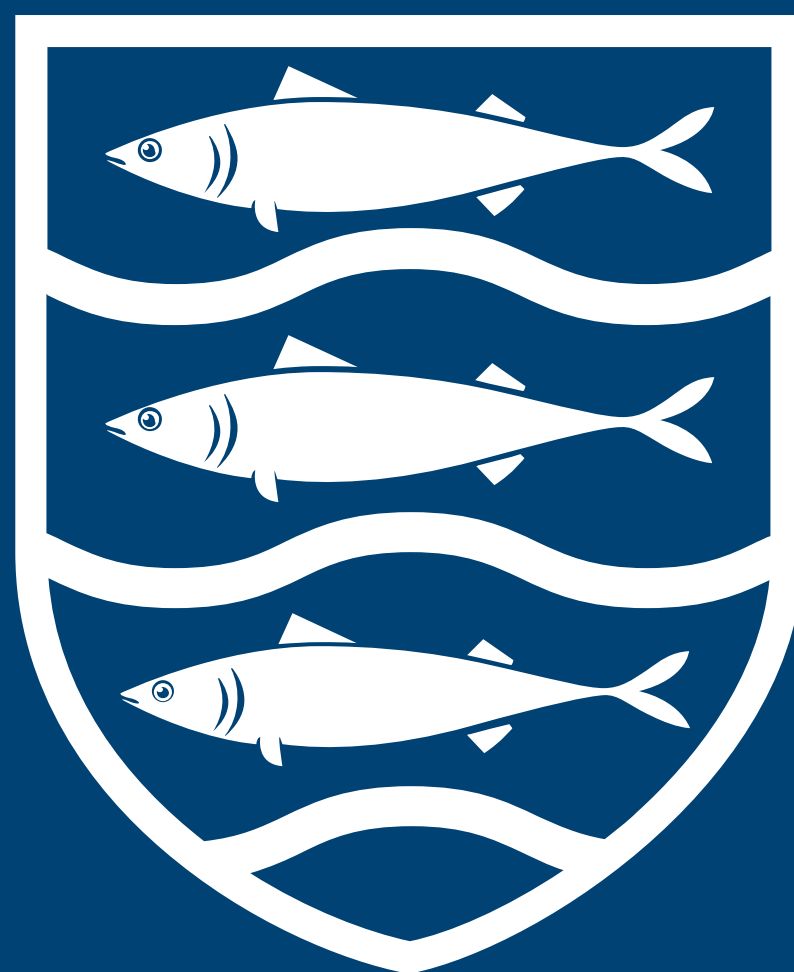




Psykisk førstehjælp

Ved MED- og
arbejdsmiljøteamet

Dagens program

- Præsentation af mig og jer (15 min)
- Rammesætning for dagen herunder formål og indhold (10 min)
- Gennemgang af dagens temaer:
 - Hvad er psykisk førstehjælp (30 min)
 - Normale reaktioner på en voldsom hændelse (45 min)
 - Træning af psykisk førstehjælp (45 min)
 - Implementering og vedligehold af indsatsen omkring psykisk førstehjælp (30 min.)
- Tak for i dag! (10 min.)



Lidt om mig



Sine Dahl Bertelsen
Ledelseskonsulent
Organisation og Ledelse

Telefon: 20339740

E-mail: sidbe@aabenraa.dk

Lidt om hvorfor jeg synes at dagens emne er vigtigt

- Forskning viser, at når et menneske oplever noget traumatisk, har **omgivelsernes reaktioner i forbindelse med hændelsen næsten lige så stor betydning som selve hændelsen i forhold til, hvordan man kommer sig**. En støttende og tryk respons kan hjælpe med at hele sår, mens en negativ eller ufølsom reaktion kan efterlade varige ar
- Hvis man ikke er klædt ordentligt på til at støtte, kan det man gør (eller ikke gør) ende med at give bagslag – også selvom man gør det i den bedste mening

Præsentation

- Navn
- Arbejdsplads
- AMR, leder, andet?



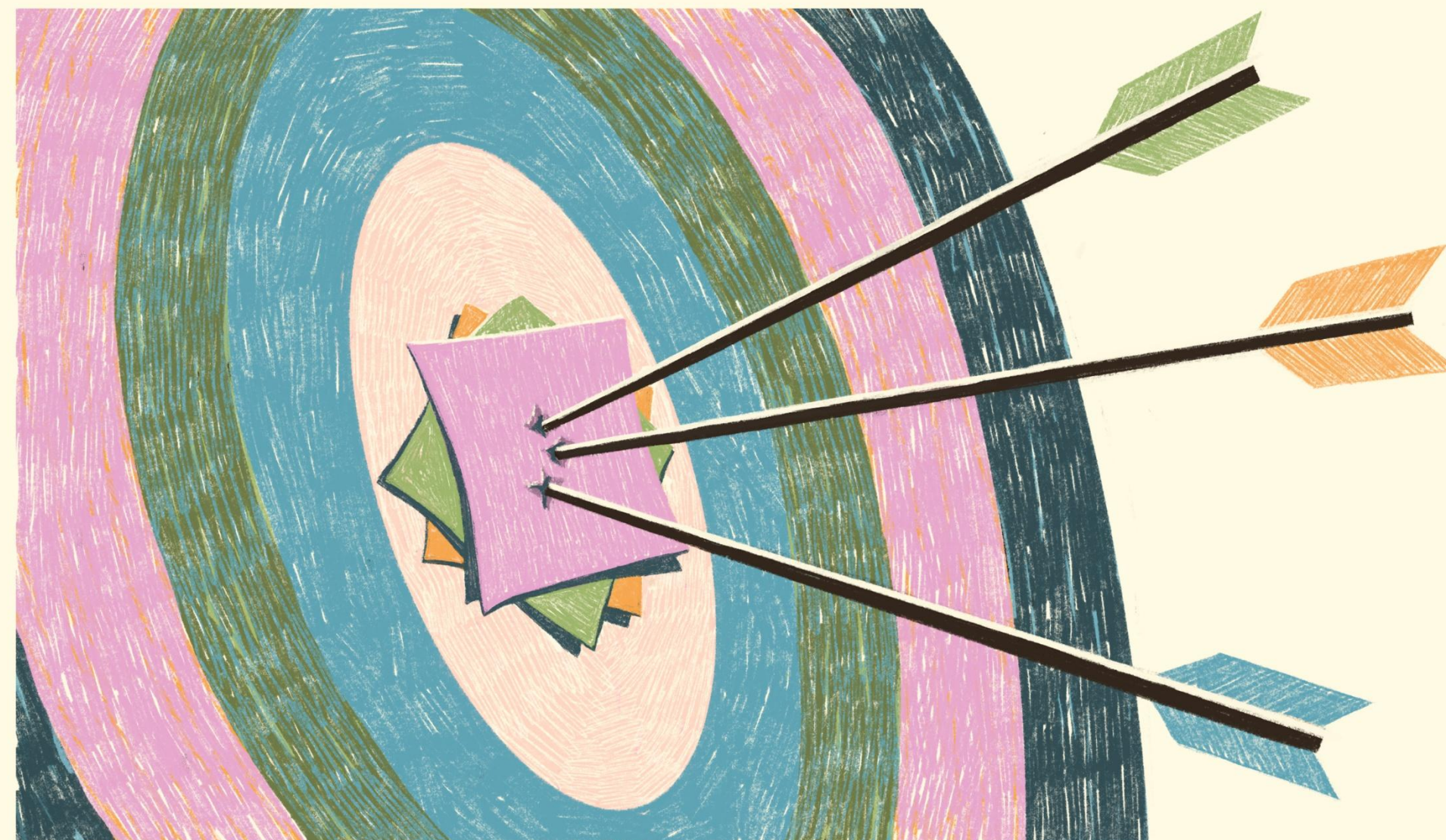
Rammen for dagen

- Dette er et fortroligt rum
- Vi øver os i noget nyt så vi er gode ved hinanden
- I får viden i dag og bliver dermed i stand til at give viden videre til andre – tænk over, hvad I har lyst til at udbrede og hvordan
- I får alt materialet fra kurset udleveret



