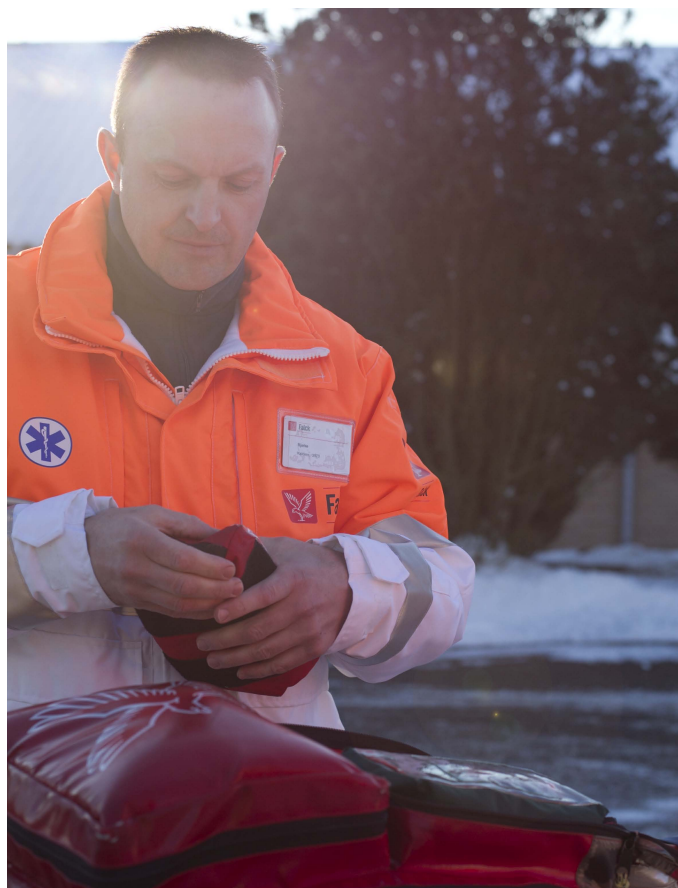


Fra “Battle Mind” til “Home Mind”

I den kommende tid kan du på www.highriskclub.dk læse om mennesker, som stortrives i High Risk Jobs, og som er gode til at skifte fra at være effektive i kampens hede til at slappe af, når de har fri. Denne gang om to langtidsfriske Falckreddere fra Middelfart.

Foto og tekst af Ida Wang



Jeg kan ligeså godt sige det med det samme. Hvis jeg - eller én jeg kender - en dag kom galt afsted og skulle få brug for at blive hentet i en ambulance, så vil jeg inderligt håbe, at det er nogen som Bjarke og Henrik, der har vagt den dag.

Henrik henter mig på stationen i Middelfart. Han er kommet i god tid og møder mig med et nysgerrigt og afmålt blik og et fast håndtryk. “Spændende endelig at møde dig, vi er glade for, at du vil køre så langt for at tale med os - og fedt at blive taget alvorligt. Pas på hvor du går, her er meget glat. Sikke du slæber - skal jeg ikke lige tage dem for dig?” Inden jeg når at protestere, har han taget mine kamerasker og lagt dem omsorgsfuldt i bagagerummet.

Jeg er taget til Middelfart for at møde de to Falckreddere Bjarke Blichfeldt på 36 og Henrik Hoé på 48, som begge stortrives i deres High Risk Job, og jeg har sat mig for at finde ud af, hvad de gør for at skifte imellem at være effektive i kampens hede til at kunne slappe af og holde fri. Dvs. til at skifte imellem det trivselseksperter Henrik Krogh kalder “Battle Mind” og “Home Mind”.

Vi mødes hjemme hos Bjarke, som står klar med sandwich og

hjemmelavet saftvand. Det er tydeligt, at de to kender hinanden rigtig godt og venskabelige jokes fyger hjemmevant gennem luften fra det øjeblik, vi træder ind ad døren.

Jeg vil gerne vide, hvorfor de to venner og kolleger valgte at blive Falckreddere, og de fortæller begge, at det bunder i en drenge-drøm om blå blink, seje biler og sirener - og ikke mindst: En lyst til at hjælpe andre.

