING

Som fængselsbetjent ved man godt, at arbejdet er konfliktfyldt, også når det ikke ender med vold. Psykisk rammer det hårdt, for man skal være både autoritet og menneske på samme tid. Hændelsen mindede mig om, hvor stor risikoen er, når man arbejder alene, og hvor vigtigt det er, at der altid er støtte og opbakning – både under og efter de svære episoder.



Følelsen af at være alene midt i en potentiel trussel var svær at slippe.



Jeg reagerer stadig på lugten af røg og synet af flammer. Det bringer mig direkte tilbage til den celle, til lydene og varmen.

Flammerne i cellen

En psykisk syg og suicidal indsat barrikaderede sig i sin celle og satte ild til den. Røgen væltede ud under døren, og flammerne stod op ad væggene. Vi forsøgte at få ham til at komme mod døren, men han nægtede. Situationen var kaotisk, der var ild, røg og råb. Jeg fik delvist slukket branden og sammen med kollegerne reddet ham ud, selvom han gjorde voldsom modstand.

Adrenalinen pumpede. Det var ren panik og livsfare – både for den indsatte, mine kolleger og mig selv. Bagefter kom frygten snigende. Jeg har siden fået PTSD, og jeg reagerer stadig på lugten af røg og synet af flammer. Det bringer mig direkte tilbage til den celle, til lydene og varmen.

BELASTNING

Cellebrande er desværre ikke ualmindelige, men denne var den værste, jeg har oplevet. Den mindede mig om, hvor hurtigt hverdagen kan tippe fra rutine til katastrofe. Som fængselsbetjent lever man med risikoen hver dag, men det ændrer ikke på, at frygten og presset sætter sig, især når man står ansigt til ansigt med flammerne.

Da pistolen blev rettet mod mig

Meldingen lød på ild i et rækkehus. En person var savnet. Vi rykkede ud som ved enhver anden brand, men allerede på vej derud lød meldingen, at der muligvis var tale om en psykisk ustabil beboer, der selv havde sat ild. Vi gik i gang med afsøgning og slukning, mens røgen tæt og mørk fyldte rummene.

Pludselig stod jeg ansigt til ansigt med beboeren – på fem meters afstand – og så ham trække en pistol. I et splitsekund stivnede alt. Jeg husker lyset fra flammerne, pulsen, frygten. Det føltes uvirkeligt. Situationen kom hurtigt under kontrol, men oplevelsen satte sig dybt.

Siden da har jeg mærket det, hver gang vi får en melding om brand. Mit luftforbrug ændrer sig, tankerne kører hurtigere, og jeg er mere på vagt. Det sidder i kroppen, selvom jeg forsøger at ryste det af mig.

– BRANDMAND I 23 ÅR

BELASTNING

Nogle gange udvikler hændelserne sig helt anderledes end forventet. Man ved aldrig, hvad man møder, når man ankommer – og en rolig indsats kan pludselig blive livsfarlig. Det er en del af jobbet, men oplevelser som denne minder mig om, hvor hurtigt grænsen mellem redder og offer kan viskes ud.



Pludselig stod jeg ansigt til ansigt med beboeren – på fem meters afstand – og så ham trække en pistol.



Den slags oplevelser
lægger sig i kroppen
– som endnu en sten
i rygsækken.



BELASTNING

Det er en del af gamet. Man ved, at alt kan ske, også midt i en såkaldt hverdagshændelse. En fejl, én uforudset reaktion – og situationen kan ændre sig fra rutine til livsfare. Vi lærer at håndtere det, men vi glemmer det aldrig. For bag alt udstyret står mennesker, der godt ved, hvor tynd grænsen nogle gange er mellem kontrol og katastrofe.

Når hverdagen eksploderer

Det skulle have været en rutineopgave – brand i skrot og jernaffald. Vi har prøvet det mange gange før. Min kollega var røgdykker på den første sprøjte, mens jeg stod klar udenfor. Pludselig lød et øredøvende brag. En voldsom eksplosion sendte store stykker jern flyvende gennem luften. I et splitsekund gik alt i stå. Vi råbte efter hinanden, prøvede at skabe overblik, mens røgen lå tyk og metallet regnede ned omkring os.

Min kollega slap heldigvis uskadt, men tankerne bagefter fyldte meget. Han taler ofte om, hvad der kunne være sket. Den slags oplevelser lægger sig i kroppen – som endnu en sten i rygsækken. Man mærker det, selv når man prøver at lade som ingenting.

– BRANDMAND I 20 ÅR

Virkeligheden, der kun findes på tv

Meldingen lød uskyldigt: almen utilpashed. En stille tur til fru Hansen, tænkte vi. Men allerede da vi trådte ind ad døren, ændrede alt sig. Luften var tung af lugten af afføring, kattelort, urin og rådden mad. Der var smalle gangstier gennem huset, omgivet af bunker af rod, halvanden meter høje. Det var som at træde ind i en anden virkelighed – én, man kun ser i tv-serier.

Oplevelsen sad fast i næsen, tøjet og sindet i lang tid bagefter. Det surrealistiske syn og den tanke, der blev ved med at vende tilbage: Her har et menneske faktisk levet. Det var ikke dramatisk som en ulykke, men på sin egen måde langt mere rystende.

Vi er vidner til rigtige menneskers værste mareridt. Og selv med mange års erfaring bliver man stadig overrasket over de oplevelser, der møder en med jævne mellemrum.

– AMBULANCEREDDER I 15 ÅR



Vi er vidner til
rigtige menneskers
værste mareridt.

FOTO JAKOB BOSE RUP

BELASTNING

En fredelig melding kan føre os ud i alt fra hjem fyldt med kærlighed til steder, hvor livet for længst er gået i stå. Vi ser sider af Danmark, som de fleste ikke aner eksisterer – de lyse, de grå og de helt mørke.

BELASTNING

Vi bliver kastet ud i situationer, hvor grænsen mellem liv og død kan ændre sig på et sekund. Det er en påmindelse om, hvor sårbare vi også er, og hvor vigtigt det er, at ingen står alene, når chokket rammer.

” Han stod alene midt på vejen, omgivet af stilhed og kaos på samme tid.

Da skuddet faldt

En kollega blev sendt ud af vagtcentralen til en opgave, der omhandlede vold i en nær relation. Han kørte alene, fordi udfordringer med logistik og en generel ressourcemangel gjorde, at han ikke kunne nå at hente sin makker. På vej til adressen mødte han gerningsmanden i en bil og fik ham standset. Alt virkede roligt, de talte sammen, men uden varsel tog manden en riffel frem og skød sig selv. Kollegaen stod få meter væk og blev ramt af chokbølgen og oversprøjtet med rester fra gerningsmanden. Han stod alene midt på vejen – omgivet af stilhed og kaos på samme tid.

Efterfølgende blev han sygemeldt. Hændelsen fulgte ham længe, også efter hjemrejsen fra Grønland, hvor det hele fandt sted. Det er den slags oplevelser, man ikke bare lægger fra sig, når uniformen hænges på plads.

– POLITIBETJENT I 27 ÅR

Selv mordet

Meldingen lød på brand i en lejlighed. Da vi kom frem, viste det sig, at en ældre kvinde havde sat ild til sin seng med en cigaret. Hun kunne ikke komme ud og var brændt inde. Det var en stille opgave, men alligevel voldsom. Lugten af røg, af brændt stof – og af brændt menneske – er noget, man aldrig glemmer.

Det, der har hængt ved siden, er netop lugten. Den minder om flæskesvær. Jeg har næsten ikke spist flæskesteg siden, for hver gang duften rammer mig, er jeg tilbage i den lejlighed. Det er mærkeligt, hvordan sanserne kan få minderne til at vende tilbage – så levende, så tydeligt.

– POLITIBETJENT I 20 ÅR

BELASTNING

For os i politiet er hændelser som denne en del af hverdagen. Men for almindelige mennesker er det helt utænkeligt. Det er den kontrast, der slider – at noget, som er rutine for os, samtidig sætter varige spor. Man lærer at leve med det, men man glemmer det aldrig.

Det, der har hængt ved siden, er netop lugten.

FOTO RASMUS PRESTON



Det meningsløse selvmord

Vi blev kaldt ud til en røgfylt lejlighed. Meldingen lød umiddelbart som en almindelig brand, men virkeligheden viste sig hurtigt at være noget helt andet. Inde i lejligheden fandt vi en ung pige, der havde taget sit eget liv ved at tænde flere engangsgrills. Hun havde pakket hele sit liv ned i kasser, pænt og systematisk, som om hun vidste, præcis hvad der skulle ske.

Det var stille dérinde. Ingen panik, ingen spor af kamp – bare et tungt, kvalmende lag af røg og en følelse af meningsløshed. Jeg husker tydeligt tanken: Hvorfor vælger en ung pige den værste løsning? Det satte alt andet i perspektiv. De små problemer, man selv går og tumler med, virkede pludselig helt ligegyldige.

– BRANDMAND I 7 ÅR

Der var ingen panik, ingen spor af kamp – bare et tungt, kvalmende lag af røg og en følelse af meningsløshed.

BELASTNING

Som brandfolk står vi forrest i alle slags hændelser – brand, ulykke, død, fortvivelse, men vi er sjældent helt klædt på til det psykiske, vi møder. Nogle gange kan vi slukke ilden, men ikke det, den efterlader i os.

A black and white photograph showing several police officers in uniform at night. They are standing in a line, looking towards the left. The scene is dimly lit, with some light reflecting off the ground and the officers' uniforms. The background is dark, suggesting an outdoor setting at night.

Magtesløshed

De næste 11 beretninger omhandler situationer, hvor det professionelle bliver sat på prøve. Det er øjeblikke, hvor man står over for et menneske i dyb nød og oplever, at man ikke kan gøre nok. Her træder mennesket bag uniformen tydeligt frem, fordi følelsen af utilstrækkelighed rammer hårdt. Efter hændelsen skal man leve videre med oplevelsen i sit private rum, og netop denne magtesløshed kan blive en tung psykisk belastning.



**Han kastede sig bare ud,
men jeg kunne ikke gribe ham.**

Selvom der ikke anvendes ordet ”magtesløshed” eksplicit, peger forskningen klart på mekanismer, der underbygger netop sådan en følelse hos first responders. Følelsen kan opstå, når man mister oplevelsen af kontrol i en kritisk situation, og trods sin faglige indsats ikke kan ændre udfaldet.

For faggrupper som politi, ambulancereddere, brandmænd og fængselsbetjente er det en særlig belastende følelse, fordi deres arbejde er tæt forbundet med ansvar, handlekraft og evnen til at skabe tryghed.

Beretningerne illustrerer, at tabet af kontrol er særligt slemt, når det handler om ikke at være i stand til at hjælpe. Hvad enten det handler om en voldsom hændelse eller manglen på ressourcer, værktøjer eller kollegaer. Der er et særligt rum i rygsækken for den slags hændelser, som ikke bare forlader kroppen over tid.

FAKTA

Kritiske situationer der resulterer i en følelse af afmagt, underminerer menneskets tro på at kunne påvirke sine omgivelser. Det kan derfor reducere evnen til at handle. Danske forskningsstudier på politibetjente og ambulancereddere fandt, at situationer, hvor der opstod oplevelse af afmagt, var blandt de oplevelser som de ansatte rapporterede som de mest psykisk belastende hændelser i deres tjenestetid. Dette kunne være pga. manglende forberedelse, manglende udstyr og træning, eller blot fordi situationen var uløselig. Operative hændelser i denne kategori er sammenhængende med symptomer på traumatisk stress.