Efter i dag kan du

- Redegøre for gældende regler og retningslinjer om psykisk førstehjælp
- Genkende og forstå en kollega i alarmberedskab og ved, hvad der kendetegner normale reaktioner på en voldsom hændelse
- Anvende psykisk førstehjælp i hverdagen
- Formidle relevant viden om psykisk førstehjælp til arbejdspladsens øvrige kollegaer
- Tage initiativ til samt understøtte implementering og vedligeholdelse af psykisk førstehjælp på arbejdspladsen



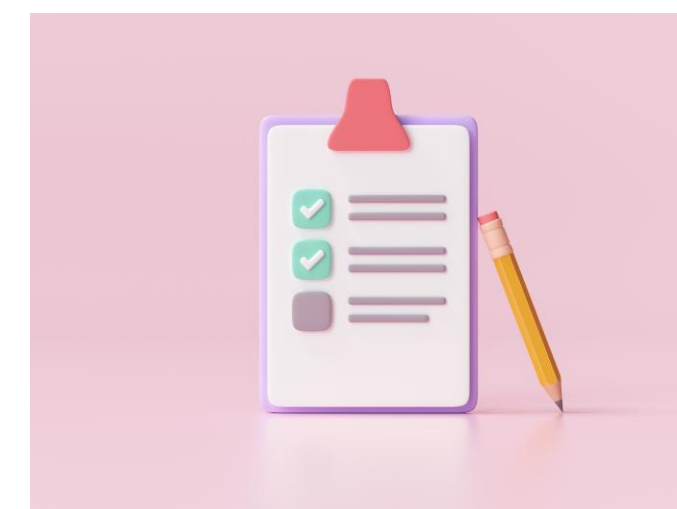
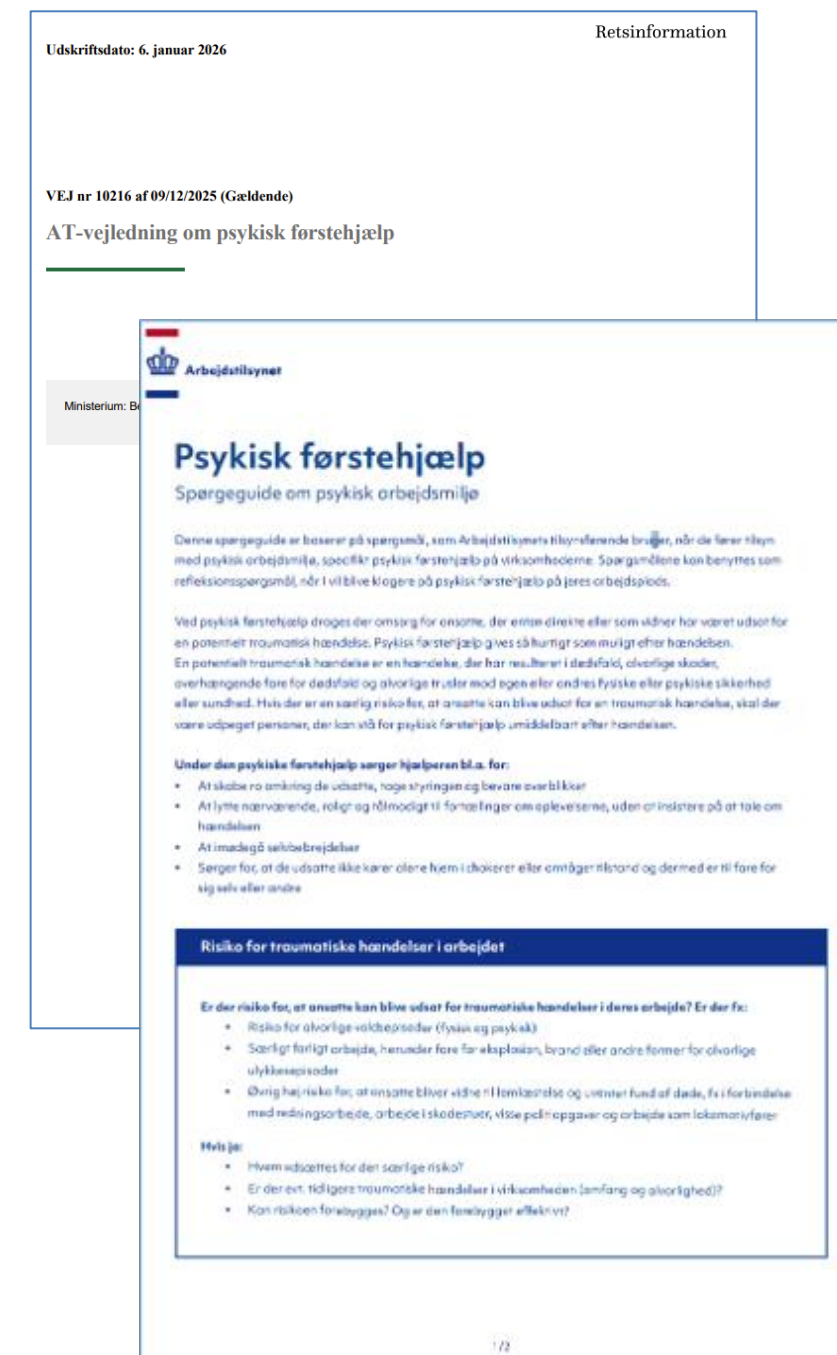
Baggrund

- Lovgivning og litteratur på området
- Inspiration fra Vejle kommune
- Undersøgelse af behovet hos to arbejdspladser i vores kommune



Giv psykisk førstehjælp med
KLIPS

[KLIPS - psykisk førstehjælp - fagfolk.vejle.dk](https://fagfolk.vejle.dk/psykisk-førstehjælp)



Disclaimer: vi har valgt at udvikle et koncept

- Det er nemt for jer at sætte i gang: sporene er allerede lagt, så I kan komme i gang med at gå dem
- I kommer hele vejen rundt: der er taget højde for både arbejdstilsynets krav samt viden på området
- Det giver et fælles grundlag: mulighed for at have et fælles sprog på tværs af arbejdspladser, hvilket gør det nemmere at videns- og erfaringsdele

Det vigtigste er dog, at psykisk førstehjælp lever ude hos jer, så juster, hvis I vurderer, at der er behov!