Uforudsigelighed og gode kolleger

“Det bedste ved vores arbejde er helt klart det uforudsigelige”, kommer det prompte fra Bjarke. “Det kan måske lyde lidt underligt for andre udefra, men jeg elsker, når der sker noget. Det er rigtig hårdt med de stille dage. Og det er jo ikke fordi, vi godt lide, at folk kommer til skade, men det er bare hårdt at sidde og vente, vi er jo trænet til at hjælpe og være klar, hvis der sker noget”. “Ja, det er jo derude, vi udvikler os og bliver bedre, vi er der jo for at hjælpe folk, og man skal derfor sætte sig op hver dag”, supplerer Henrik.

“Og så betyder kollegerne rigtig meget, vi er lidt som en familie”, fortsætter Henrik. “Vi kender hinanden helt vildt godt og kører altid med de samme. Det er næsten ligesom sådan et gammelt ægtepar nogle gange - vi gør bare tingene og behøver slet ikke tale sammen.



Vind 2 eksemplarer
af Henrik Kroghs bog
"Fra overlevelse til overskud":
Skriv til Henrik Krogh og fortæl,
hvis du kender nogen, som
stortrives i High Risk Jobs, og
som er gode til at skifte mellem
"Battle Mind" og "Home Mind".
Se hvordan på
www.highriskclub.com

“Det kan måske lyde lidt underligt for andre udefra, men jeg elsker, når der sker noget.”

Man ved bare, hvor man har hinanden. Derfor er man også totalt på udebane, hvis man skifter vagt”, griner han, “så skal man lige stikke en finger i jorden og huske, at man er ny i klassen”.

Opmærksomhed, rutiner og humor

“Man ser derfor også hurtigt, hvis der er noget galt - vi laver jo noget ekstremt sammen”, bryder Bjarke ind. “Man går ligesom og holder øje med hinanden - helt ubevidst”. “Ja, tag fx mig - jeg kæfter jo altid op”, griner Henrik. “Alle ved, at hvis jeg er stille, så er der noget helt galt. Hvis de faste rutiner ryger, så bliver man ekstra opmærksom - og vi har mange rutiner. Jeg tror, det giver os en tryghed ...”

Der bliver stille et kort øjeblik, inden Bjarke fortsætter: “Ja, vi har fx en kollega, som bare SKAL have kaffe kl. 9.00 - ellers vælter det hele for ham, og det går ud over os andre. Derfor sørger vi altid for, at der er kaffe på kanden til ham kl. 9.00. Det får han også noget røg over - vi gør tit grin med vores rutiner”, siger Bjarke med et indforstået smil. “Jeg kan fx godt lide at komme tidligt på vagt. Så kan man lige nå at snakke med de andre og høre, hvordan deres vagt er gået. Jeg hader at komme i sidste øjeblik. Og så lukker jeg altid velcroluknin-

gen over lynlåsen på min jakke - både af hygiejniske årsager og rent synsmæssigt. Den dag, den står åben, så er der nok noget vi skal tale om”, griner han.

Samtalen bliver pludselig mere alvorlig, og Henrik fortætter: “Det er rigtig vigtigt, at vi kan tale med hinanden om det, der sker derude, men det er egentlig lidt underligt, for vi siger aldrig direkte, at vi har det skidt, det ved de andre bare. Er det rigtigt slemt, kan vi godt slå over i humor, og det tror jeg kan være svært at forstå for andre, for det kan godt blive lidt grovkornet. Nogle gange tænker jeg, at hvis andre hørte det her, så ville de tro, vi var sindssyge, men det er bare en måde at overleve på, tror jeg ... Og så er det vigtigt, at man når at sige, at man gerne vil hjem, hvis det bliver for meget. Ellers kan man jo ryge afsted igen med det samme, og det er ikke godt - så kan oplevelsen risikere at ryge ind på den ‘forkerte hylde.’ Det er i hvert fald vigtigt for mig, at jeg får tid til at få placeret tingene rigtigt indeni. Ellers kan jeg ikke overskue det”.

Både Henrik og Bjarke oplever, at der er sket rigtig meget de seneste år, når det handler om at turde tale om, hvordan man har det og bede om hjælp, hvis der er behov for det, men de synes også begge, at det sagtens kunne blive endnu bedre.

