



Ambulancebehandler Erik Fredensborg blev sendt i tovene med et posttraumatisk stressyndrom (PTSD), men takket være hurtig og kompetent hjælp fra station Slagelse og andre er han i dag ovenpå igen.

# MASSIV INDSATS HJALP ERIK UD AF MØRKET

**"Beredskabet" på station Slagelse virkede perfekt, da redder gik psykisk ned med flaget**

Af Flemming F. Kyster

Ambulancebehandler Erik Fredensborgs mentale bæger var sandsynligvis allerede fyldt op for fem år siden. Det mener i al fald hans psykolog i dag, som har stillet diagnosen PTSD (posttraumatisk stressyndrom).

Men det var først i oktober sidste år, at ballonen sprang. Det gjorde den til gengæld også så eftertrykkeligt, at hverken redderen selv eller omverdenen kunne være i tvivl om, at noget var helt galt.

Heldigvis blev 57-årige Erik

Fredensborg fanget af et fintmasket net og hjulpet på benene igen, så han i dag kan arbejde og fungere helt normalt. Det vender vi tilbage til.

## PTSD

Som nævnt har redderen – uden at erkende det – sandsynligvis døjet med PTSD i en håndfuld år.

- Jeg anede det ikke. Jeg kunne godt

mærke, at jeg ikke rigtig var glad. Men jeg passede mit arbejde og syntes, at jeg fungerede ret normalt, fortæller Erik Fredensborg.

Set i bakspejlet var der dog flere tegn på, at noget ikke helt var, som det skulle.

- Jeg kunne ikke tåle at se "tåreperser-film". Alle kan nok have en tåre i øjenkrogen over visse film, men min reaktion var meget voldsommere.

- Desuden kunne jeg ikke længere gå på jagt, som jeg ellers har gjort, siden jeg var 12 år. Jeg kunne ikke holde ud at skyde dyr, og jeg måtte stoppe som Falck-skytte.

*Så du det som advarselstegn?*

- Nej. Jeg tænkte bare, at jeg var blevet en gammel, sentimental idiot, siger Erik Fredensborg med et smil.

## Flere faktorer

Ambulancebehandleren kan ikke pege på én enkelt faktor eller hændelse, som er årsagen til det mentale kollaps. Men der er næppe tvivl om, at summen af oplevelser på jobbet har trukket veksler.

- Jeg har været ambulancemand siden 1976, så jeg har jo set min del af sygdom og ulykker, påpeger Erik Fredensborg.

I en periode var der usædvanligt mange indsatser, der på den ene eller anden måde involverede døde børn. Erik Fredensborg kan også sagtens blive berørt af voksnes ulykke, men flere af de nævnte indsatser var bare særligt grumme.

Blandt andet var han to gange ude til familietragedier, hvor forældre havde myrdet deres egne børn. En dreng fastklemt under en lastbil, og en pige brændt ihjel i en bil – og ikke mindst deres familiers afgrundsdybe sorg og frustration – var også blandt de hændelser, der nev.

- Jeg formåede ikke rigtig at få læsset af med alle disse oplevelser. Og efterhånden kunne jeg slet ikke tale om dem, fordi jeg var bange for at reagere mere kraftigt, end jeg brød mig om. Det er først i dag og efter psykologhjælp, at jeg kan fortælle om de grimme ture, siger Erik Fredensborg.

## Facaden faldt

Det var i forbindelse med en forestående uddannelse til paramediciner, at den berømte dråbe fik bægeret til at flyde over, og det hele kortsluttede for Slagelse-redderen.

- Jeg havde fået chancen på afbud,

og jeg var meget opsat på at klare det godt, siger Erik Fredensborg.

På selve dagen, hvor han skulle afsted til skolen i Aalborg, kunne han mærke, at han var helt ved siden af sig selv. Han tog hjem til en god kollega og fik en snak med ham om, hvad der kunne være los.

Samtalen åbnede efterhånden døre til de mørke rum i hans sind, og han kunne ikke opretholde den "normale" facade længere.

## Sygemeldt samme dag

- Tårerne trillede, og jeg var helt ulykkelig. Men jeg vidste ikke, *hvorfor* jeg var så ked af det, og jeg kunne ikke forstå, hvad der skete med mig.

Kollegaen var ikke i tvivl om, at Erik Fredensborg havde brug for hjælp. Den ambulanceansvarlige leder og stationslederen kom til samme konklusion, og allerede samme dag blev Slagelse-redderen sygemeldt.

- Hele min verden faldt sammen, da jeg fik beskeden. For hvad nu med paramedicineruddannelsen – jeg følte, jeg havde svigtet den tillid, jeg var blevet vist ved at blive valgt til uddannelsen. Og hvad med mit job i det hele taget – ville jeg blive fyret?

Samme aften ringede stationsleder Hans Henrik Madsen til Erik Fredensborg og bad ham kigge forbi til et møde næste dag.

- Det var jeg ærligt talt noget ked af. Jeg havde det skidt, var flov over min situation, og så skulle jeg møde op og se folk i øjnene?, siger han om sin reaktion dengang.

Men han fik med opbydelser af alle fysiske og mentale kræfter slæbt sig hen på stationen – og det viste sig at være en god ide.