Tag kontakt og vis at du er der

Ro på og lyt

Yd praktisk støtte og informér

Gør status og følg op

Dagens temaer og opbygning

Hvad er psykisk førstehjælp

Øvelse: Film +
drøftelse

Normale reaktioner på en voldsom hændelse

Øvelse: Film + plakat

Træning af psykisk førstehjælp (TRYG + defusing)

Øvelse: Film + cases

Implementering og vedligehold

Øvelse: drøftelse +
planlægning +
Hjemmearbejde



Tema 1: Hvad er psykisk førstehjælp

Hvad er psykisk førstehjælp – genopfriskning

..”den **omsorg og støtte**, der gives til personer, som har været udsat for eller vidner til en traumatisk hændelse i arbejdet for at skabe ro om situationen og sikre, at disse personer ikke er overladt til sig selv og eventuelle følelsesmæssige reaktioner”



Arbejdstilsynet

[Arbejdstilsynet](https://www.arbejdstilsynet.dk)

Traumatisk hændelse – genopfriskning

..”en situation, hvor en person er **udsat for eller vidne til** fx alvorlige trusler eller overhængende fare for egne eller andres fysiske eller psykiske sundhed, alvorlige skader eller uventet død”



Arbejdstilsynet

[Arbejdstilsynet](https://www.arbejdstilsynet.dk)

Lovkrav på området – genopfriskning

Hvis der er særlig risiko for, at ansatte kan blive vidne til, eller udsat for, en traumatisk hændelse, skal arbejdspladsen have foranstaltninger for psykisk førstehjælp. Herunder:

- Et fastlagt indholdet af psykiske førstehjælp
- Udpegede personer, der skal yde den psykiske førstehjælp
- I tilstrækkeligt antal
- Med tilstrækkelig oplæring
- Som råder over passende materiel
- Alle ansatte på arbejdspladsen skal kende til form og indhold i den psykiske førstehjælp

Udskriftsdato: 6. januar 2026

Retsinformation

VEJ nr 10216 af 09/12/2025 (Gældende)

AT-vejledning om psykisk førstehjælp

Ministerium: Beskæftigelsesministeriet

Journalnummer: Beskæftigelsesmin., Arbejdstilsynet, j.nr. 2025-125105

 Arbejdstilsynet

Psykisk førstehjælp

Spørgeguide om psykisk arbejdsmiljø

Denne spørgeguide er baseret på spørgsmåle, som Arbejdstilsynets tilknyttede bruger, når de færer tilsyn med psykisk arbejdsmiljø, specifikt psykisk førstehjælp på virksomhederne. Spørgsmålene kan benyttes som refleksionsspørgsmål, når I vil blive klogere på psykisk førstehjælp på jeres arbejdsplads.

Ved psykisk førstehjælp droges der omsorg for osame, der enten direkte eller som vidner har været udsat for en potentielt traumatisk hændelse. Psykisk førstehjælp gives så hurtigt som muligt efter hændelsen. En potentielt traumatisk hændelse er en hændelse, der har resulteret i dødsfald, alvorlige skader, overhængende fare for dødsfald og alvorlige trusler mod egen eller andres fysiske eller psykiske sikkerhed eller sundhed. Hvis der er en særlig risiko for, at ansatte kan blive udsat for en traumatisk hændelse, skal der være udpeget personer, der kan stå for psykisk førstehjælp umiddelbart efter hændelsen.

Under den psykiske førstehjælp sørger hjælperen bl.a. for:

- At skabe ro omkring de udsatte, tage styringen og bevare overblikket
- At lytte nærværende, roligt og nlmødigt til fortællinger om oplevelserne, uden at insistere på at tale om hændelsen
- At imødegå selvbefrjdelser
- Sørger for, at de udsatte ikke kører alene hjem i diskuteret eller omrøget tilstand og dermed er til fare for sig selv eller andre

Risiko for traumatiske hændelser i arbejdet

Er der risiko for, at ansatte kan blive udsat for traumatiske hændelser i deres arbejde? Er der fx:

- Risiko for alvorlige ulykkesrisici (fysiske og psykiske)
- Særligt farligt arbejde, herunder fare for eksplosioner, brand eller andre former for alvorlige ulykkesepisoder
- Øvrig høj risiko for, at ansatte bliver vidne til hændelse og uventet fund af døde, fx i forbindelse med redningsarbejde, arbejde i skadestuer, voldsdeling og arbejde som lokomotivfører

Hvis ja:

- Hvem udsættes for den særlige risiko?
- Er der evt. tidligere traumatiske hændelser i virksomheden (omfang og alvorlighed)?
- Kan risikoen forlænges? Og er den forlænger effektivt?

1/2

Lovkrav på området – genopfriskning

For ALLE arbejdspladser gælder at:

- Der skal være et opsøgende tilbud om psykisk førstehjælp
- Den skadelidte må ikke være overladt til sig selv

Udskriftsdato: 6. januar 2026

Retsinformation

VEJ nr 10216 af 09/12/2025 (Gældende)

AT-vejledning om psykisk førstehjælp

Ministerium: Beskæftigelsesministeriet

Journalnummer: Beskæftigelsesmin., Arbejdstilsynet, j.nr. 2025-125105

 Arbejdstilsynet

Psykisk førstehjælp

Spørgeguide om psykisk arbejdsmiljø

Denne spørgeguide er baseret på spørgsmåle, som Arbejdstilsynets tilknyttede bruger, når de færer tilsyn med psykisk arbejdsmiljø, speciellet psykisk førstehjælp på virksomhederne. Spørgsmålene kan benyttes som refleksionsspørgsmål, når I vil blive kloere på psykisk førstehjælp på jeres arbejdsplads.

Ved psykisk førstehjælp droes der omsorg for ansatte, der erme direkte eller som vikner har været udsat for en potentielt traumatisk hændelse. Psykisk førstehjælp gives så hurtigt som muligt efter hændelsen. En potentielt traumatisk hændelse er en hændelse, der har resulteret i dødsfald, alvorlige skader, overhængende fare for dødsfald og alvorlige trusler mod egen eller andres fysiske eller psykiske sikkerhed eller sundhed. Hvis der er en særlig risiko for, at ansatte kan blive udsat for en traumatisk hændelse, skal der være udpeget personer, der kan stå for psykisk førstehjælp umiddelbart efter hændelsen.

Under den psykiske førstehjælp sørger hjælperen bl.a. for:

- At skabe ro omkring de udsatte, tage styringen og bevare overblikket
- At lytte nærværende, roligt og nlmødigt til fortællinger om oplevelserne, uden at insistere på at tale om hændelsen
- At imødegå selvbefrjedelse
- Sørger for, at de udsatte ikke kører alene hjem i alskorer eller områder tilstand og dermed er til fare for sig selv eller andre

Risiko for traumatiske hændelser i arbejdet

Er der risiko for, at ansatte kan blive udsat for traumatiske hændelser i deres arbejde? Er der fx:

- Risiko for alvorlige ulykkesrisici (fysiske og psykiske)
- Særligt farligt arbejde, herunder fare for eksplosion, brand eller andre former for alvorlige ulykkesrisici
- Øvrig høj risiko for, at ansatte bliver vidne til henrettelse og udmærket fund af døde, fx i forbindelse med redningsarbejde, arbejde i skadesvur, velse pcdn opgaver og arbejde som lokomotivfører

Hvis ja:

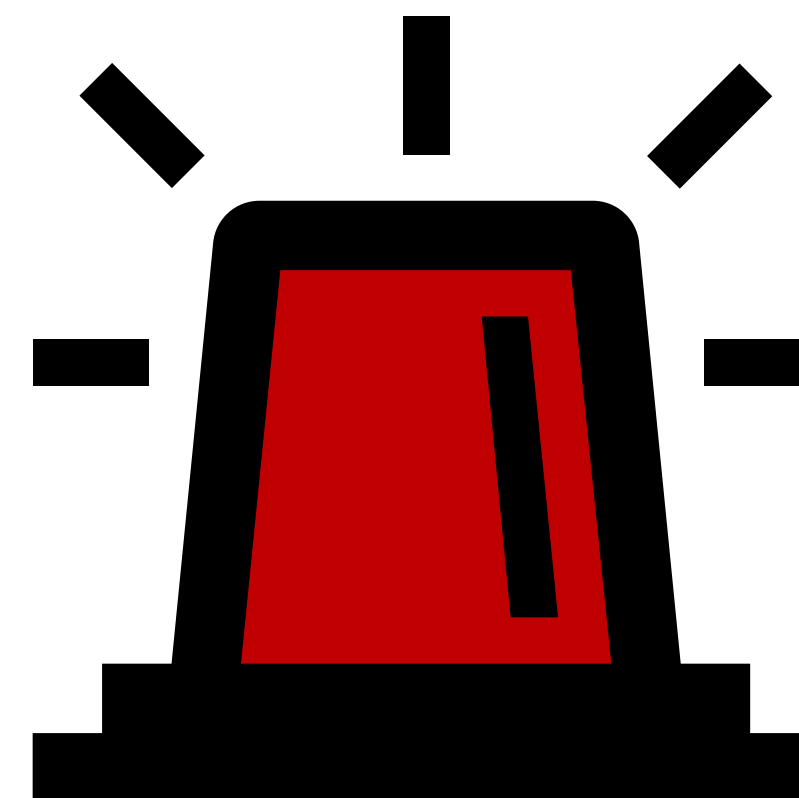
- Hvem udsættes for den særlige risiko?
- Er der evt. tidligere traumatiske hændelser i virksomheden (omfang og alvorlighed)?
- Kan risikoen forbygges? Og er den forebyggelse effektiv?

1/2

Forud for psykisk førstehjælp

Psykisk førstehjælp gives altid *efter* en hændelse. Før den kan påbegyndes, skal I sikre følgende:

- At ulykken/ situationen er blevet stoppet og at der igen er sikkert
- At professionel hjælp er tilkaldt ved behov (læge eller andre relevante fagpersoner)
- At gældende kriseberedskabsplan er aktiveret så indsatsen er koordineret





Øvelse

Tænk og notér (2 min.)

- Hvorfor synes jeg, at det er vigtigt at være her i dag?
- Hvad vil jeg gerne have ud af dagen?
- hvordan skal min arbejdsplads kunne mærke, at jeg har været på dette kursus?

Drøft med sidemand (5 min.)





Film: hvad er psykisk førstehjælp



Snak sammen 2 og 2

- Hvilke informationer fra filmen kendte jeg allerede?
- Var der noget nyt?
- Hvad var særligt vigtigt?
- Hvordan kunne jeg præsentere og arbejde med filmen på min arbejdsplads?

5 min.





Pause





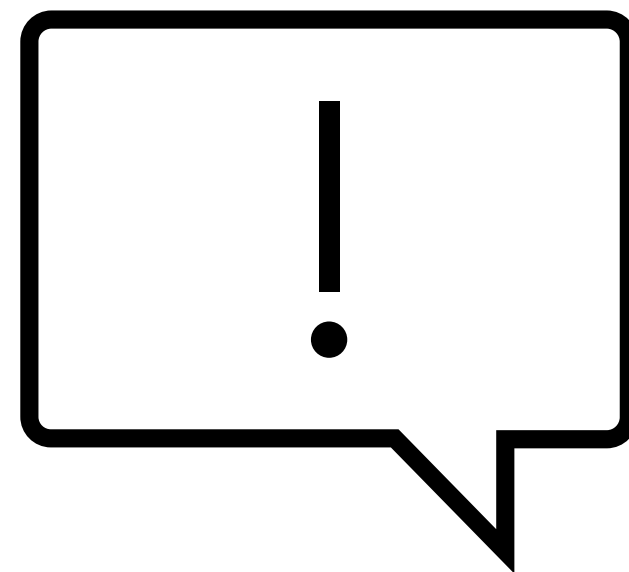
Tema 2: Normale reaktioner på en voldsom hændelse

Kroppens alarmberedskab

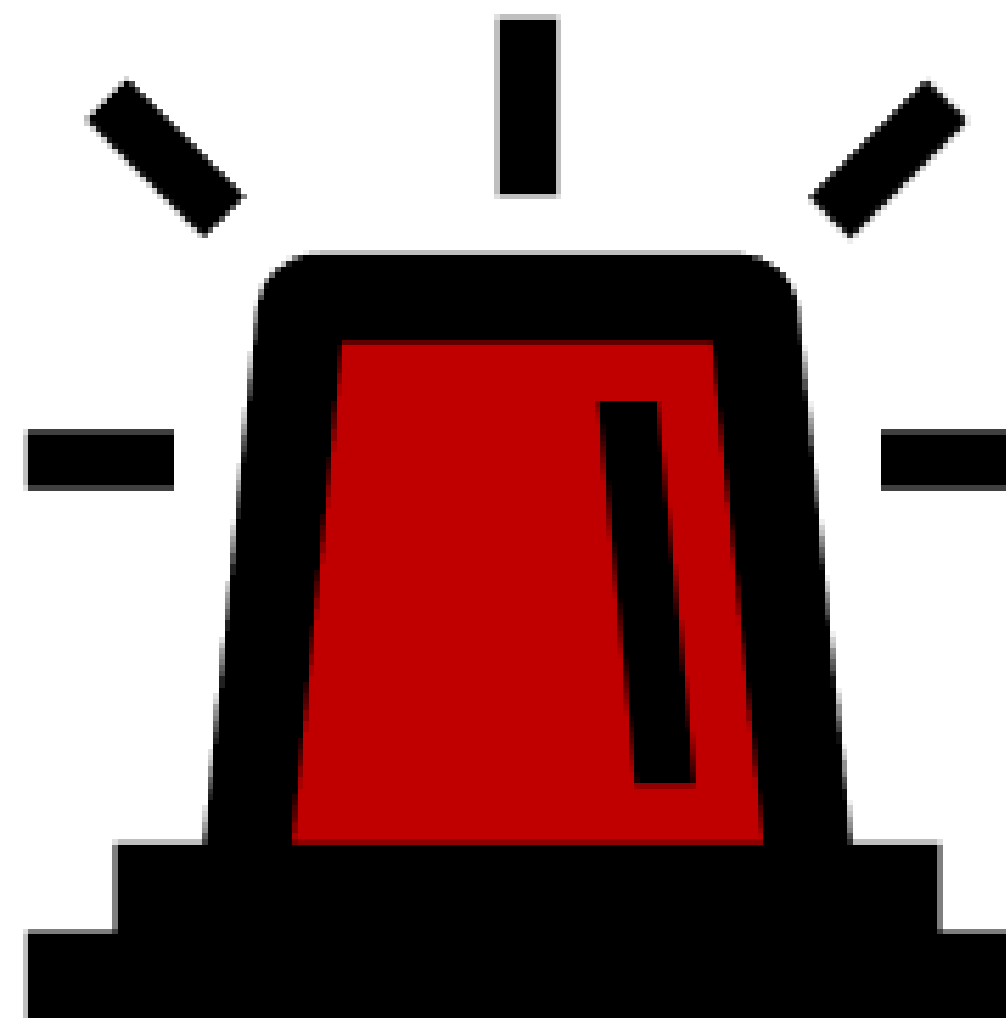
Når man udsættes for noget voldsomt aktiveres kroppens alarmberedskab.