Kilde: Pihl-thingvad et. al. 2022; Møller et. al. 2023.

Når pligten møder afmagten

Vi bliver kaldt ud til en adresse, hvor en 15-årig dreng har fundet et afskedsbrev fra sin far. Det er den slags melding, hvor man straks ved, at det her bliver svært. Vi ankommer og forsøger at skabe ro omkring drengen, mens vi gennemgår huset. I kælderen finder jeg faren med en plasticpose snøret om hovedet. Jeg får diskret kaldt min kollega ned, så drengen ikke ser noget. Vi begynder straks at yde førstehjælp og får bedt vagtcentralen om at tilkalde ambulance og læge samt forsøge at finde drengens mor. Da lægen ankommer, bliver faren erklæret død på stedet. Fra det ene øjeblik til det næste går vi fra at kæmpe for et liv til at stå i en underretning, hvor vi skal tage os af de efterladte.

I situationen er der kaos og afmagt. Professionelle rutiner tager over, men bagefter rammer det – hårdt. Tankerne bliver ved at vende tilbage: drengen, huset, stilheden bagefter. Det er en af de oplevelser, man ikke bare lægger fra sig, når uniformen hænger på plads.

– POLITIBETJENT I 23 ÅR



Tankerne bliver ved at vende tilbage: drengen, huset, stilheden bagefter.

BELASTNING

Som politibetjent ved man, at ingen vagt er ens. Vi møder alt fra det banale til det ubærlige – og skal kunne håndtere det med samme ro og professionalisme. Arbejdet er uforudsigeligt og fyldt med dilemmaer, hvor man konstant balancerer mellem at være myndighed og medmenneske. Det er prisen ved at stå midt i livets mest sårbare øjeblikke.

BELASTNING

Kollegaen beskrev følelsen som afmagt: "Vi havde jo fået ham indlagt." Et tab af kontrol. Vi vil jo gerne fikse – handle, redde, forhindre. Men her kunne vi ikke. Og det rammer hårdt. Det minder os om, at vi også er mennesker bag uniformen. Vi gør vores bedste, men nogle gange er det ikke nok. Og når virkeligheden viser sig fra sin mørkeste side, bærer vi den med os længe efter.

Pas på os – vi er også mennesker

En kollega blev sendt ud til en selvmordstruet mand. Efter flere timer lykkedes det at få ham talt til ro, og han gik frivilligt med til at blive indlagt. Patruljen kørte ham til psykiatrisk afdeling og kørte derfra med en følelse af lettelse. De havde gjort det rigtige, hjulpet et menneske, inden det gik galt.

Dagen efter blev samme kollega kaldt ud igen. Denne gang til en personpåkørsel på Kystbanen. Han skulle sammen med sin tjenestehund afsøge området for ligdele. Midt i arbejdet går det op for ham, at den dræbte er den samme mand, de dagen før havde fået indlagt. Den selvmordstruede, de troede, var i sikkerhed.

– POLITIBETJENT I 23 ÅR

Vi vil jo gerne fikse – handle, redde, forhindre. Men her kunne vi ikke. Og det rammer hårdt.

BELASTNING

Jobbet rummer alt fra små hændelser til de ekstraordinære og ekstreme. Det er en del af virkeligheden, at man nogle gange står over for kræfter, man ikke kan styre. Men det er også en påmindelse om, hvor vigtigt det er at huske hinanden. I store hændelser kan man let overse kolleger, der kæmper mentalt bagefter. Vi står sammen i ilden – og vi skal også stå sammen, når den har lagt sig.

Når alt brænder på én gang

Det startede som en teknisk fejl – en silo, der blev overfyldt. Men få minutter senere udviklede det sig til en af de mest voldsomme hændelser, jeg har oplevet: Havnebranden i 2016. Eksplosionen var massiv, flammerne slog højt, og røgskyerne kunne ses på lang afstand. Vi kæmpede for at skabe overblik, men situationen ændrede sig konstant. Det var kaos, varme og fare – alt på én gang.

Midt i indsatsen kom følelsen af magtesløshed. Uanset hvor meget vi gjorde, virkede det som om, branden kun voksede. Jeg husker tydeligt fornemmelsen af ikke at være god nok – som om vores indsats aldrig kunne række. Bagefter var det en følelse af, om vi kunne have gjort noget anderledes, blandet med fortvivlelse over, at man ikke altid kan kontrollere udfaldet, uanset erfaring eller indsats.

– BRANDMAND I 20 ÅR



Vi kæmpede for at skabe overblik, men situationen ændrede sig konstant.

BELASTNING

I ambulancetjenesten står vi midt i kaos, hvor der er mange faktorer at holde styr på. Det handler ikke kun om patienten, men også om alt det, der sker omkring os – mennesker, reaktioner, stemninger. Vi gør alt, hvad vi kan, men vi er også kun mennesker. Nogle gange er det netop det, der er det sværeste at huske.

Det handler ikke kun om patienten, men også om alt det, der sker omkring os – mennesker, reaktioner, stemninger

FOTO COLOURBOX

Skyld og skam – vi er også kun mennesker

Vi var første ambulance på stedet. En motorcykel var blevet smadret af en bus. Det var en voldsom ulykke med et tydeligt billede af, hvor skrøbeligt livet er. Mens vi arbejdede intenst omkring den tilskadekomne, begyndte forbigående at stimle sammen. Nogle forældre løftede deres børn op, så de kunne se de blå blink. Men børnene så også det, vi forsøgte at skærme dem fra: et smadret menneske.

Jeg blev vred og frustreret – først på forældrene, men bagefter også på mig selv. Kunne jeg have gjort mere for at beskytte børnene mod synet? Den tanke blev ved med at vende tilbage. Det føltes som en skyldfølelse, jeg ikke helt kunne placere – for jeg vidste godt, at jeg ikke kunne styre alt på et åbent skadested. Alligevel sad følelsen fast.

– AMBULANCEREDDER I 34 ÅR

Når man må holde en mor tilbage

Vi ankom til en brand, hvor meldingen lød på personer i huset. To børn var savnet. Moren stod udenfor, desperat, mens flammerne tog til. Hun forsøgte gentagne gange at komme ind for at lede efter sine børn. Jeg måtte fysisk holde hende tilbage. Hun kæmpede, skreg, græd. Det var ubærligt. Jeg vidste, at hvis jeg lod hende løbe ind, ville hun ikke komme ud igen.

Følelsen af magtesløshed var altoverskyggende. Jeg kunne sætte mig ind i hendes desperation. Hendes instinkt om at redde sine børn. At skulle forhindre hende i det gik imod alt, hvad man naturligt føler som menneske og forælder. Den dag lærte jeg, at det at redde liv nogle gange også betyder at stoppe andre fra at handle af kærlighed.

— AMBULANCEREDDER I 38 ÅR

BELASTNING

Vi står også i mødet med de pårørendes smerte. De øjeblikke, hvor man mærker deres fortvivelse tæt på, sætter sig dybt. Påvirkningen fra pårørende fylder — for bag hver ulykke er der mennesker, og det er ofte dem, man husker længst.



Den dag lærte jeg, at det at redde liv nogle gange også betyder at stoppe andre fra at handle af kærlighed.



Kørt ned af truck

Vi blev kaldt ud til en arbejdsulykke – en mand var blevet kørt ned af en truck. Da vi kom frem, stod det hurtigt klart, at situationen var alvorlig. Han lå fastklemt, og vi havde ikke det nødvendige udstyr til at hjælpe ham fri. Vi måtte vente længe på assistance, mens tiden føltes uendelig. At stå dér, klar til at handle, men uden mulighed for at gøre noget, var en af de mest magtesløse oplevelser, jeg har haft.

Den psykiske belastning var stor. Som brandfolk er vi trænet til at reagere, at handle – ikke at vente. At stå stille midt i andres kaos sætter sig dybt. Den dag lagde endnu en sten sig i rygsækken, men jeg slap heldigvis uden varige mén.

– BRANDMAND I 20 ÅR

BELASTNING

Hændelsen viste, hvor stort et pres vi arbejder under. Vi skal løse opgaven, redde liv, skabe kontrol, men vi mangler nogle gange de redskaber, vi har brug for. Og bagefter? Der skal det være et fravalg, ikke et tilvalg, at få hjælp til at tale oplevelsen igennem. For ingen bør stå alene med den slags billeder på nethinden.

At stå stille midt i andres kaos sætter sig dybt.

BELASTNING

Som ambulancefolk oplever vi ofte magtesløshed, men den føles særligt tung, når det handler om børn. Det er en påmindelse om, hvor sårbart arbejdet er, og hvor meget det kan sætte sig – især når man står midt i kaos og ikke kan nå igennem til dem, man prøver at hjælpe. Magtesløsheden i de pressede situationer sætter sig. Den bliver en del af os, og vi bærer den med videre – fra opgave til opgave, fra menneske til menneske.

Den franske familie

Vi blev kaldt ud til et trafikuheld på motorvejen. Da vi ankom, stod det hurtigt klart, hvor alvorligt det var. En bil var smadret fuldstændig. Inde i bilen var to voksne – de var døde. På bagsædet sad tre små børn, uskadte, men forvirrede, og de talte kun fransk.

Jeg husker følelsen af magtesløshed. Vi forsøgte at trøste dem, men vi kunne ikke forstå hinanden. De græd og kaldte på deres forældre, som vi vidste, vi ikke kunne hjælpe. Det er en af de situationer, hvor stilheden efterfølgende larmer mest, hvor alt, man gerne ville sige eller gøre, ikke er nok.

– AMBULANCEREDDER I 39 ÅR



Det er en af de situationer, hvor stilheden efterfølgende larmer mest.

Den skønneste sommeraften

Det var en af de aftener, hvor alt føltes let. Solen stod lavt, og stemningen i patruljen var god. Så kom meldingen – assistance til en anden politikreds, færdselsuheld med flere patruljevogne på vej. Vi kendte ikke omfanget, men kørte udrykning med den sædvanlige koncentration og med et stille håb om, at det måske ikke var så slemt.

På toppen af en bakke så vi ulykkesstedet. To biler var kørt frontalt sammen. Vi fik opgaven at afspærre vejen længere fremme, 2-300 meter væk. I det fjerne kunne vi se redningsarbejdet i gang – blå blink, brandfolk, ambulancer. Vi kunne høre skrigene, selv på afstand. Den første ambulance kørte afsted, så den næste, og to mere. Fire i alt. Alle med døde.

Der var en uro i maven, en følelse af afmagt. Kontrasten mellem den varme sommeraften og synet af ødelagte biler og tabte liv var næsten for voldsom. Det var svært at få de to virkeligheder til at hænge sammen – det skønne og det ubærlige.

– POLITIBETJENT I 42 ÅR

Kontrasten mellem den varme sommeraften og synet af ødelagte biler og tabte liv var næsten for voldsom.

BELASTNING

Vi lever i et spændingsfelt hver dag – mellem ro og kaos, liv og død. Det uforudsigelige er en del af jobbet, men den følelsesmæssige påvirkning slipper man ikke for. Nogle dage sætter sig bare dybere end andre.



Nogle gange er det ikke teknikken, men manglen på ord, der rammer hårdest.