“Der er helt klart en kulturkløft mellem vores generation og de gamle ‘John Wayne-typer’”, siger Bjarke. “De har meget den dér med ‘der er sgu ikke nogen, der skal ind og rode i mit hoved’”, smiler han og fortsætter: “Men det holder jo ikke i længden, man har både ansvar for at passe på sig selv og på sine kolleger, og det starter jo med én selv”.

“Ture som involverer børn, er bare hårde på en anden måde”.

De svære dage

Med et job som Falckredder er der dage, som man aldrig glemmer, og som kan være svære at slippe, når man skifter til *Home Mind* - lige meget, hvad man gør. Henrik og Bjarke er enige om, at de værste ture, er dem, hvor børn er kommet til skade eller, hvor de pårørende er helt ude af den. Det er tydeligt, at ingen af de to reddere bryder sig ret meget om at tale om “lorteturene”, som de kalder dem, men Bjarke vil alligevel gerne fortælle om en tur, som ramte ham særlig hårdt:

“Den værste tur, jeg nogen sinde har haft, var en dag, hvor vi blev kaldt ud til en mor midt i 30’erne. Hun havde uheldbredelig kræft, og det var tydeligt for os at se, at hun ikke havde langt igen og var terminalpatient. Da vi bar hende ud til ambulancen, kom jeg til kigge ned, da vi gik gennem entréen med båren, og dér stod 3 små par børnesko. Dét ramte mig som en forhammer lige i hjertet. Skoenes størrelse passede lige til mine børn, og jeg kunne ikke lade være med at tænke på, at det kunne være dem, der snart skulle miste deres mor. Det er virkelig meningsløst sådan noget,

og det er i sådan nogle situationer, at man virkelig har brug for sine kolleger og sin familie”. “Ja, ture som involverer børn, er bare hårde på en anden måde”, bekræfter Henrik og fortæller om en tur, hvor de skulle ud og “samle en dreng op”, som var hoppet ud fra en bro.

That’s what friends are for ...

Stemningen skifter pludseligt, da Bjarke kommer i tanker om en anden tur, han aldrig glemmer: “Vi fik et opkald, som handlede om en mand i fyrrerne, som bare havde helt vildt ondt i maven”. Bjarke lagde godt mæke til, at adressen var i det kvartér, hvor Henrik bor, men det tænkte han ikke nærmere over, først da de kørte ind ad indkørslen faldt tiøren: “Jeg tænkte ‘Shit!!! Det er sgu Henrik, den er gal med!’”. “Ja, hold kæft det gjorde ondt mand!”, bryder Henrik ind med et stort grin.

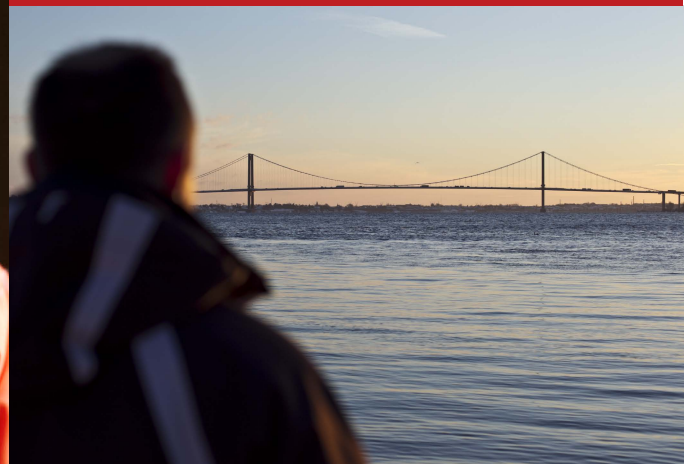
“Jeg havde fået en nyresten og kunne slet ikke være nogle steder. Jeg har aldrig prøvet noget så smertefuldt. Så du kan nok tænke dig, at jeg var glad for, at det var Bjarke, der var på vagt den dag, for så vidste jeg, at jeg var i gode hænder. Jeg bryder mig ikke om at lægge mig på båren. Det er en principsag. Hvis jeg kan gå selv, skal jeg ikke ligge der, så jeg gik selv ud til ambulancen. Men han kunne sgu ikke ramme med kanylen, ham Bjarke, da han skulle give mig noget smertestillende - og jeg har ellers blodårer som nedløbsrør”, griner han. “Ja, jeg må godt nok indrømme, at det var sværere, end jeg troede, at skulle stikke i sin ven, selvom jeg var meget lettet over, at han trods alt ikke var mere syg end det. Jeg måtte også lige tjekke, at han var ok efterfølgende”, smiler Bjarke stille.



