

Psykisk Førstehjælp – En kort guide



Hvornår?

Psykisk førstehjælp gives når én eller flere kolleger har været udsat for – eller har været vidne til en pludselig opstået og voldsom hændelse på arbejdet.

Hvorfor?

Formålet er at normalisere den ramtes reaktioner, skabe struktur og dermed forebygge og dæmpe psykiske efterreaktioner. Herudover er formålet også at sikre og motivere til at der ydes yderligere hjælp, for den/de der har behov for det.

Hvordan?

Hvad skal du gøre?	Hvad skal du UNDGÅ at gøre
<ul style="list-style-type: none">• Vis positiv autoritet – tag styring• Bring personen i fysisk sikkerhed – skab ro• Sørg for at personen ikke er alene• Spørg til det skete – faktisk og detaljeret• Lyt – og accepter hvis personen ikke ønsker at tale• Accepter følelser, men gå ikke ind i dem• Rolig og omsorgsfuld optræden – hjælp med det praktiske (evt. Leder, Skadestue, kontakt til pårørende eller udvalgte kolleger, kørsel, dokumentation i SafetyNET m.m.)• Vær opmærksom på reaktioner, og italesæt dem som helt naturlige	<ul style="list-style-type: none">• Undgå at bagatellisere hændelsen• Undgå bebrejdelser og råd om hvad vedkommende skulle have gjort• Undgå konkurrerende historier, altså komme med fortællinger om lignende hændelser du selv har oplevet• Undgå at stille "hvorfor" spørgsmål• Vær opmærksom på din egen reaktion på episoden og på hvordan det kan påvirke samtalen

Kan alle yde psykisk førstehjælp?

Ja – alle kan gøre det. Den psykiske førstehjælp er ikke terapi eller behandling, men er først og fremmest medmenneskelig (kollega)omsorg, og vi ved fra forskning på området, at den umiddelbare hjælp og omsorg fra kolleger og/eller leder har stor betydning i forhold til at dæmpe efterreaktioner. Det giver en følelse af forståelse og at "vi er alle i samme båd".

Psykisk førstehjælp skal ses som det første skridt i bearbejdningen af hændelsen og skal hjælpe medarbejderen til at bevare sin faglighed og selvværd. Som en del af opfølgningen er det vigtig at leder sammen med den ramte vurderer, om han/hun kan have brug for at bearbejde det skete fx hos en professionel fx en psykolog.

Er der brug for hjælp til debriefing kan leder oprette en krisesag i Safetynet

Link til dette, samt nærmere beskrivelse af hvordan I gør det, finder I her:

<https://siko.silkeborg.dk/Ledelse/Fra-rekruttering-til-fratraedelse/krisehjaelp>

Organisation & Personale