Det får os grundlæggende til at reagere på én af tre måder

- kæmp
- frys
- flugt



- Reaktionerne kan se ud på mange måder
- det er naturligt at reagere





Film: Normale reaktioner på en voldsom hændelse



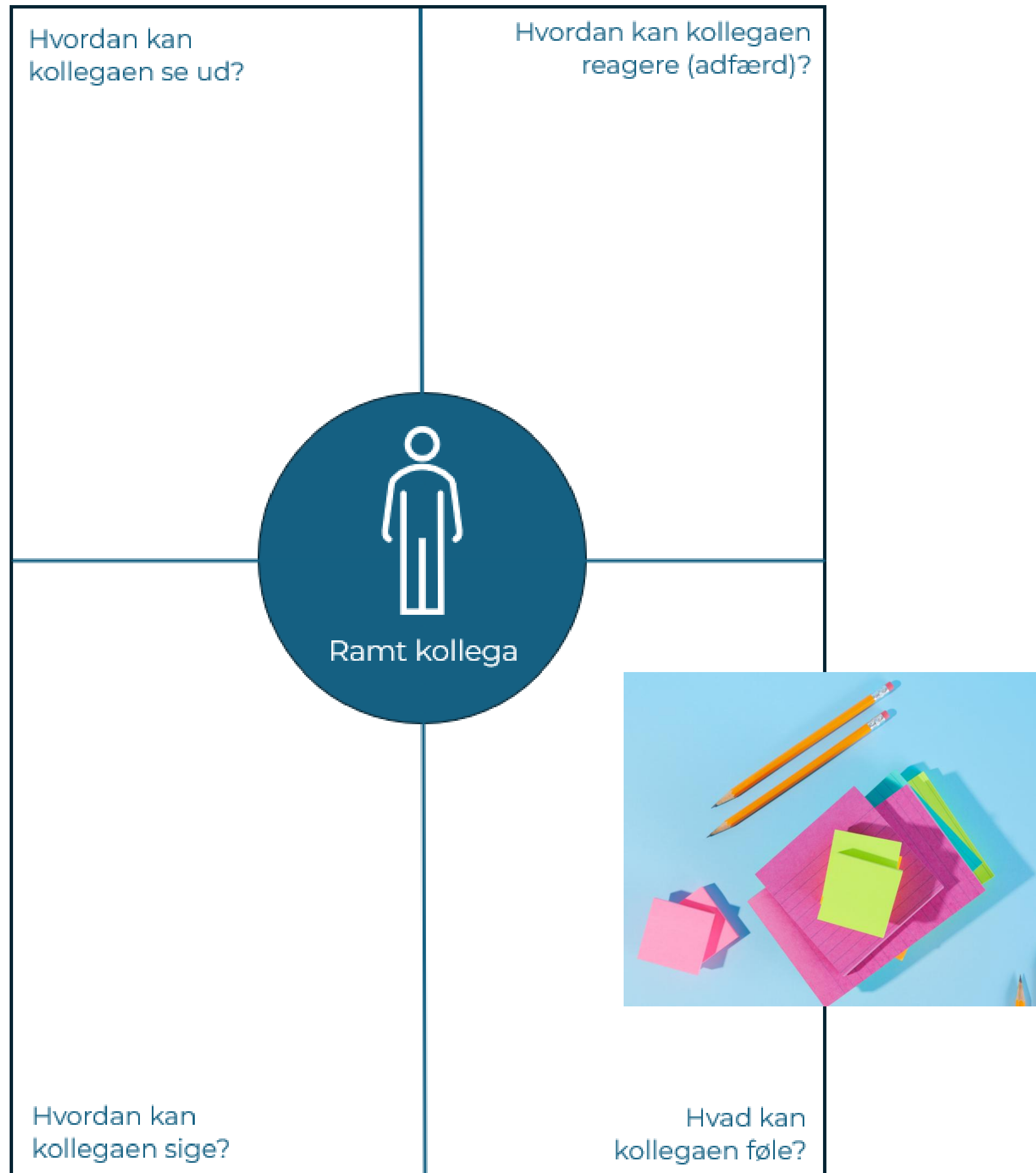


Snak sammen 2 og 2

- Hvad er, for mig, de vigtige pointer om normale reaktioner fra filmen?
- Var der noget der overraskede?
- Hvordan kunne jeg præsentere og arbejde med filmen på min arbejdsplads?

5 min.





Gruppeøvelse

- Antag at en kollega har været udsat for en voldsom hændelse og udfyld plakatens felter
- Tag udgangspunkt i egne erfaringer og/ eller hvad I kunne forestille jer

15 min.