Når ordene ikke rækker

En bil havde med voldsom kraft påkørt en far med en barnevogn. Det var i et lille lokalsamfund, hvor mange hurtigt samlede sig på stedet. Blandt de første pårørende var familiemedlemmer, der var døvstumme. Vi forsøgte at kommunikere med dem midt i kaosset, men det var næsten umuligt. De kunne se, at noget var galt, men vi kunne ikke forklare, hvad der skete.

Jeg husker frustrationen. Vi gjorde alt, hvad vi kunne for at bevare roen og yde den nødvendige hjælp, men sproget blev en mur. Først da vi fik forbindelse gennem radioen, kunne vi få noget støtte og koordinering. Alligevel stod følelsen af utilstrækkelighed tilbage, at vi ikke kunne gøre nok, hverken for patienten eller de pårørende.

– AMBULANCEREDDER I 39 ÅR

BELASTNING

Som ambulancredder er vi vant til at handle hurtigt, men der er situationer, hvor det menneskelige pres føles større end opgaven. Vi møder mennesker i deres værste øjeblikke, og nogle gange er det ikke teknikken, men manglen på ord, der rammer hårdest.



BELASTNING

Det her job er akut, uforudsigeligt og fyldt med risiko. Der er et stort pres og forventning om, at vi handler, redder, er metal forberedte og reagerer, mens publikum står på kanten og ser til. Vi gør, hvad vi kan, men vi er også mennesker. Og nogle gange tager man kulden og stilheden fra vandet med sig hjem.

Vi havde alle håbet, at han kunne reddes. Han var familiefar, og på den lille ø kendte mange denne person.

FOTO COLOURBOX

Forventningen om redning

En kold februar aften faldt en spirituspåvirket mand i havnen på vej hjem til sin familie. Vandet var iskoldt og sort. Vi blev sendt til stedet, og ved ankomsten til havnen var der fra flere tilstedeværende personer en tydelig forventning om, at vi ville hoppe i det kolde vand, hvor den spirituspåvirkede mand var forsvundet under overfladen. Vagthavende sagde inden afgang til stedet: "Pas nu på jer selv."

Efter at have taget pistolbæltet af dykkede jeg efter aftale med min kollega ned i vandet med egen sikkerhed og min kone i tankerne. Det var isnende koldt, og sigtbarheden var lig nul. Først ved det andet forsøg lykkedes det mig at se personen på bunden af det ca. 5 meter dybe havnebassin, men var for kold til at dykke ned og få fat i personen.

Min kollega sprang i vandet og fik fat i manden på bunden, og sammen trak vi den livløse person ind til kajen, men det var for sent. Han var død. Vi havde alle håbet, at han kunne reddes. Han var familiefar, og på den lille ø kendte mange denne person.

– POLITIBETJENT I 29 ÅR

”Jeg knepper din mor”

Vi blev tilkaldt til en voldsepisode. Patienten lå bevidstløs efter at være blevet slået i hovedet – en alvorlig situation med en arterieblødning, som vi ikke kunne stoppe helt på stedet, mens vi gjorde, hvad vi kunne for at stabilisere ham. Stemningen i ambulancen var intens; blodet piblede, og tiden var knap.

Midt i arbejdet begyndte patienten at provokere. Han råbte: ”Jeg knepper din mor.” Det var et stød i en allerede presset situation – en ydmygende provokation, som kunne have gjort det svært at bevare fokus. Jeg valgte at fastholde roen og fortsætte behandlingen professionelt. Min makker reagerede resolut: han lagde tæpper over patientens hoved og bad ham holde mund, så vi kunne arbejde uden distraktion.

Efterfølgende taler vi om episoden på vagtstuen; det hjælper at få luft, debriefe og få støtte fra kolleger. Nogle hændelser ligger i rygsækken længe efter, men det er vigtigt, at vi som ambulancepersonale har muligheder for at bearbejde både den faglige belastning og de personlige reaktioner.

– AMBULANCEREDDER I 39 ÅR

BELASTNING

Det er i sådanne øjeblikke, hverdagens kontrol testes. Man kan føle vrede og trang til at svare igen, men vi er trænet til at prioritere patientens tilstand frem for egne følelser. At bevare roen er ikke altid let, især ikke når man bliver personligt provokeret midt i en livstruende situation, men det er nødvendigt for patientens bedste og for at kunne udføre opgaven sikkert.

FOTO HEDLI LUNDGAARD



Nogle hændelser ligger
i rygsækken længe efter.



Relatérbarhed

De næste 11 beretninger handler om hændelser, der kommer alt for tæt på. Hvor der opstår noget genkendeligt undervejs i hændelsen, det kan være personer, lugte, lyde eller omgivelser, som skaber en direkte forbindelse mellem privatlivet og arbejdet. Det, der begyndte som en professionel opgave, bliver pludselig dybt personligt, og netop denne kobling kan gøre oplevelsen ekstra belastende.



Jeg havde lyst til at tage hende med hjem. Og bare behandle hende ordentligt

Begreberne "identifikation" og "relaterbarhed" bruges sjældent direkte i forskningen, men flere studier peger på, at hændelser, hvor man genkender sig selv, sine nærmeste eller sin livssituation i den, man hjælper, kan være særligt følelsesmæssigt belastende. Når den professionelle rolle krydser med den personlige, bliver grænsen mellem "arbejde" og "mig" mere porøs – og det sætter sig dybt.

Beretningerne om identifikation viser, hvordan netop relaterbarheden gør nogle hændelser svære at lægge fra sig. De sætter sig som billeder og fornemmelser, der dukker op igen, fordi de rører ved noget grundlæggende menneskeligt: erkendelsen af, at grænsen mellem den, der hjælper, og den, der rammes, i virkeligheden er tynd. I sådanne øjeblikke bliver hændelsen ikke bare en opgave – den bliver personlig.

FAKTA

Når en ambulanceredder eller politimand møder en operativ opgave, der involvere en borger de kender, eller en borger der ligner dem selv eller deres nærmeste familie, dette kan udgøre en særskilt belastning. Den forskning, hvor vi systematisk afdækkede og kategoriserede de hændelser, der var mest belastende, indeholdte disse specifikt operative opgaver, hvor der var lignelse eller direkte sammenhæng til den professionelle privatliv. Disse hændelser var repræsenteret hos de ansatte som pinefulde, længe efter de var sket, og de var korreleret med symptomer på traumatisk stress.

Kilde Pihl-Thingvad et al. 2022
Møller et al. 2023.

Når det rammer tæt på

Det var en højresvingsulykke – en af de hændelser, der desværre ikke er ualmindelige. Vi blev kaldt ud for at rydde op efter ulykken. Jeg stod med slangen og spulede blod væk fra vejen, mens cyklen stadig lå der. Det var først, da min makker så nærmere på den, at han blev helt stille. Cyklen var magen til hans datters, og vejen, hvor ulykken var sket, var den vej hans datter cyklede på hver dag. Han kunne efterfølgende ikke få kontakt med hende på mobilen. Heldigvis var det ikke hende.

Der var ingen tvivl, det ramte ham hårdt. Han gik helt ned med flaget efterfølgende. Man kan være nok så professionel, men når virkeligheden pludselig spejler ens eget liv, bliver grænsen mellem arbejde og privatliv uskarp.

– BRANDMAND I 33 ÅR

BELASTNING

I denne her branche ved man godt, at man kommer ud til det værste, men man ved aldrig, hvordan det føles, før det rammer tæt på. Arbejdet er uforudsigeligt og fyldt med psykisk belastning. Vi rydder op, vi redder liv, men vi tager også billederne og lydene med os hjem – og nogle gange bliver de hængende længe efter, flammerne er slukket.



Når virkeligheden pludselig spejler ens eget liv, bliver grænsen mellem arbejde og privatliv uskarp.





**De billeder, jeg så den dag,
var ikke bare patienter –
det var mine nærmeste.**

BELASTNING

At arbejde med mennesker er hårdt arbejde. Man ved, at man skal kunne håndtere alt, men ingen er forberedt på at stå midt i en ulykke med sine egne. Det er en påmindelse om, hvor sårbart arbejdet er, og hvor stor en belastning det kan være at bære ansvaret for liv, når det pludselig rammer én selv.

FOTO: COLOURBOX

Da uniformen ikke kunne beskytte

Jeg havde vagten på lægeambulancen, da alarmen gik om et færdselsuheld. Meldingen lød som en almindelig FUH, men da jeg hørte adressen, begyndte noget at føles forkert. Da jeg ankom, gik det op for mig, at det var min egen kone og søn, der var involveret i ulykken. Mine to holdmakkere var allerede på stedet – de var første ambulance.

Synet ramte som et slag. De billeder, jeg så den dag, var ikke bare patienter – det var mine nærmeste. Jeg gjorde alt for at bevare roen, men indeni var der kaos. De professionelle rutiner tog over, men bagefter kom chokket. Jeg blev sygemeldt i en måned og gik til psykolog. Hver gang jeg taler om hændelsen, ser jeg det hele for mig igen – skadestedet, lydene, lugten, frygten.

– AMBULANCEREDDER I 42 ÅR



Når børn er involveret,
rammer det altid lidt hårdere.

Den første, man aldrig glemmer

Vi blev kaldt ud til et færdselsuheld på landevejen – to biler var kørt frontalt sammen. Da vi kom frem, var billedet voldsomt. To personer var døde på stedet. Vi forsøgte hjertelungeredning, men uden resultat. Et barn var også med i ulykken – heldigvis overlevede det.

Det var min første rigtig voldsomme hændelse, og den satte sig. Den ene af de dræbte – en ung mand – var jævnaldrende med mig. Det gjorde det ekstra svært at ryste af sig. Man lærer hurtigt at fokusere på opgaven, men bagefter melder tankerne sig. Når børn er involveret, rammer det altid lidt hårdere.

– BRANDMAND I 15 ÅR

BELASTNING

Man ved, at man kan blive kaldt ud til alt. Men det er noget andet at stå midt i virkeligheden – blod, lys, stilhed. Hvis man ikke er mentalt klar, når alarmen går, kan det tage et øjeblik at omstille hovedet, og det øjeblik føles langt. Det her job kræver mere end teknik og træning. Det kræver, at man mentalt kan rumme det, man ser – og at man husker at passe på sig selv bagefter. Den første voldsomme oplevelse glemmer man aldrig.

FOTO RASMUS PRESTON

Pigen med de lyserøde sko

Vi blev kaldt ud til et færdselsuheld. Meldingen var kort – kun at det var voldsomt. På vej derud forsøgte jeg at danne mig et billede af situationen, men virkeligheden blev en helt anden. Da vi ankom, lå en lille pige midt på kørebanelen. Hun fik hjertemassage. Det første, jeg lagde mærke til, var hendes små, lyserøde sandaler.

Der var kaos omkring os – biler, sirener, mennesker – men for mig stod alt stille. Jeg husker kun de lyserøde sko. Hun var et barn, og det kunne lige så godt have været min egen datter. Efter den dag fik min datter aldrig lyserøde sko. Det var for tæt på, for personligt.

– BRANDMAND I 7 ÅR

BELASTNING

Det er ikke altid man ved, hvad man kører ud til. Under fremkørsel danner man sig billeder i hovedet, men virkeligheden passer sjældent til dem. Den kan være langt mere brutal, end man forestiller sig. Det er en del af vores job – at møde det uforudsigelige, at se det, ingen burde se – og alligevel tage uniformen på igen dagen efter.