## Vigtige meldinger

Stationsleder Hans Henrik Madsen og tillidsmand Morten Andersen (som også er fællestillidsmand i Vestsjælland) tog imod, og de gjorde det hurtigt klart for Erik Fredensborg, at de var der for at hjælpe ham, ikke for at bebrejde ham situationen, tale om fyring eller andre ubehageligheder. De gjorde tre ting klart for ham:

- Hans job stod klar til ham, når han var ovenpå igen
- Han ville ikke blive trukket i løn
- Han ville stadig kunne få paramedicineruddannelsen

- At få de tre meldinger lettede lige min situation med 50 procent, hvis man kan sætte procent på den slags. Nu kunne jeg koncentrere mig om at finde ud af, hvad der var galt med mig, uden at skulle have job-spekulationer oveni, siger redderen.

## Det at bevare tilknytningen til arbejdspladsen, om det så bare er et par timer om ugen, betyder utroligt meget.

*Fællestillidsmand Morten Andersen, Slagelse*

## To gange om ugen

På mødet blev det også aftalt, at Erik Fredensborg skulle kigge forbi stationen et par timer to gange om ugen.

- Alle erfaringer viser, at langvarigt fravær gør det svært at vende tilbage, siger fællestillidsmand Morten Andersen.

- Hvis fraværet er over seks måneder, er der omkring 25 procent, som ikke kommer tilbage. Så det at bevare tilknytningen til arbejdspladsen, om det så bare er et par timer om ugen, betyder utroligt meget, siger Morten Andersen, som efterhånden har mange succeshistorier med hensyn til at hjælpe fraværs- eller sygdomsramte kolleger tilbage til jobbet.

## Rædselsfuldt

På trods af det beroligende møde, og på trods af den kompetente psykologhjælp fra Falck Healthcare, var der endnu lang vej op til overfladen for redderen.

- Det var rædselsfuldt. Det er svært at forklare, men jeg følte, jeg ikke kunne være inden i mig selv. Jeg sov elendigt, og nogle nætter vågnede jeg med et sæt, sprang ud af sengen og var virkelig bange, som om et tog kørte gennem huset.

- Og så var jeg bare så utroligt ked af det. Der var ikke noget ved noget, og bare det at rejse sig og gøre simple ting kunne være en kæmpe kraftanstrengelse.

- Som ambulancebehandler var jeg vant til at være handlekraftig, have overblik og finde løsninger i en fart. Og nu var jeg helt til rotterne – det var ikke sjovt, fastslår Erik Fredensborg.

## Det gik fremad

Men som ugerne gik, skete der stille og roligt fremskridt.

- Sådan oplevede Erik det ikke, men vi kunne tydeligt se, at det gik fremad. Hans fremtoning og humør viste, at han langsomt fik det bedre, beretter Morten Andersen.

Også opgaverne på stationen blev langsomt udvidet. I starten kunne Erik Fredensborg dårligt tåle at høre udrykningshorn, men han gik til hånde med småting, hentede ambulancer fra værksted med videre.

Siden fulgte en langsom tilbagevenden til jobbet, først som tredjemand, så som andenmand, og sidst som behandler med en erfaren tidligere behandler som assistent.

### **Jeg har fået en fantastisk opbakning fra samtlige kolleger** *Erik Fredensborg*

Undervejs blev han grundigt vurderet af en supervisor, som konkluderede, at Fredensborg var helt klar til almindelig tjeneste. Så siden 1. marts i år har han kørt på helt almindelige vilkår.

- Jeg har fået en fantastisk opbakning fra samtlige kolleger. Og jeg er meget taknemmelig for det store arbejde,

som stationsleder og tillidsmand her i Slagelse har lagt i opgaven. Alt har bare fungeret som en velsmurt maskine, lyder det fra Erik Fredensborg.

### **Værdifuldt netværk**

Eneste malurt i bægeret var det indledende møde med det lokale jobcenter. Tonen både i den skriftlige indkaldelse og på det første møde var, følte han, noget forføjlet. Det handlede meget om kontrol, regler og sanktioner og var nok nærmere henvendt til et andet klientel.

I første omgang havde centret også en ganske firkantet tilgang til det forløb, der skulle gen-indsluse ham til ambulance-tjenesten.

- Heldigvis er Falck Slagelse og Slagelse Kommune, herunder Jobcentret, begge med i et netværk, som skal fremme social ansvarlighed. Så vi forelagde problemet for vores kontakt i netværket, og vedkommende fik trådene ret ud. Det er i sådan nogle situationer, at et godt netværk viser sin styrke, påpeger Morten Andersen, som normalt har et fint samarbejde med det lokale jobcenter.

Også Erik Fredensborg påskønner, at

jobcentret endte med at spille en meget god og konstruktiv rolle i hans "sag".

### **Afgørende hjælp**

I dag er ambulancebehandleren overbevist om, at han uden den massive hjælp ikke var kommet så godt og hurtigt igennem det svære forløb. Og spørgsmålet er, om han var kommet tilbage i ambulance-tjenesten igen uden indsatsen.

- Så jeg kan kun opfordre både A- og B-side på alle stationer til at tage ved lære af det beredskab, der er her i Slagelse. Både menneskeligt og økonomisk er der kæmpe gevinster at hente, mener Slagelse-redderen, som håber at kunne hjælpe og inspirere andre med sin personlige beretning.

### **En glad mand**

Han kan i dag sove normalt om natten, og han kan se sentimentale film og reagere ganske som de fleste andre.

- Og så kan jeg igen glæde mig over dagligdags ting, som at solen skinner, og jeg skal hjem og slå græs. Jeg er en glad mand igen.



*Social ansvarlighed er et hjertebarnd for fællestillidsmand Morten Andersen, som også er tillidsmand på station Slagelse. Han har flere gange i årenes løb – i samspil med A-siden – haft held til at hjælpe kolleger, så de ikke gled ud af beskæftigelse.*