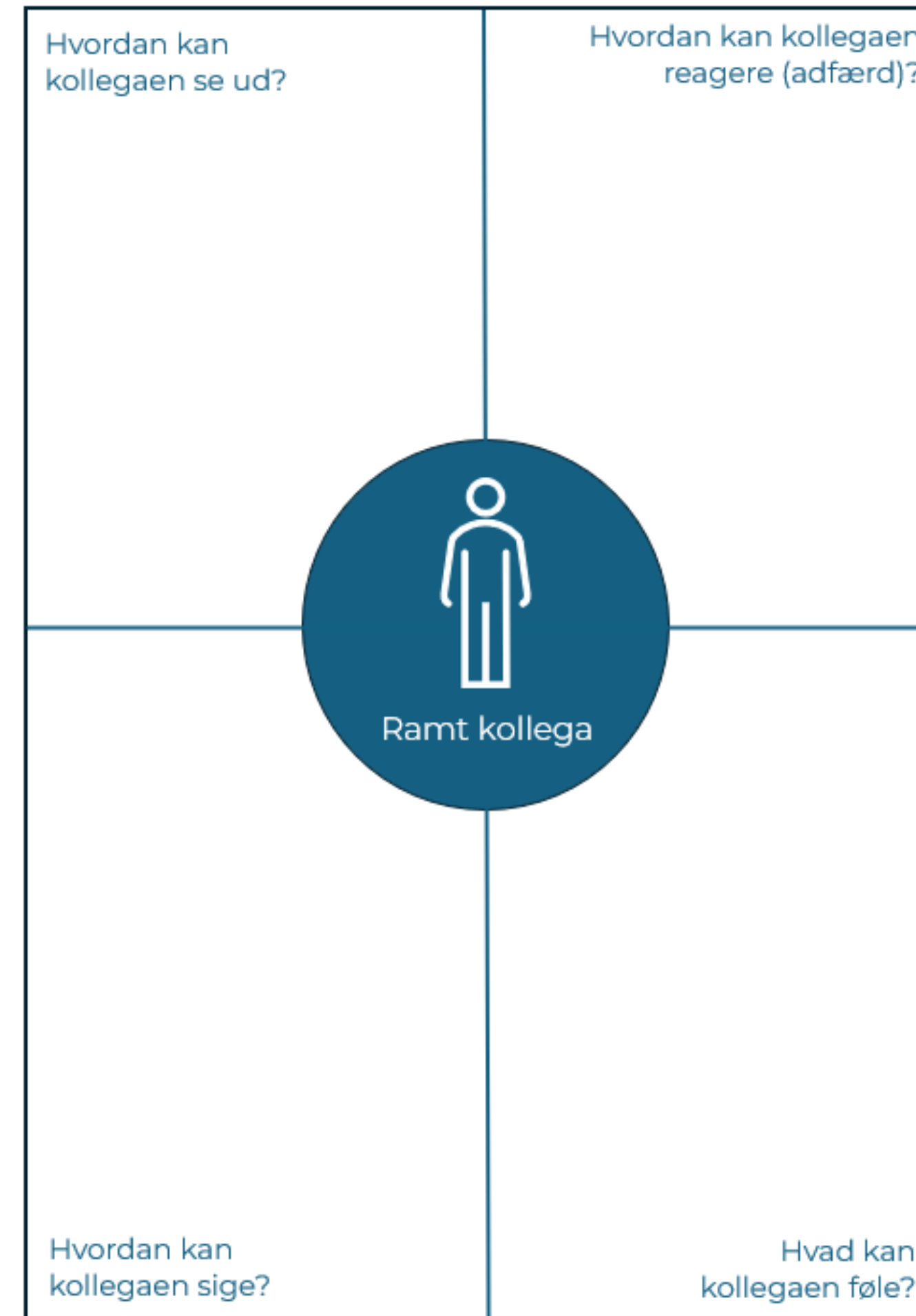
- Herefter præsentation i plenum

Opsamling

2 og 2

- Hvad gav det jer at lave denne øvelse?
- Hvad kunne det give jeres kollegaer at lave den?

5 min.





Pause





Tema 3: Træning af psykisk førstehjælp (TRYG og defusing)



Film: TRYG



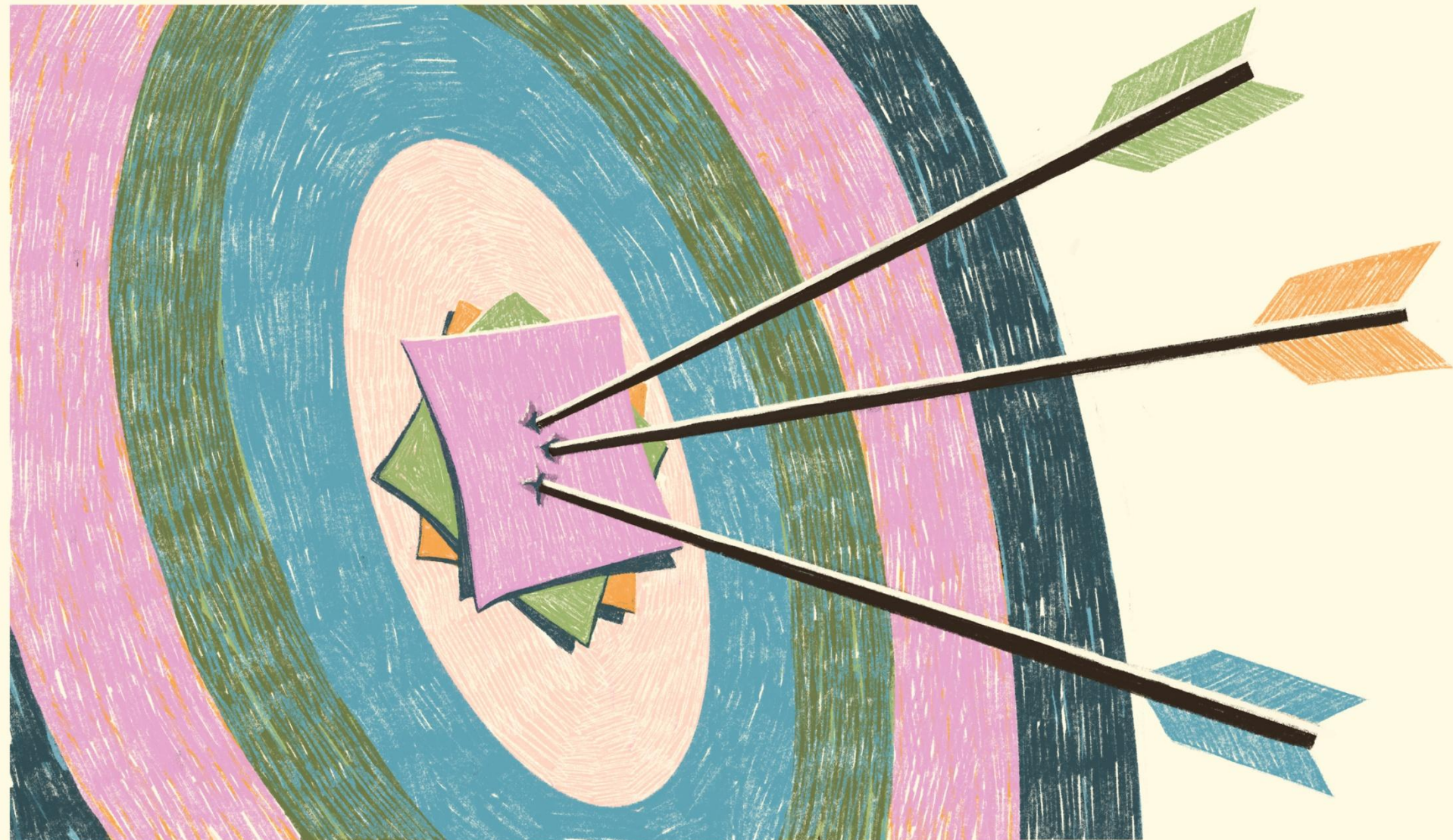


Defusing

Hvad er defusing?

- En **gruppesamtale** for medarbejdere der har været direkte eller indirekte involveret i en voldsom hændelse
- En **struktureret** samtale, hvor hændelsesforløbet gennemgås systematisk med henblik på at skabe afklaring
- En samtale der afholdes på dagen for hændelsen når situationen er stabiliseret





Formål

- At skabe overblik og sammenhæng: hvad skete og hvorfor?
- At besvare spørgsmål og afklare misforståelser for at forebygge tvivl og rygter
- At alle bliver set og hørt så ingen står alene
- At normalisere efterreaktioner for at mindske bekymring og berøringsangst
- At spotte behov for ekstra støtte, fx fra kollega, leder, psykolog eller læge

Rammer

Hvem afholder samtalen

- Leder eller fagperson med erfaring
- En tillidsfuld rolig og struktureret person
- En person som ikke selv har været involveret i, eller er påvirket af, hændelsen

Hvordan afholdes samtalen

- 15-60 minutter afhængig af hændelse og deltagerantal
- Rolige omgivelser uden afbrydelser
- Fortrolighed