Jeg husker kun de lyserøde sko. Hun var et barn, og det kunne lige så godt have været min egen datter.

Den lille dreng på familiecentret

Vi blev kaldt ud til et familiecenter, hvor en tre måneder gammel dreng var fundet livløs som følge af vuggedød. Vi gik straks i gang med hjertestopbehandling, mens moren, personalet og de øvrige beboere stod omkring os. Der var gråd, råb og fortvivelse, men vi måtte lukke alt ude og fokusere på barnet.

Da indsatsen var overstået, ramte stilheden hårdt. Jeg var mentalt træt, ikke kun af arbejdet med barnet, men også af mødet med de pårørende og personalets reaktioner. På det tidspunkt havde jeg selv en datter på ti måneder. Det gjorde hændelsen ekstra svær – det var umuligt ikke at spejle sig. Samtidig lærte det mig noget om mig selv og om, hvor meget ens privatliv kan forstærke det, man oplever i jobbet.

– AMBULANCEREDDER I 24 ÅR

BELASTNING

Vi møder mennesker i deres allerværste øjeblikke. Det er en del af vores hverdag. Men selvom hjertestop for os kan føles som en rutineopgave, er det alt andet end det, når omgivelserne græder og håber omkring én. Den følelsesmæssige belastning fra pårørende og tilskuere fylder – og det er en del af arbejdet, der sjældent bliver talt højt om.



Da indsatsen var overstået, ramte stilheden hårdt.

FOTO JACOB BOSEUP





Alt gik pludselig fra at være en opgave, til noget dybt personligt.

INDSATSLEDER

BELASTNING

Den afdøde var kendt, så på en mærkelig måde føltes det som om, jeg også kendte ham. Det gjorde opgaven endnu tungere. Underretninger er noget af det hårdeste, vi gør – især når børn er involveret. Det er de øjeblikke, hvor man mærker, hvor meget man giver af sig selv i jobbet, og hvor meget man tager med sig hjem bagefter.

Underretningen

En mand i 30'erne var død i et trafikuheld i udlandet. Vores opgave var at underrette familien – hans kone og deres to små piger. Men alt blev vendt på hovedet, da vi blev tvunget til at starte et andet sted.

Først kørte vi til konens bopæl, men konen var ikke hjemme. Hendes forældre indfandt sig dog pludselig på bopælen, imens vi var der, så vi var tvunget til at underrette dem først. Derefter opsøgte vi konen, som var på personaleweekend, og underrettede hende, hvorefter vi kørte videre, sammen med konen, til konens søsters bopæl, hvor børnene blev passet.

Jeg husker tydeligt, hvordan tiden stod stille, da vi stod foran døren til søsterens hus. Børnene var på alder med mine egne, og da jeg så deres ansigter, var det som om, jeg så mine egne børn for mig. Det gik pludselig fra at være en opgave, til noget dybt personligt. Da konen krammede sine to små piger og fortalte dem, at deres far var død, måtte min makker og jeg gå udenfor et øjeblik. Vi græd begge to.

– POLITIBETJENT I 20 ÅR

BELASTNING

Min søn slap heldigvis med en hjernerystelse, men oplevelsen satte sig. Den mindede mig om, at selv om vi som ambulancefolk er trænet til at håndtere kriser, så er vi også mennesker. Nogle gange rammer hændelserne tættere, end vi er forberedt på, især når det pludselig er vores egne, der ligger på båren.

Min egen søn som patient

Det begyndte som en helt almindelig tur. Vi blev kaldt ud til et barn med mistanke om hjernerystelse. Jeg bemærkede ikke navnet på patienten i meldingen, men kort før vi nåede frem, ringede børnehaven og fortalte, at det var min egen søn på fire år.

Pludselig blev alt anderledes. Den professionelle ro blev afløst af en bølge af bekymring. Jeg prøvede at tænke som fagperson, men mit hjerte hamrede. Det er svært at beskrive følelsen, når jobbet og privatlivet pludselig støder sammen. En normal tur blev på et øjeblik alt andet end normal.

– AMBULANCEREDDER I 23 ÅR



“ Det er svært at beskrive følelsen, når jobbet og privatlivet pludselig støder sammen.

FOTO COLOURBOX



Jeg udførte genoplivning på min egen kone. Det er svært at beskrive den følelse.

BELASTNING

I vores arbejde kan grænsen mellem det professionelle og det personlige pludselig forsvinde. Når det sker, må vi huske, at dem, der falder i oplevelsen, skal hjælpes op igen.

Da det var min kone

Vi fik et udkald til en patient, der var faldet ned fra en stol. En helt almindelig melding, som vi har hørt hundredvis af gange. Kort før ankomst ændredes meldingen til hjertestop. Vi blev vist gennem kontorbygningen, og pludselig sagde min makker: "For fanden! Det er din hustru."

Jeg husker øjeblikket som uvirkeligt. Alt gik i stå, men kroppen reagerede automatisk. Jeg gik i autopilot – ikke som ægtefælle, men som paramediciner. Jeg udførte genoplivning på min egen kone. Det er svært at beskrive den følelse. Professionen tog over, men hjertet fulgte med hvert eneste tryk.

Efterfølgende kom virkeligheden langsomt tilbage. Ja, det påvirker mig – naturligvis. Vi bor og lever sammen, og oplevelsen har ændret mig. Det er et vilkår, jeg ikke kan ændre, men som har ændret mig som menneske.

– AMBULANCEREDDER I 39 ÅR

BELASTNING

Som politifolk kalder vi det en "almindelig" opgave, men der er intet almindeligt over den. Det er en af de situationer, der rammer én lige i hjertet og minder os om, hvor meget vores job også handler om det menneskelige, og hvor hårdt det kan være psykisk.

Tvangsfjernelsen

Vi blev kaldt ud for at assistere kommunen i forbindelse med en tvangsfjernelse af en femårig pige. Det er en opgave, der på papiret er rutine – noget, vi har prøvet før. Men der er intet rutinemæssigt over at skulle tage et barn væk fra sine forældre.

Én af os måtte holde den skrigende mor, mens en anden tog den lille pige, der græd og kaldte på hende. Det var en voldsom scene. Jeg havde selv en datter på samme alder, og det gjorde det svært at adskille arbejde og følelser. På vej derfra blev alt stille i bilen, men billederne blev hængende.

Jeg tænker stadig på det jævnlige, hvordan jeg selv ville have reageret som forælder, og hvordan pigen må have oplevet det.

– POLITIBETJENT I 20 ÅR



Jeg havde selv en datter på samme alder, og det gjorde det svært at adskille arbejde og følelser.



Den søndag i Hanstholm

Det var en helt almindelig søndag. Efteråret havde sat ind, vinden var hård, og regnen piskede ned. Vagten havde været rolig, indtil meldingen kom: Skib i havsnød ud for Hanstholm. Jeg er født og opvokset i byen og kendte mange af fiskerne. På vej dertil tjekkede jeg Vesselfinder – og kunne se, at det var et skib, jeg kendte. Fire mand om bord.

Ved ankomst til havnen var situationen kaotisk. Bølgerne slog seks-otte meter høje mod stenmolen, og skibet blev kastet rundt. Redningsmandskabet arbejdede hårdt, og pludselig kom meldingen: En fisker er drevet i land. Han var medtaget, men i live. Kort efter fandt de endnu en, og vi kørte tættere på. Redningsfolk og lokale fiskere kæmpede i vandet, mens bølgerne væltede ind over dem. Da de fik manden op, hørte jeg et øgenavn blive råbt – et navn jeg kendte. Vi klippede redningsdragten op, og der lå en gammel bekendt. En jeg havde kendt hele livet. Vi forsøgte genoplivning i 45 minutter, men uden resultat. Han døde dér, midt i stormen. Tre blev reddet, én døde. Det kunne være gået langt værre.

– AMBULANCEREDDER I 26 ÅR



Vi klippede redningsdragten op, og der lå en gammel bekendt.

FOTO RASMUS PRESTON

BELASTNING

Hændelsen sidder i mig. Jeg har siden haft svært ved at sove. Tanker og billeder dukker op – ikke mareridt, bare minder. Jeg ved, at tiden hjælper, men lige nu fylder den søndag stadig. For uanset hvor professionel man prøver at være, så rammer det hårdt.



Hendes skrig og reaktion
vil for altid sidde i mig.



Underretningen

Jeg blev kontaktet af en kollega, der skulle samle tre personer til at foretage en underretning. En kollega havde begået selvmord, og hustruen skulle have besked hurtigst muligt – før hun hørte det fra andre. Det var en af de opgaver, man ikke kan forberede sig på. Jeg kunne have sagt nej, men så skulle en anden tage over.

Jeg troede først, det var en kollega fra en anden kreds, men det var én fra min egen – en jeg plejede at tale fodbold med på gangene. Sammen med to gode kolleger tog vi ud til hustruens arbejdsplads. Hendes skrig og reaktion vil for altid sidde i mig. Senere var vi til stede, da hun fortalte deres søn, hvad der var sket. De ord og den sorg glemmer jeg aldrig.

Det var den mest ulykkelige dag i mit politiliv. Jeg bliver dagligt mindet om den, når jeg cykler forbi hustruens arbejdsplads. Heldigvis fik vi god psykologisk debriefing, og jeg har accepteret, at den dag for altid vil være en del af min bagage.

– POLITIBETJENT I 24 ÅR

BELASTNING

At underrette pårørende om dødsfald er en del af jobbet, men det tærer. Man skal trække tæppet væk under et andet menneske – og gøre det på en værdig måde. Det kræver, at man giver noget af sig selv. Et år senere stod jeg igen i samme situation, da jeg var med til at underrette forældre til en 14-årig pige, der døde i en rutsjebaneulykke. Uanset hvor meget erfaring man har, gør det ondt hver gang.



Voldsomhed

De næste 15 beretninger beskriver hændelser, der er så ekstreme, at arbejdsdagen for de professionelle starter dér, hvor de fleste menneskers fantasi slutter. Det er situationer, som i sig selv er traumatiserende og opleves som ekstremt voldsomme. Oplevelser, der sætter sig i sjælen med det samme.

FOTO JAKOB BØSERUP



Det er et vilkår – som i virkeligheden aldrig må blive et vilkår.

De fleste studier peger på, at eksponering for voldsomme hændelser er en af de mest markante psykiske belastninger for first responders. Det gælder hændelser med død, alvorlige skader, vold, ulykker med børn eller situationer præget af kaos og lidelse. Den viden er ikke ny. Derfor har langt de fleste arbejdspladser procedurer for voldsomme og alvorlige hændelser i form af fx supervision, debriefing, kollega- og ledelsesstøtte mv.

Beretningerne om voldsomme hændelser viser, hvordan arbejdet i frontlinjen indebærer at møde det ekstreme som en del af hverdagen. Men selv om det er en del af jobbet, betyder det ikke, at kroppen og psyken vænner sig til det. De voldsomme oplevelser kan efterlade spor – ikke nødvendigvis som traumer, men som en dyb træthed, en ændret grundstemning eller en stille erkendelse af, at det, man har set for altid vil være en del af én.

FAKTA

Det er velkendt i forskningen, at voldsomheden af en kritisk hændelse har direkte betydning for styrken af et potentielt traume og for graden af PTSD. At bearbejde en meget voldsom hændelse vil for de fleste være en prøvelse. Forskningen peger på, at for de mennesker hvor ressourcerne til bearbejdning ikke er helt tilstrækkelige, kan social støtte og hjælp være en afgørende faktor for den bedring man oplever i tiden efter.

