

Psykisk førstehjælp TRYG modellen

T: Tag kontakt og vis at du er der

- Henvend dig, hvis kollegaen er udsat for en voldsom hændelse eller virker rystet og ude af balance
- Vurder, hvordan du tager kontakt (øjeblikkontakt, berøring, nærhed)
- Bliv ved med at være til stede, også selv om kollegaen afviser hjælp. Det er vigtigt at skabe tryghed så kollegaens nervesystem kan komme i ro.

Sig fx: "Vi kan være sammen i stilhed, men du skal ikke være alene lige nu."

- Vær venlig og opsøgende, selvom kollegaen virker afvisende
- Lad dem aldrig være alene, da reaktioner kan komme forsinket
- Forbliv selv i ro, træk vejret dybt.

R: Ro på og lyt

- Tag kollegaen til et roligt sted
- Hent gerne en kop te eller kaffe og/eller et tæppe
- Lyt aktivt og vær tålmodig. Brug korte åbne spørgsmål.

Sig fx: "Hvornår opdagede du at?" "Hvad skete der så?" "Hvad gjorde du da?" "Hvem var mere til stede?"

- Bekræft kollegaen

Sig fx: "Vi gør alle vores bedste og ingen kan forudsige alt"

"Det er naturligt at føle sig ramt."

"Lige nu handler det bare om at få ro på."

- Gentag gerne det du hører, hjælp kollegaen til at skabe sammenhæng.

- Undgå hvorfor-spørgsmål – En kriseramte hjerne kan ikke tænke klart
- Undgå at kritisere, placere skyld, bagatellisere, tale om dig selv eller give gode råd. Bare vær.
- Accepter hvis den kriseramte kollega ikke vil tale lige nu.

Y: Yd praktisk støtte og informér

- Giv klar information om hvad der er sket og hvad der kommer til at ske nu.
- At det er normalt at føle sig ved siden af sig selv og have svingende følelser.
- Tag hånd om praktiske opgaver (**kontakt nærmeste leder og få eventuelt aflyst kollegaens gøremål resten af arbejdsdagen.**)
- Sig hvad du gør, i stedet for at stille spørgsmål.

- Giv kun den vigtigste information. Præcise informationer giver tryghed.
- Selv om den kriseramte eventuelt taler meget, kan personen have svært ved at tage information ind.

G: Gør status og følg op

Gør:

- Når situationen er stabil, lav status med leder
- Informer leder om, hvad der er sket og gjort for nu. (Når leder er informeret, overtager denne ansvaret for det videre forløb.)
- Er hændelsen registreret og anmeldt?
- Overvej defusing/debriefing.

Husk: Professionel omsorg inkluderer også dem der hjælper