Defusingens faser

Introduktion

**Udforskning af
hændelsen**

**Information og
afslutning**



Introduktion

Tydeliggør formål

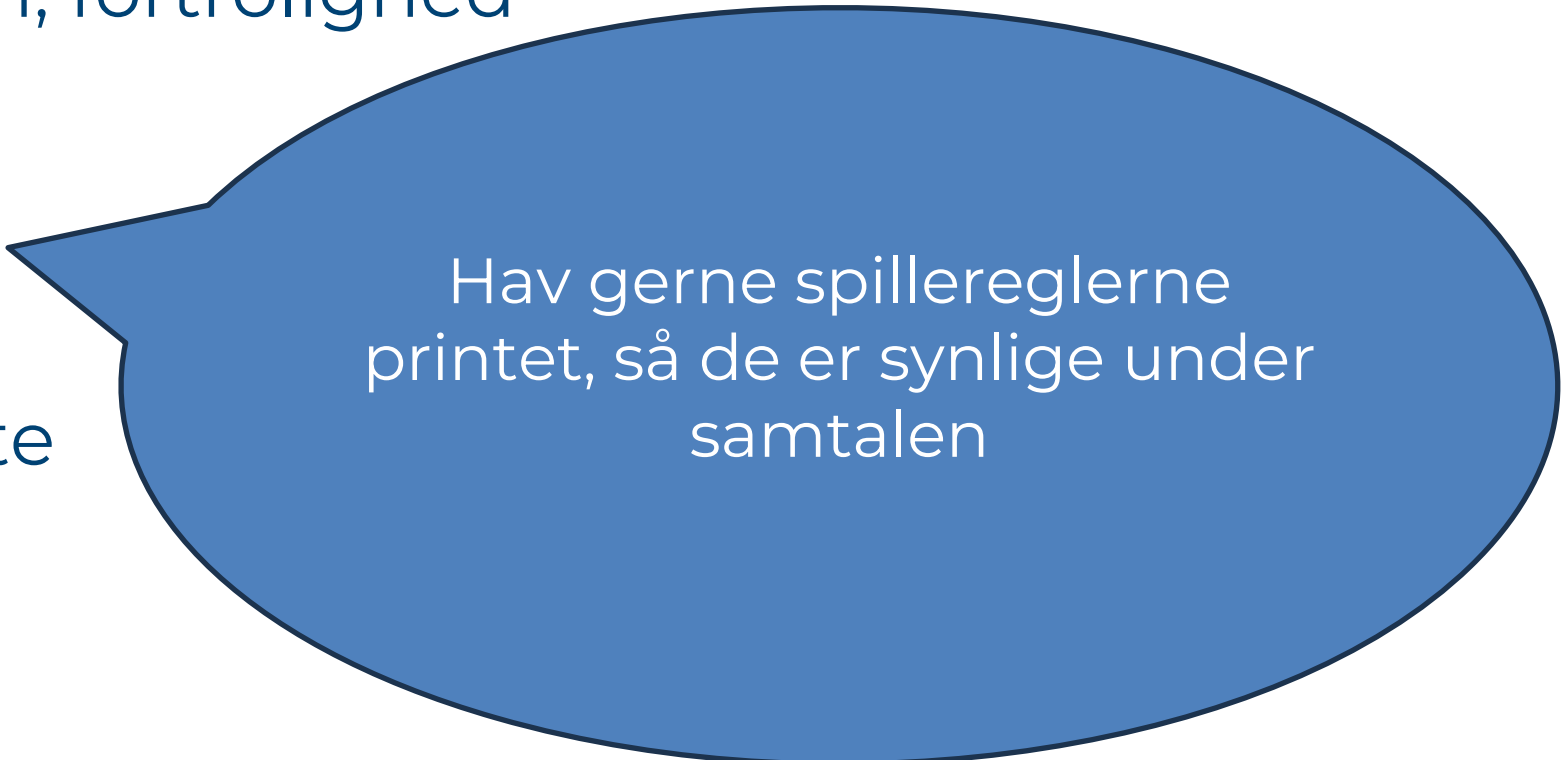
- Fx *"Denne samtale har til formål at skabe klarhed over oplevelsen og give jer mulighed for at dele jeres oplevelse og stille spørgsmål. på denne her måde sikrer vi også, at alle hører det samme"*

Tydeliggør rammer

- Tidsramme, samtals struktur, uforstyrret rum, fortrolighed

Italesæt spilleregler, fx

- Tal kun om egen oplevelser
- Ingen kritik, debat eller bagatellisering
- Ingen taletvang – man må også gerne bare lytte
- Støt og suppler hinanden



Hav gerne spillereglerne
printet, så de er synlige under
samtalen

Udforskning

I denne **fase rekonstrueres hændelsesforløbet ved at der stilles kronologiske konkrete spørgsmål** og visualiseres i form af en **tidslinje**.

- Hvem var den første, der opdagede, at noget var anderledes end normalt?
- Hvad oplevede du, der skete?
- Hvor var du, da du opdagede at..?
- Hvad hørte eller så du derfra hvor du var?
- Hvad skete der da?
- Hvad var din rolle i episoden?
- Hvilke tanker røg igennem hovedet på dig, da..?

Udforskningsfasen afsluttes, når gruppen har forstået de forskellige perspektiver og der er blevet skabt en sammenhængende oplevelse af hændelsesforløbet.

Når hjernen er ramt kan tankerne godt "poppe". Hav evt, en parkeringsplads klar, hvor I kan parkere spørgsmål/kommentarer, der ikke er mulige at adressere her og nu

Information og afslutning

- Normaliser efterreaktioner for at mindske bekymring og panik over egne reaktioner samt skaber mindre berøringsangst kollegaer imellem
- Oplys om vigtigheden af selvomsorg i den kommende tid. Selvomsorg hjælper krop og hjerne med at falde til ro. Det er ikke forkælelse, men nødvendig støtte, så symptomerne kan lægge sig
- Aftal evt. opfølgning med gruppen ved behov
- Bemærk hvis enkelte har brug for ekstra opfølgning
- Afslut samtalen trygt fx ved at
 - Opsummere det der er blevet talt om
 - Italesætte næste skridt, fx om I skal mødes igen
 - Italesætte hvem der kan kontaktes de kommende dage, hvornår, hvordan og med hvad

Fx: "Reaktioner svinger ofte frem og tilbage som et pendul – det er helt normalt. Det er vigtigt med et øget fokus på tryghed i de kommende dage – når nervesystemet falder til ro, vil symptomerne stille og roligt aftage. Gør de ikke det, vil jeg gerne høre om det"

Hjernen kan drille, så skriv gerne vigtig information ned, så ingen er tvunget til at huske noget

Casearbejde

- Gå sammen i grupper og vælg en case
- Udfyld skemaet på den anden side af casen eller træn en defusing samtale
- Kig i jeres TRYG-hæfte for inspiration
- Tag fat i mig, hvis I har spørgsmål

20 min.





Pause





Tema 4: Implementering og vedligehold

Opfølgning på hjemmeopgave

- Lever jeres arbejdsplads op til de beskrevne krav?
- Hvad mangler I at få styr på for at være helt i mål?
- Nu skal vi arbejde videre

Udskriftsdato: 6. januar 2026

Retsinformation

VEJ nr 10216 af 09/12/2025 (Gældende)

AT-vejledning om psykisk førstehjælp

Ministerium: Beskæftigelsesministeriet

Journalnummer: Beskæftigelsesmin., Arbejdstilsynet, j.nr. 2025-125105

 Arbejdstilsynet

Psykisk førstehjælp

Spørgeguide om psykisk arbejdsmiljø

Denne spørgeguide er baseret på spørgsmåle, som Arbejdstilsynets tilknyttede bruger, når de fører tilsyn med psykisk arbejdsmiljø, specielt psykisk førstehjælp på virksomhederne. Spørgsmålene kan benyttes som refleksionsspørgsmål, når I vil blive klogere på psykisk førstehjælp på jeres arbejdsplads.

Ved psykisk førstehjælp drøges der omgang for ansatte, der er eller bliver udsat for en potentielt traumatisk hændelse. Psykisk førstehjælp gives så hurtigt som muligt efter hændelsen. En potentielt traumatisk hændelse er en hændelse, der har resulteret i dødsfald, alvorlige skader, overhængende fare for dødsfald og alvorlige trusler mod egen eller andres fysiske eller psykiske sikkerhed eller sundhed. Hvis der er en særlig risiko for, at ansatte kan blive udsat for en traumatisk hændelse, skal der være udpeget personer, der kan stå for psykisk førstehjælp umiddelbart efter hændelsen.