Kilde: Friedman et al 2021;
Hughes et al. 2012

Når volden koger over

Det sker på et splitsekund. En indsats i afdelingen udvikler sig, og pludselig bliver en indsat overhældt med kogende vand tilsat sukker. Vi når ikke at gribe ind, før skrigene fylder rummet. Det er en voldsom lyd – en blanding af smerte og chok – som bliver siddende længe efter. Vi får tilkaldt hjælp og forsøger at skabe ro, men situationen er kaotisk.

Bagefter er jeg rystet. I en periode kunne jeg stadig høre den indsatte skrig for mig, som et ekko fra hændelsen. Jeg mærker det ikke længere i hverdagen, men jeg glemmer det aldrig. Den slags oplevelser sætter sig et sted, man ikke helt kan kontrollere.

– FÆNGSELSBETJENT I 20 ÅR



I en periode kunne jeg stadig høre den indsatte skrig for mig, som et ekko fra hændelsen.

BELASTNING

Vi står som fængselsbetjente midt mellem mennesker, der kan reagere voldsomt fra det ene øjeblik til det andet. Alligevel er vi for få til at sikre både de indsatte og vores egen sikkerhed. Hændelsen minder mig om, hvor hurtigt situationer kan eskalere, og hvor tungt det psykiske pres kan være, når man dagligt ser andre komme til skade. Det er en del af jobbet, men det er aldrig noget, man vænner sig til.

FOTO NICOLAI PERJESI



BELASTNING

Efter det tredje uheld ramte modløsheden. Jeg kunne mærke, at det tærede på mig. Da der på de efterfølgende vagter efter den første ulykke kom endnu to dødsulykker, var det svært at finde gejsten igen. Jeg fik heldigvis hjælp, og i dag har jeg ingen eftervirkninger, men dengang føltes det som om, at bægeret var ved at flyde over.

” To dødsulykker efter den første ulykke gjorde, at det var svært at finde gejsten igen.

Når det bliver for meget på én gang

Det startede som en helt almindelig døgnvagt. Vi blev kaldt ud til et trafikuheld – vi var de første på stedet, og der var alt for få hænder. Der var tale om en bil, der var delt i to dele om et vejtræ. Den person, som jeg sad med, døde i mine hænder af de indre kvæstelser, som han havde pådraget sig.

Vi måtte vente i mere end 20 minutter, inden ambulancerne var fremme, da de var optaget af travlhed. Synet var voldsomt, og vi gjorde alt, hvad vi kunne. Men det blev ikke ved det ene uheld. I løbet af tre vagter i træk oplevede jeg tre trafikulykker med dødelig udgang. Alle de omkomne var unge – omkring 18 år.

– BRANDMAND I 33 ÅR

Togulykken

En ældre mand var blevet ramt af et tog – formentlig et uheld. Vi havde ikke selve sagen på ulykkesstedet, men blev sendt til skadestuen for at tage billeder af afdøde til genkendelse. Han så fredelig ud, men lugten i rummet var overvældende – sød, varm og kvalm. Den sætter sig et sted, man ikke helt kan ryste af sig.

Lægen bad om hjælp til at pakke en kanyle ud, så han kunne suge væske fra afdødes øje. På gulvet stod en sort affaldssæk med små rester af afdøde, og der lå kødrester spredt rundt. Jeg gjorde mit arbejde, roligt og professionelt. Umiddelbart efter havde jeg det fint nok, men jeg kunne ikke spise hakket oksekød det næste halve år. Lugten bragte mig tilbage til rummet på skadestuen.

POLITIBETJENT I 29 ÅR

BELASTNING

Det er en del af arbejdet, nogen skal gøre det, og det er vores lod i politiet. Mange mennesker vil heldigvis aldrig opleve noget lignende, og jeg har heller aldrig tænkt, at jeg ikke ville. Men jeg havde troet, at den slags oplevelser forsvandt med tiden. Det gør de ikke. Jeg tænker stadig på den dag, når mine kolleger bliver sendt ud til en togpåkørsel. Nogle ting bliver siddende – ikke fordi man vil, men fordi de bare gør.

Mange mennesker vil ikke opleve en sådan situation – heldigvis for dem.



BELASTNING

Man oplever ting, der ikke kan deles med familie og venner. Der er billeder, lugte og lyde, som kun andre i uniform helt forstår. Derfor er det afgørende, at der efter hver hændelse er mulighed for defusing og debriefing – for at lette trykket, før det sætter sig fast. Vi er ikke krigsveteraner, men vi står ofte midt i situationer, som ingen udenfor kan forestille sig.

Der er billeder, lugte og lyde, som kun andre i uniform helt forstår

FOTO JAKOB BØSERUP

Trafikuheld med tre personer

Alarmen lød om et trafikuheld på motorvejsafkørslen. En personbil var kørt frontalt ind under en lastbil. Vi var hurtigt på stedet – synet var voldsomt. Bilen var mast sammen, og de tre personer inden i var fastklemt. Vi gik i gang med frigørelse og udtagning af de tilskadedkomne, mens røg og damp fra motoren lå som et slør omkring os.

Det er vigtigt for mig at vide, at alle tre var i live, da de blev kørt afsted mod Rigshospitalet. Senere kom der meldinger om, at chaufføren måske ikke klarede sig. Det sidder stadig i mig – følelsen af håb blandet med tvivl.

BRANDMAND I 23 ÅR

Stop med de lyserøde glansbilleder

Det skete uden varsel. En LTF'er angreb mig med et hjemmelavet stikvåben. Jeg mærkede flere stik i halsen, og kniven satte sig fast foran strubehovedet. Alt gik så hurtigt. Jeg trak selv kniven ud af halsen, og først dér sortnede det for øjnene. Jeg blev kørt til Skejby Sygehus i ambulance og blev syet sammen.

I dag lever jeg med PTSD. Det påvirker både min dagligdag og min nattesøvn. Oplevelsen sidder fast – ikke kun i kroppen, men i sindet. Det er svært at forklare, hvordan det føles at blive angrebet i det, der burde være ens arbejdsplads. Et sted, hvor man skal kunne føle sig tryk.

Stop med de lyserøde glansbilleder. Alle skal kunne sige noget frit, uden at frygte konsekvenserne. Først når vi tør tale ærligt om, hvor farligt arbejdet kan være, kan vi begynde at beskytte dem, der udfører det.

– FÆNGSELSBETJENT I 31 ÅR

BELASTNING

Denne hændelse er en påmindelse om, hvor voldsom virkeligheden kan være bag fængslets mure. Vi bliver bedt om at bevare roen, vise professionalisme, håndtere konflikter med omtanke – men virkeligheden er ikke lyserød. Den er brutal, og den kan ændre et menneske på et øjeblik.

FOTO NICOLA PERESI



Virkeligheden er ikke lyserød. Den er brutal, og den kan ændre et menneske på et øjeblik.

BELASTNING

Hændelsen har haft store konsekvenser for mit arbejdsliv. Når jeg siden er blevet sendt ud til opgaver, der potentielt kunne udvikle sig voldsomt, har kroppen reageret. Det endte med, at jeg stoppede med udfarende beredskabsarbejde. At stå med et våben i hånden og skulle træffe den beslutning, ingen ønsker at tage, ændrer én. Jeg gjorde det, jeg var trænet til, men det betyder ikke, at det ikke sætter spor.

Inde bag uniformen har oplevelsen sat sig fast.

Den ultimative beslutning

En psykisk syg og påvirket mand optrådte voldsomt aggressivt og truede både os og de borgere, der opholdt sig i området. Han eksponerede os med peberspray og truede med kniv. Situationen eskalerede hurtigt, og jeg og min kollega stod i det, der for enhver politimand er det ultimativt værste tænkelige – at skulle anvende vores tjenestevåben. Da truslen blev vurderet som livsfarlig, affyrede vi skud.

Gerningsmanden døde af sine kvæstelser. På dagen fungerede alt efter retningslinjerne – afhøring ved DUP, støtte fra politiforeningen, gennemgang af hændelsen. Det hele blev behandlet som en sag, men inde bag uniformen sad oplevelsen fast. Efter nogle dage kom reaktionen. Jeg fik tilbudt psykologhjælp gennem Rigspolitiets psykologtjeneste, og den støtte har jeg brugt jævnligt gennem de sidste fem år.

– POLITIBETJENT I 36 ÅR

Den lille pige i mørket

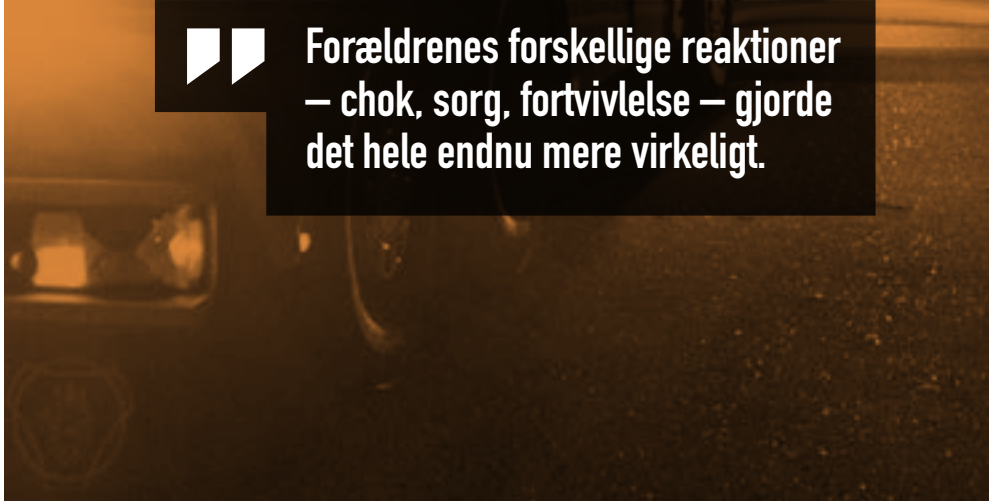
Det var en mørk aften, da meldingen kom: et barn var blevet påkørt. En far og hans 3½-årige datter var på vej gennem byen, da en varevogn svingede til højre og ramte pigen. Vi var hurtigt fremme på stedet. Synet, der mødte os, var hjerteskrærende. Min kollega ydede hjertelunge-redning i ambulancen hele vejen til hospitalet.

BELASTNING

Som brandfolk står vi i situationer, ingen må være forberedt på. Det kræver en stærk parathed – både fysisk og mentalt – for man ved aldrig, hvad man møder. Systemet omkring os skal kunne rumme den virkelighed, vi arbejder i. For selv med al træning og erfaring går det nogle gange galt, og så skal der være plads til at reagere som det, vi også er: mennesker.

Hændelsen påvirkede os alle, men især min kollega, som var tæt involveret. Det var tydeligt, at det satte spor. Forældrenes forskellige reaktioner – chok, sorg, fortvivlelse – gjorde det hele endnu mere virkeligt. Man lærer at håndtere meget i vores arbejde, men når det handler om et barn, bliver det svært at lukke tankerne ned bagefter.

– BRANDMAND I 15 ÅR



Forældrenes forskellige reaktioner – chok, sorg, fortvivlelse – gjorde det hele endnu mere virkeligt.



Vi gør det, vi er trænet til –
fokuserer, arbejder, håber.