Bjarke

Et godt råd:

Baglandet skal støtte dig og bakke dig op, så du ikke står alene med det hele, og så er det vigtigt at finde en lille ting, som kan hjælpe dig til at koble af.



Overgangsritualer og hobbies

Det står ret hurtigt klart for mig, at både Henrik og Bjarke er det, som Henrik Krogh kalder *'langtidsfriske'*, fordi de har en særlig evne til at holde til et hårdt og krævende arbejdsliv med døden tæt inde på livet i hverdagen. Jeg vil derfor gerne vide, hvordan de helt konkret skifter fra *Battle Mind* til *Home Mind*. Det viser sig, at der er én ting, som betyder særligt meget for både Henrik og Bjarke, og det er *overgangsritualer* mellem job og fritid. Når Bjarke kommer hjem fra en vagt, går han ofte op på sin søns værelse, som ligger på 1. sal. Herfra er der udsigt ud over Lillebælt og broen: "Det er bare helt vildt smukt, og broen siger sådan en speciel lyd, når bilerne kører over. Så står jeg bare dér i noget tid og lytter til broens summen og bliver mig selv igen. Det er ren terapi".

Henrik løber ofte ture langs vandet for at ryste arbejdet af sig: "Jeg løber tit ned forbi fyrtårnet, når jeg får fri. Det sted elsker jeg. Førhen løb jeg langt - maraton og sådan noget, men det gør jeg ikke mere, nu er det mere mentalt og handler bare om at koble af".

"Og så går jeg på jagt", fortæller Bjarke. "Det bedste jeg ved er at sidde i sådan et jagttårn og bare kigge ud i luften. Jeg kan sidde der i flere timer, og det betyder ikke ret meget, om jeg rammer noget eller ej, bare det at sidde dér helt alene og bare være i naturen, det giver mig rigtig meget". "Ja, det er vigtigt at komme helt væk fra arbejdet nogle gange", supplerer Henrik. "Jeg er fx håndboldtræner for et pigehold sammen med min kone. Hun står for det taktiske, og jeg står for det fysiske, og vores datter spiller også på holdet. Det er en rigtig god måde for mig at tænke på noget andet og være sammen med min familie på en sjov måde.

Støtte og opbakning

En anden ting, som betyder meget for de to Falckreddere er, at deres familier har forståelse for, at de har et specielt arbejde. "Mit bagland støtter mig hele vejen", fortæller Bjarke. "Jeg er så heldig, at jeg har en kone, som forstår mit arbejde. Jeg behøver ikke forklare så meget. Hun kender mig og ved godt, hvad det betyder, hvis jeg fx ringer hjem fra en vagt og beder hende tjekke, om børnene trækker vejret. Så er det nok tegn på, at vi skal tale lidt sammen, når jeg kommer hjem. Og så forstår hun at frede mig, når jeg har fri. Hun har altid sagt: 'Du når det, du når'. Det kan let blive for meget, hvis man ikke får pauser ind imellem".

"Der ligger ikke nogle to do-lister, når jeg kommer hjem - det kan jeg simpelthen ikke klare. Min kone ved, at jeg gør alt, hvad jeg kan".

"Ja, det er det samme for mig", forklarer Henrik. "Der ligger ikke nogle to do-lister, når jeg kommer hjem - det kan jeg simpelthen ikke klare. Min kone ved, at jeg gør alt, hvad jeg kan, og nogle gange, skal man bare have lov til at bearbejde det, som er sket. Dér er jeg nok ret privilegeret".

"Min kone ved også godt, at det kan være et risikofyldt job", fortsætter Bjarke. "Det er ikke noget, vi taler ret meget om, og vi tager heller ikke den store afsked hver dag, vi ved det bare begge to og ved, at vi elsker hinanden. Vi tænker jo ikke over, at vi sætter livet på spil hver dag - men det gør vi jo" ... ■

Henrik

Et godt råd:

Kend dine grænser og hav mod til at vise dine følelser og til at bede om hjælp, hvis du har brug for det. Det er OK at sige fra.