BELASTNING

Vi oplever hændelser, ingen andre kan forestille sig. Ting, der ikke burde kunne ske, men alligevel sker. Vi står ofte i situationer med for få ressourcer og uden tid til at tænke, bare handle. Det slider, for man bærer det med sig, længe efter patienten er afleveret på sygehuset og uniformen hængt væk.

FOTO: COLOURBOX

Da alt stod stille

Vi blev kaldt ud til en gård, hvor tre børn var blevet klemmt under halmballer. Da vi ankom, lå de alle fastklemmt – og alle tre havde hjertestop. Det var et syn, man ikke kan forberede sig på. For bare tre dage siden havde jeg kørt ud til et tilfælde af vuggedød. Nu stod jeg her igen, midt i endnu en tragedie, der var næsten umulig at rumme.

I situationen handler vi. Vi gør det, vi er trænet til – fokuserer, arbejder, håber. Først bagefter kom reaktionen. Jeg stod med følelsen af at have nået mit maksimale. Som om der ikke var mere at give. Og stadig i dag får jeg glimt tilbage, især når jeg ser børn lege. De minder mig om, hvor skrøbeligt alt kan være.

– AMBULANCEREDDER I 24 ÅR

Togulykken

Et tog var kollideret med et andet. Mange var tilskadekomne, og flere døde. Jeg deltog ikke i selve kaosfasen på ulykkesstedet, men blev indkaldt til identifikationsarbejdet på Odense Universitetshospital. Det var stille, kontrolleret, men alligevel tungt. Vi arbejdede hurtigt for at kunne give de pårørende svar.

Jeg husker tydeligt detaljerne. En af de døde havde et lufthavns-ID ligesom min egen datter. En anden havde de samme sko, som hun går i. Min kollega reagerede stærkt på mobiltelefonerne i de døde lommer, der blev ved med at ringe – familiemedlemmer, der endnu ikke vidste, hvad der var sket.

Jeg var med til at identificere de omkomne, så beskederne kunne gives. De døde blev vasket og gjort i stand, så de kunne ses af deres familier – en sidste omsorgshandling midt i tragedien. Det er et arbejde, der kræver ro og respekt, men som også sætter sine spor.

– POLITIBETJENT I 37 ÅR



Min kollega reagerede stærkt på mobiltelefonerne i de døde lommer, der blev ved med at ringe.

FOTO JAKOB ROSENUP

BELASTNING

Ulykken mindede mig om, hvor tilfældigt livet kan være. Hvis man står på det forkerte sted på det forkerte tidspunkt, kan selv helt almindelige mennesker miste livet. Som politifolk møder vi det igen og igen, men det gør ikke indtrykket mindre.



BELASTNING

Hændelsen satte dybe spor. Hver gang konfirmationstiden nærmer sig, dukker billederne op igen. Jeg husker forældrenes råb, stilheden bagefter og følelsen af at mangle hænder, tid og udstyr. Uvisheden om, hvad der møder os, når vi rykker ud, kombineret med følelsen af ikke at kunne gøre nok – det slider.

Det var svært at komme i gang med frigørelsen, fordi de pårørende var så tæt på.

Unimog-ulykken

Meldingen lød: Unimog væltet – muligvis flere børn dræbt.

Fire børn havde været savnet i flere timer efter at have kørt ud på markræs til en konfirmation. Da vi ankom, var der panik. Familierne var allerede på stedet, mange græd og råbte, mens de forsøgte at komme tæt på. Vi havde en elev med i ambulancen og prøvede at forberede ham på, hvad der ventede.

Nede i kanalen lå Unimog'en væltet. To børn sad fast i førerhuset, livløse og uden puls. De andre lå klemte under køretøjet. Det var svært at komme i gang med frigørelsen, fordi de pårørende var så tæt på – desperate for at vide, hvem der var døde, og hvem der stadig levede. Da vi endelig fik frigjort dem, stod det klart, at tre drenge på 13 år var dræbt. Den fjerde overlevede. De havde ligget fastklemte i seks timer.

– AMBULANCEREDDER I 38 ÅR

Ligegyldighed

Jeg var midt i et fangeopgør. Situationen udviklede sig hurtigt, og jeg havde ansvaret for 14 kollegaer og 260 indsatte. Det var kaotisk – råb, slag, forvirring – og adrenalinen tog over. Jeg husker, at jeg gik i overlevelsesmode. Det handlede ikke længere om rutiner eller regler, men om at få alle levende ud derfra.

Bagefter kom chokket. Den berømte dråbe, der får bægeret til at flyde over. Jeg fik efterfølgende konstateret svær PTSD. Søvnløse nætter, flashbacks, konstant alarmberedskab. Det satte sig dybt, og gør det stadig.

Hændelsen viste mig, hvor vigtigt det er at tage personalets sikkerhed alvorligt. Vi står i frontlinjen hver eneste dag, omgivet af mennesker, som kan reagere voldsomt fra det ene øjeblik til det andet. Det kræver, at vores arbejdsmiljø er sikkert, og at ledelsen lytter, når vi påpeger problemer. Mit budskab er enkelt: tag frontpersonalet alvorligt. Tag arbejdsmiljøet alvorligt. For ligegyldighed over for dem, der står i ilden, koster – og ikke kun på helbredet.

– FÆNGSELSBETJENT I 21 ÅR

BELASTNING

Hændelsen viste mig, hvor vigtigt det er at tage personalets sikkerhed alvorligt. Vi står i frontlinjen hver eneste dag, omgivet af mennesker, som kan reagere voldsomt fra det ene øjeblik til det andet. Det kræver, at vores arbejdsmiljø er sikkert, og at ledelsen lytter, når vi påpeger problemer.



Det handlede ikke længere om rutiner eller regler, men om at få alle levende ud derfra.



BELASTNING

Selv mærkede jeg ikke frygten direkte, men jeg forstod den. For når en af os bliver ramt, rammer det os alle. Hændelsen blev en påmindelse om, hvor sårbare vi faktisk er, og hvor vigtigt det er, at systemet lytter til dem, der går på gulvet. Mange havde længe oplevet et stigende trusselsniveau, men advarslerne blev ikke taget alvorligt.



Hændelsen satte spørgsmålstegn ved noget helt grundlæggende: vores sikkerhed.

FOTO NICOLAI PERJESI

Da en af os blev skudt

Det skete pludseligt – en fængselsbetjent blev skudt. Det var aldrig sket før, og chokket bredte sig som en bølge gennem hele fængselssystemet. Ingen havde troet, det kunne ske her. Pludselig blev frygten en del af hverdagen – ikke kun inden for murene, men også udenfor, hvor vi normalt lægger uniformen fra os.

For mange af os vendte hændelsen Kriminalforsorgen på hovedet. Den satte spørgsmålstegn ved noget helt grundlæggende: vores sikkerhed. Tankerne gik til kollegerne, til dem, der dagligt står i front og møder de indsatte ansigt til ansigt.

Vi må lære at lytte – ikke først, når noget går galt, men mens der stadig er tid til at handle.

– FÆNGSELSBETJENT I 20 ÅR

Tre gange voldsomt

Meldingen lød på et knivstikkeri i et hjem. Da vi kom frem, stod det hurtigt klart, hvor alvorligt det var. En søn havde stukket sin mor ni gange i mave og ryg med en kniv, hvorefter han sprang op på kølerhjelmene/forruden af sin søsters bil, mens hun forsøgte at flygte fra stedet. Vi fik ham ned fra bilen og fik ham anholdt, men situationen var kaotisk, der var blod, skrig og desperation.

Det var voldsomt på tre forskellige måder: For det første at se selve handlingen og de fysiske følger – synet af en blodig mand liggende på en kørende bil. For det andet at opleve familiens tragedie på nært hold – mennesker, der havde mistet alt på få minutter. Og for det tredje at mærke faren på egen krop – adrenalinen, frygten for, at noget kunne gå galt.

– POLITIBETJENT I 20 ÅR

BELASTNING

Som politibetjent oplever jeg mange voldsomme og farlige situationer. Jeg møder mennesker på deres laveste punkt, og ofte er der ingen vindere – kun tab. Det er et arbejde, der kræver meget – også psykisk. For selv når uniformen tages af, kan det være svært at lægge billeder og stemmer fra sig.



Situationen var kaotisk – blod, skrig, desperation.





Ingen af os var forberedt på at stå i den situation, omgivet af grædende unge, som netop havde mistet en ven.

Ungdomsfesten

Vi blev sendt til en ungdomsfest. Da vi kom frem, stod unge overalt – mange græd, andre råbte og var i chok. Midt på gulvet lå en ung mand. Han havde puls, vi gik straks i gang med at hjælpe, men mens vi stod der, døde han for øjnene af os.

Det viste sig, at han og en anden havde leget med en kniv. Den ene holdt kniven mod den andens bryst, og i et øjeblik uopmærksomhed gik det galt. En leg blev til en tragedie.

Følelsen bagefter var afmagt og tristhed. Ingen af os var forberedt på at stå i den situation, omgivet af grædende unge, som netop havde mistet en ven. Samtidig måtte vi bevare roen, holde hovedet koldt og håndtere efterspillet.

– POLITIBETJENT I 42 ÅR

BELASTNING

Vi står ofte midt i situationer, som er svære at begribe – også for os. Vi oplever ting, som almindelige mennesker slet ikke aner eksisterer. Det er en del af jobbet, men det betyder ikke, at man går upåvirket derfra.

Obduktion med børn – påvirket bilist

En bilist havde indtaget lattergas og trådt på speederen. Et barn blev ramt og døde på stedet. Min kollega tog sig af gerningsstedsundersøgelsen, mens jeg skulle overvære obduktionen. Det er en del af mit arbejde – at finde dødsårsagen, få detaljerne, de kolde fakta. Men denne sag var anderledes.

Barnet var på vej hjem. Træt, gad ikke cykle mere. Moren havde skældt ud. Sekunder senere var barnet død. Jeg kunne ikke lade være med at tænke på hende – stakkels mor.

Børn skal ikke dø. Det er enkelt at sige, men svært at stå i. Ved obduktioner forsøger jeg at holde afstand, at nøjes med de informationer, jeg behøver for at løse opgaven. For hvis jeg ser ansigtet, husker jeg det. Og nogle billeder har man ikke brug for at bære med sig resten af livet.

– POLITIBETJENT I 37 ÅR

BELASTNING

Mit arbejde kræver, at jeg kan adskille faglighed og følelser, men nogle sager gør det umuligt. Det vigtigste er, at vi får lov til at arbejde professionelt – uden at blive unødigt konfronteret med de mest personlige detaljer. For bag hver sag gemmer der sig en familie, en historie, og et barn, der aldrig burde være død.





POLITI



**Børn skal ikke dø.
Det er enkelt at sige,
men svært at stå i.**



Slidsomhed

De sidste 13 beretninger handler om rutineopgaverne og de mange hændelser. Det er hændelser, der kan være voldsomme, men ikke nødvendigvis er det, og som alligevel slider på psyken. Belastningen opstår, fordi opgaverne har en høj frekvens og ofte går under radaren, når der skal gives støtte bagefter. Det er her, hvor traumerne lever videre i de involverede first responders.

FOTO RASMUS PRESTON



Man kan som trænet være i en svær situation uden at blive overbelastet nu og her, men oplevelserne kan ligge og simre.

– JESPER PIHL-THINGVAD · SYDDANSK UNIVERSITET

Selvom forskningen ofte fokuserer på de enkeltstående, voldsomme hændelser, peger mange studier på, at det største psykiske slid blandt brandfolk, reddere, politi og fængselsbetjente ofte kommer fra noget andet: det langsomme, akkumulerede pres. De mange hverdagsopgaver, de gentagne møder med ulykke, lidelse og konflikt – alt det, der i øjeblikket virker håndterbart, men som med tiden sætter sig i kroppen og tankerne.

Forskningen beskriver, hvordan denne form for ”langtidseksponering” kan føre til udmattelse, følelsesmæssig nedslidning og nedsat empati – uden at den enkelte nødvendigvis kan pege på én bestemt hændelse som årsagen. For mange handler det om den gradvise opbygning, den konstante parathed, ansvaret og det uforudsigelige.

Beretningerne om det lange slid viser, at selv de mest erfarne fagfolk kan mærke, hvordan vægten af de mange hændelser begynder at trække. Ikke fordi de mangler styrke, men fordi de altid stiller sig til rådighed for andres kriser.

FAKTA

Teoretiske modeller peger på at gentagen udsættelse for kritiske hændelser i arbejdet, kan medføre en gradvis nedslidning af professionelles tærskel for at udvikle PTSD. Disse teoretiske modeller bekræftes i danske studier. Senest har vi fundet at alene antallet af operative hændelser kan påvirke risikoen for udvikling af subklinisk og klinisk PTSD over en 2 årig periode. Undersøgelsen blev gennemført på raske betjente.

Kilde: McFarlane et al. 2007; Pihl-thingvad et al 2019; Hansen et. al. 2025

Duften, der aldrig forsvandt

Det var under en rådighedsvagt, da jeg blev kaldt ud sammen med en kollega. Meldingen lød på et selvmord. Da vi ankom til lejligheden, hang der en tung duft af parfume i luften – sådan en sødlig, intens lugt, der straks fæstner sig i hukommelsen. Jeg gik i gang med at tale med familien, mens min kollega gik ind i soveværelset. Kort efter kom han ud, helt bleg, og sagde: ”Der er to.” Jeg troede først, han tog fejl. Men derinde lå en person, der var blevet dræbt – og en anden, der havde taget sit eget liv ved at skyde sig i ansigtet.

Selvom det nu er mere end 25 år siden, sidder oplevelsen stadig i mig. Hver gang jeg mærker den samme parfumeduft, bliver jeg sendt direkte tilbage til den lejlighed. Den slags hændelser forsvinder aldrig helt – de gemmer sig i lugte, lyde og øjeblikke.

– POLITIBETJENT I 27 ÅR



Den slags hændelser forsvinder aldrig helt – de gemmer sig i lugte, lyde og øjeblikke.

BELASTNING

I politiet lærer man at håndtere det utænkelige, men man lærer aldrig at blive upåvirket. Derfor er det afgørende, at vi får mulighed for at tale om de oplevelser, vi tager med os. Psykologsamtaler efter voldsomme hændelser burde være en selvfølge. For vi reagerer forskelligt – og selv de hårdeste rammes af det, de ser. Det er en del af jobbet, men også en del af det at være menneske i uniform.

FOTO JAKOB BOSERUP

BELASTNING

I ambulancetjenesten ved man aldrig, hvad der venter. En fredelig melding kan udvikle sig til det værste, man kan forestille sig. Det slider, for vi står midt i andres tragedier igen og igen, og vi skal videre til næste opgave, som om intet er hændt. Sådan er hverdagen som frontpersonale: uforudsigelig, krævende og dybt menneskelig.

”Jeg tænker stadig på pigen, der mistede troen på, at livet kan være godt.

Når virkeligheden rammer hårdt

Vi bliver kaldt ud til en melding om en forbrænding. Der er ingen særlige oplysninger, og vi gør os klar som til enhver anden udrykning. Først da vi ankommer, går det op for os, at situationen er langt mere alvorlig. En mor har forsøgt at tage sit eget liv – og sit barns. Det er et syn, man ikke glemmer.

I situationen handler alt om at bevare roen og gøre sit arbejde. Vi ved, hvad vi skal, men indeni føles det, som om verden står stille. Professionalisme er vores skjold midt i kaos. Først bagefter mærker man, hvor meget det egentlig sætter sig. Jeg tænker stadig på pigen, der mistede troen på, at livet kan være godt.

Når bægeret fyldes

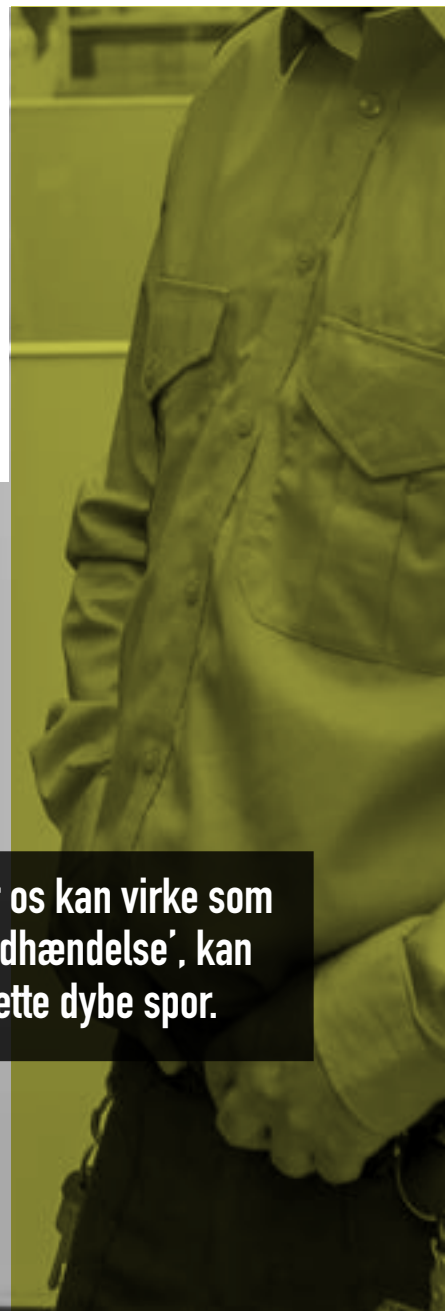
Det var en helt almindelig døgnvagt. Men nogle gange rammer hændelserne bare for tæt. Først et færdselsuheld, hvor vi kæmpede for et liv, der ikke stod til at redde. 14 dage senere en dødsbrand. Og igen, fire uger efter, endnu en brand med tragisk udfald. Tre voldsomme hændelser på kort tid – hver for sig håndterbare, men tilsammen mere, end jeg kunne rumme.

Ved den sidste hændelse kunne jeg mærke, at noget brast. Jeg blev grådlabil og fortvivlet over, hvorfor jeg reagerede. Vi havde jo gjort, som vi skulle. De følgende dage efter begyndte jeg at tvivle på, om jeg overhovedet kunne fortsætte som brandmand. Frykten for, at det var slut, at jeg ikke længere kunne bære det, sad i mig længe. Heldigvis fik jeg den støtte, jeg havde brug for, og i dag er jeg ovenpå igen. Men jeg ved nu, hvor hårfin grænsen kan være.

– BRANDMAND I 20 ÅR

BELASTNING

Vi er jo vant til at stå midt i andres katastrofer. Det, der for os kan virke som en "standardhændelse", kan alligevel sætte dybe spor. Over tid – kort eller langt – bliver man påvirket. Det er en del af jobbet, men også en del af prisen ved at være den, der altid løber ind, når andre løber ud.



Det, der for os kan virke som en 'standardhændelse', kan alligevel sætte dybe spor.

FOTO NICOLA PERJESI



Med tiden blev frygten en fast følgesvend – til og fra.

BELASTNING

Som fængselsbetjent ved man, at jobbet kræver styrke, men ingen kan stå alene, når truslen bliver direkte. Det her viste mig, hvor vigtigt tid, overskud og dynamisk sikkerhed er. For kun når vi har overskuddet til at se og mærke, hvad der foregår omkring os, kan vi forebygge de situationer, der rammer allermest – både fysisk og psykisk.

Da truslen fik et navn

En dag blev jeg kaldt til samtale med en indsat, som var lavt placeret i hierarkiet hos LTF. Han fortalte mig, at han var blevet beordret til at overfalde mig – med mit navn nævnt. Det gik et sug igennem kroppen. Jeg forsøgte at bevare roen, men indeni begyndte alarmberedskabet at tænde på alle niveauer. Man tror, man kender risikoen i jobbet, men det er noget helt andet, når truslen bliver personlig – når du ved, at nogen går specifikt efter dig.

Bagefter var jeg i konstant beredskab. Hver gang jeg skulle ind til en afdeling med LTF-medlemmer, steg pulsen. Jeg følte mig uforstående, men samtidig skærpet. Med tiden blev frygten en fast følgesvend – til og fra. Den har sat sine spor. Jeg fik PTSD og isolerer mig stadig derhjemme. Jeg undgår store forsamlinger, og især yngre mænd, der minder om bandemedlemmer, kan få mig til at stivne.

– FÆNGSELSBETJENT I 23 ÅR

Da det var et barn

Meldingen lød på hjertestop. Vi gjorde os klar, som vi altid gør – rutinerne sad på ryg-raden. Først da vi ankom, gik det op for os, at patienten var et barn. En pige på halvan-det år. I det øjeblik ændrede alt sig.

Vi gik i gang, men panikken sad tæt under overfladen. Det er svært at beskrive fø-lelsen, når du står der og kæmper for et barns liv. Hænderne arbejder, men hovedet prøver at forstå, hvad der sker. Der gik et stykke tid, før vi fandt tilbage til normalt funktionsniveau og kunne fuldføre arbej-det, som vi er trænet til.

Bagefter blev stilheden tung. Hver gang jeg ser et barn, der ligner pigen fra den dag, dukker hun op igen i tankerne. Det minder mig om, at uanset hvor meget træning vi har, bliver vi stadig overrasket, stadig ramt.

– AMBULANCEREDDER I 23 ÅR



Hver gang jeg ser et barn, der ligner pigen fra den dag, dukker hun op igen i tankerne.

BELASTNING

At arbejde i ambulancetjenesten er at stå i livets yderste øjeblikke, men selv den bedste forberedelse kan ikke tage chokket, når det handler om et barn.

FOTO RASMUS PRESTON

BELASTNING

Vi går derhen, hvor andre løber væk. Det er en del af jobbet, men det ændrer ikke på, at vi nogle gange står midt i situationer, der sætter sig dybt i os som mennesker. Hændelsen i kalkminen mindede os om, hvor tynd grænsen er mellem at redde liv – og at sætte sit eget på spil.

Hændelsen i kalkminen mindede os om, hvor tynd grænsen er mellem at redde liv – og at sætte sit eget på spil.

Inde i kalkminen

Alarmen gik – loftet i Tingbæk Kalkmine var styrtet sammen. Tre mennesker var fanget derinde. Da vi ankom, stod støvet tungt i luften. 400 tons kalk var styrtet ned, og vi vidste, at der stadig var risiko for, at mere kunne falde. Alligevel måtte vi ind. Vores opgave var at finde og grave de mennesker fri, mens vi hele tiden kiggede op – bevidste om, at næste sammenstyrtning kunne tage os.

Vi udførte opgaven, som vi skulle. Men ingen af os havde lyst til at være der. Frygten lå lige under overfladen, og stilheden efter hvert skovlfuld kalk var næsten ubærlig. Jeg og flere af mine kolleger fra den dag har aldrig været i den mine siden.

– AMBULANCEREDDER I 42 ÅR

En transportbetjent er altid i trafikken

Som transportbetjent tilbringer man det meste af arbejdsdagen på vejene. En dag, mens min makker og jeg var i tjeneste, blev vi vidne til et alvorligt uheld mellem en fodgænger og en bus. Vi var de første på stedet. Synet var voldsomt. Vi måtte hurtigt dække den omkomne til, mens vidner råbte og græd omkring os, og samtidig forsøge at holde styr på trafikken. I bilen sad en indsat, som også skulle passes på og hjælpes gennem situationen.

Efter hændelsen blev både min makker og jeg sygemeldt. Vi fik akut krisehjælp og samtaler med psykolog. Tre måneder senere er jeg stadig deltidssygemeldt med en belastningsreaktion. Nogle billeder slipper man ikke bare af med, og tankerne kan dukke op, hver gang man igen kører ud.

– FÆNGSELSBETJENT I 2,5 ÅR

BELASTNING

Som transportbetjent kører vi mange kilometer og ser mere, end de fleste forestiller sig – ulykker, død og kaos, midt i den hverdag, andre haster forbi. Det er ikke noget, vi selv vælger. Vi bliver udsat for grusomheder, fordi jobbet kræver, at vi handler, når andre ikke kan. Det er derfor afgørende, at nogen også husker at tage hånd om os bagefter.



Vi bliver udsat for grusomheder, fordi jobbet kræver, at vi handler, når andre ikke kan.



Det er ikke en del af jobbet

Vi blev kaldt ud til en bevidstløs mand, som skulle løftes ned. Alt virkede som en rutineopgave, indtil han pludselig vågnede – og uden varsel sparkede ud. Jeg blev ramt og væltet omkuld. Det hele gik så hurtigt, men følelsen bagefter var tydelig: vrede og afmagt. Jeg følte mig dårligt behandlet. I et kort øjeblik fik jeg lyst til at gengælde det – bare et stik af frustration over uretfærdigheden i situationen.

Vi er der for at hjælpe, ikke for at blive angrebet. Hver hændelse sætter sig – ikke kun fysisk, men også mentalt. For man begynder at tænke på næste gang. Og det burde aldrig være sådan i et arbejde, der handler om at redde liv.

– AMBULANCEREDDER I 34 ÅR

Hver hændelse sætter sig – ikke kun fysisk, men også mentalt. For man begynder at tænke på næste gang.

FOTO ISTOCK

BELASTNING

Vi går derhen, hvor andre løber væk. Det er en del af jobbet, men det ændrer ikke på, at vi nogle gange står midt i situationer, der sætter sig dybt i os som mennesker. Hændelsen i kalkminen mindede os om, hvor tynd grænsen er mellem at redde liv – og at sætte sit eget på spil.

Penissagen

Vi blev kaldt ud til en lejlighed hos en kendt kriminel – en del af rocker- og bandemiljøet. Da vi kom ind, var der blod overalt. Manden i lejligheden havde fået sin penis afskåret. Vi forsøgte at bevare roen, skabe overblik, sikre stedet. Men det var voldsomt. Det er en af de situationer, hvor kroppen arbejder automatisk, mens hovedet prøver at forstå, hvad det egentlig er, man står i.

Jeg husker, at jeg forsøgte at overbevise mig selv om, at der måtte være en forklaring – at der nok var en grund. Jeg prøvede at skabe mening i noget, der ingen mening havde. Bagefter undertrykte jeg det. Sagde til mig selv, at det var et vilkår i jobbet. Men billederne og lugten forsvinder ikke. Jeg kan stadig huske detaljerne, som om jeg stod der igen, og jeg kan næsten mærke den andens smerte.

Vi møder ting, som resten af samfundet slet ikke ved eksisterer. Det er en virkelighed så langt fra almindeligheden, at man til sidst fylder sin mentale rygsæk helt op. Og når den er fyldt, er der ikke plads til mere.

– POLITIBETJENT I 20 ÅR



Jeg prøvede at skabe mening i noget, der ingen mening havde. Bagefter undertrykte jeg det.



BELASTNING

Som politifolk udsættes vi for hændelser, som andre måske oplever én gang i livet – hvis overhovedet. Det sætter spor. Der skal være bedre mulighed for hjælp og behandling, for vores arbejde rummer hele samfundets mørkeste sider, og ingen går gennem det uden at blive mærket.

Da tanken var tom

Det var ved Vesterhavet. En norsk mand var blevet hevet op af vandet efter en drukneulykke. Vi gik straks i gang med genoplivningen, mens vinden rev i tøjet og bølgerne stadig slog ind mod stranden. Der var ingen tid til at tænke, kun til at handle. Da jeg skulle guide lægehelikopteren til landing på stranden, kom jeg til at stå ca. 30 meter væk. Jeg havde et minut, hvor jeg kunne betragte hele scenariet fra afstand: Min kollega og folkene fra SAR, som gav hjerte-lungeredning. Politiet som forsøgte at skærme de pårørende, og alle de nysgerrige turister som blev tiltrukket af vores tilstedeværelse.

Da han blev kørt væk, stod jeg tilbage med en mærkelig tomhed. Jeg kunne mærke, at min mentale tank var tømt. Der havde været for mange hændelser på kort tid. Denne gang var jeg tæt på at føle ligegyldighed, som om jeg ikke længere kunne rumme mere. Det skræmte mig. Men det blev også et vendepunkt. Jeg lærte mig selv at kende, og jeg lærte, hvor grænsen går.

– AMBULANCEREDDER I 24 ÅR

BELASTNING

Vi går derhen, hvor andre løber væk. Det er en del af jobbet, men det ændrer ikke på, at vi nogle gange står midt i situationer, der sætter sig dybt i os som mennesker. Hændelsen i kalkminen mindede os om, hvor tynd grænsen er mellem at redde liv – og at sætte sit eget på spil.

” Vi står midt i folks værste øjeblikke, og så skal vi hurtigt videre til det næste.

FOTO JAKOB BOSEKUP

Traumerne lever videre i os

Vi blev kaldt ud til et naturskønt område, et sted hvor mange går tur. Meldingen lød på en hængt person. Da vi ankom, så vi en ung mand i starten af 20'erne – hængende i et reb ud over en skrænt. Rundt omkring stod 10-12 af hans venner, chokerede og grædende. Vi gik i gang med frigørelse og forsøgte genoplivning, men der var intet at gøre.

Efterfølgende var der en følelse af tristhed, uforståenhed og afmagt. Et stort hvorfor blev ved med at melde sig. Han virkede til at have alt – venner, helbred, et liv foran sig. Og alligevel stod vi dér, midt i naturen, med et ungt menneske, der havde valgt at slutte sit liv.

Jeg mærker det stadig, når jeg går tur i området. De samme træer, den samme skrænt – billederne dukker op igen. Det er i sig selv en traumatisk hændelse at trække et ungt menneske ned og løsne rebet om halsen, og som så mange andre oplevelser i arbejdet, lever den videre i os.

– AMBULANCEREDDER I 15 ÅR

BELASTNING

Vi i uniform ser og hører ting, som de fleste aldrig vil kunne forstå – lyde, lugte, syn. Det er virkeligheden for os 3.500 reddere. Traumerne lever videre i os, selv når arbejdet er slut for dagen.



Traumerne lever videre i os, selv når arbejdet er slut for dagen.



FOTO NICOLAI PERJESI



Billederne, lydene, stemmerne. De slipper aldrig helt.

BELASTNING

Som transportbetjent sidder vi ofte i retten under de værste sager. Vi kan ikke "zone ud" eller gå ud for at trække vejret. Vi skal blive. Sekundær eksponering er en reel belastning. Den påvirker os, hver gang, lidt mere for hver sag. De ting, vi ser og hører, bliver i os – længe efter, at dommen er faldet.

Sekundær eksponering under retssager påvirker mange år frem

Som transportbetjent var jeg med til at overvåge en retssag om grooming, vold, voldtægt og drab. Mine kollegaer og jeg sad i salen sammen med den tiltalte. Vi kunne ikke kigge væk. Vi så og hørte alt – videoer af børn, der var blevet udsat for overgreb, og afhøringen af et barnebarn, der fortalte sin historie. Det var ubærligt.

I starten slog vi det hen med sort humor – en slags skjold, der hjalp os med at holde sammen på os selv. Det er en kendt mekanisme blandt os, når virkeligheden bliver for hård. Men selv nu, lang tid efter, dukker sagen op i hovedet igen. Billederne, lydene, stemmerne. De slipper ikke helt.

– FÆNGSELSBETJENT I 2,5 ÅR

Påkørt mor får ikke sagt farvel til sin datter

Vi blev kaldt ud til et trafikuheld – en ung kvinde var blevet påkørt i en fodgængerovergang af en bil med voldsom kraft. Jeg var på den første ambulance og tæt på patienten fra første øjeblik. Hun var hårdt kvæstet, men ved bevidsthed. Midt i kaosset tryglede hun om at få lov til at se sin datter. Vi forsøgte alt, men tiden var imod os. Hun nåede det ikke, før hun døde.

I situationen var jeg fokuseret – koncentreret om behandling, forflytning og de konkrete opgaver. Det er sådan, vi beskytter os selv. Men bagefter kom tankerne. Ordene, hun sagde, blev siddende. I dag kan en tilfældig samtale eller et minde bringe det hele tilbage, og jeg mærker, hvordan det stadig bevæger mig.

– AMBULANCEREDDER I 39 ÅR

BELASTNING

Som ambulancefolk lærer vi at arbejde midt i stærke følelser. Vi hører de sidste ord, vi mærker fortvivlelsen og frustrationen, og bagefter står vi tilbage med eftertanken. Det er en del af jobbet, men det sætter spor. For bag hvert kald, hvert nummer i systemet, er der et menneske.





Ordene, hun sagde,
blev siddende.

KOLOFON

Redaktion: Jeanette Sandberg Bossen, FOA og
Nina Bach Ludvigsen, Reddernes Udviklingssekretariat 3F

Grafisk design: Design & Digital · FOA

Tryk: Grafisk Trykcenter A/S

En hverdag i front

At arbejde indenfor det felt vi i denne bog kalder first responders kræver ikke bare en høj praktisk faglighed og en meget veludviklet evne til at handle og håndtere menneskers værste mareridt, men også en helt speciel evne til at rumme andre menneskers kriser, katastrofer og traumer.

Det er en hverdag, hvor de daglige opgaver kræver, at man som professionel er i stand til at sætte sine egne behov og følelser på pause for at hjælpe andre. Alt for ofte står de professionelle i front tilbage med lugte, lyde og billeder som sætter sig i sjælen – også efter arbejdsdagen er slut.

I denne bog kan du læse 58 beretninger fra en helt almindelig hverdag i front. En helt almindelig hverdag, som på ingen måde er almindelig. Når de mennesker, som redder andre, har brug for hjælp og støtte fordi, deres egne oplevelser og traumer er blevet for voldsomme, skylder vi dem at træde til.

Det kræver politisk vilje og handling og ikke mindst et system, som anerkender, at en hverdag i front i Danmark kan være lige så fyldt med traumatiske påvirkninger som en krig i udlandet – ofte langt mere faktisk!



FOTO COLOURBOX