Under den psykiske førstehjælp sørger hjælperen bl.a. for:

- At skabe ro omkring de udsatte, tage styringen og bevare overblikket
- At lytte nærværende, roligt og nblmodigt til fortællinger om oplevelserne, uden at insistere på at tale om hændelsen
- At imødegå selvbebrejdelser
- Sørger for, at de udsatte ikke kører alene hjem i alvokeret eller omgivelser tilstand og dermed er til fare for sig selv eller andre

Risiko for traumatiske hændelser i arbejdet

Er der risiko for, at ansatte kan blive udsat for traumatiske hændelser i deres arbejde? Er der fx:

- Risiko for alvorlige ulykkesrisici (fysiske og psykiske)
- Særligt farligt arbejde, herunder fare for eksplosion, brand eller andre former for alvorlige ulykkesrisici
- Øvrig høj risiko for, at ansatte bliver vidne til hemsestelse og uventet fund af døde, fx i forbindelse med redningsarbejde, arbejde i skadesvar, velse pdrn opgaver og arbejde som lokomotivfører

Hvis ja:

- Hvem udsættes for den særlige risiko?
- Er der evt. tidligere traumatiske hændelser i virksomheden (omfang og alvorlighed)?
- Kan risikoen forebygges? Og er den forebyggelse effektiv?

Organisering

- Hvor skal vores beskrevne procedure for psykisk førstehjælp placeres?
- Hvem gør hvad i en akut situation (kolleger, ledelse, AMR, TR)?
- Hvem har ansvar for at opdatere den beskrevne procedure – og hvor ofte skal den evalueres?
- Hvordan sikrer vi, at alle kender den beskrevne procedure – også nye medarbejdere?

Kommunikation

- Hvordan informerer vi arbejdspladsen om TRYG-modellen og procedure for psykisk førstehjælp?
- Hvilke formater passer bedst hos os (videoer, møder, nyhedsbreve, oplæg, opslagstavle)?
- Har alle den nødvendige information (dag- og aftenhold, vikarer eller tværfaglige teams)?
- Hvordan sikrer vi, at alle ved, hvad de selv skal gøre i en akut situation?

Synlighed og tilgængelighed

- Hvor skal TRYG være synligt (pauserum, personalerum, infoskærme, intranet)?
- Hvilke materialer mangler vi (plakater, laminerede kort, digitale versioner)?
- Hvem sørger for, at materialet holdes opdateret og tilgængeligt?
- Hvordan introducerer vi TRYG for nyansatte?

Træning og vedligeholdelse

- Hvordan kan vi træne relevante medarbejdere løbende i TRYK (mikroøvelser, cases, rollespil, små drøftelser)?
- Hvor ofte skal der være træning eller repetition – månedligt, kvartalsvis, årligt?
- Hvem har ansvaret for at planlægge og facilitere træningen?
- Hvordan sikrer vi, at træningen er kort og lavpraktisk, så den faktisk bliver brugt?
- Hvordan følger vi op på oplevede hændelser og bruger dem til læring uden at udstille personer?

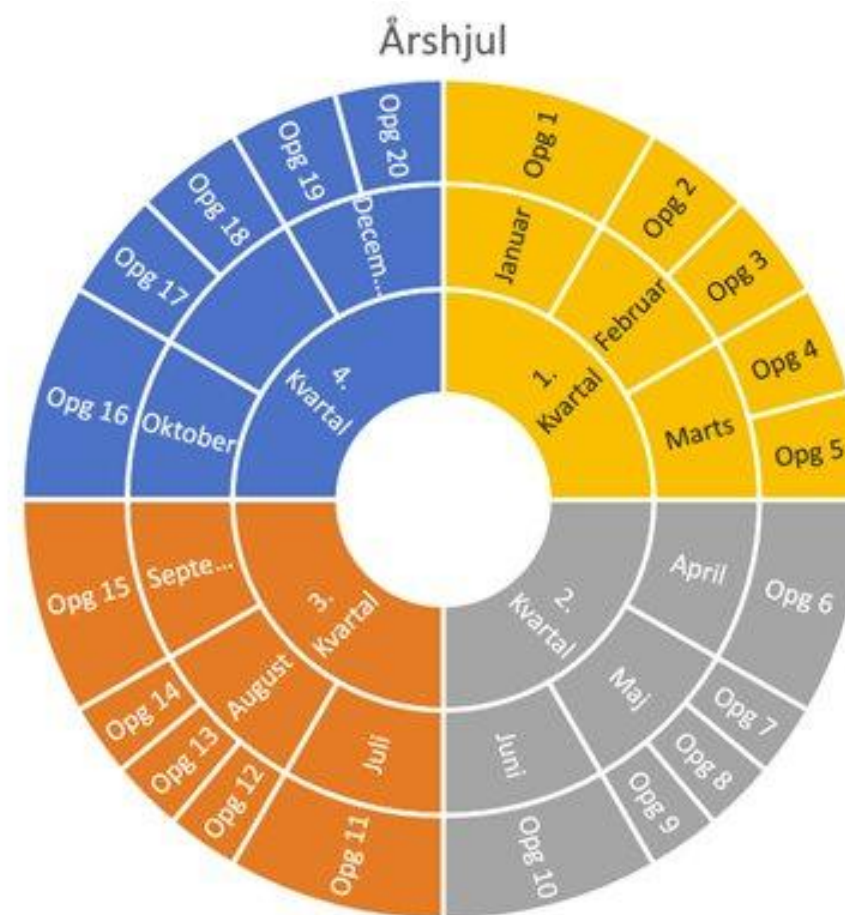
Evaluering og læringskultur

- Hvordan og hvornår vil vi evaluere effekten af vores indsats (feedback fra medarbejdere, gennemgang af konkrete hændelser, drøftelser i AMG)?
- Hvilke tegn vil vise os, at TRYK faktisk er blevet en del af hverdagen?
- Hvad gør vi, hvis vi opdager, at proceduren ikke bliver brugt i praksis?
- Hvem har ansvaret for løbende at justere vores praksis?

Husk systematikken

Sæt ind i jeres årshjul Introduktion, vedligeholdelse og evaluering i AMG

- Hvornår introduceres arbejdspladsen til psykisk førstehjælp. Med fordeling af roller og ansvar. (Fx Juni)
- Hvornår der sker vedligeholdelse, så man sikrer at ansatte ved, at det er en forventning fra arbejdspladsen side at man bruger Psykisk førstehjælp. (Fx Oktober)
- Hvornår evalueres tiltaget og bringer information til LokalMED, der afholder den årlige arbejdsmiljødrøftelse. (Fx Marts)



Årlige arbejdsmiljødrøftelse i lokalMED:

- Hvad er status på psykisk førstehjælp?
- Hvor ofte har det været brugt?
- Hvordan har effekten været?
- Kræver det videre arbejde yderligere kompetenceløft?

Arbejdsro

- Arbejd med de implementerings- og vedligeholdelsesovervejelser I har behov for
- Lav en plan for gennemførelse
- Hvis i ikke bliver færdige, så aftal de næste skridt

20 min.



Du kan nu

- Redegøre for gældende regler og retningslinjer om psykisk førstehjælp
- Genkende og forstå en kollega i alarmberedskab og ved, hvad der kendetegner normale reaktioner på en voldsom hændelse
- Anvende psykisk førstehjælp i hverdagen
- Formidle relevant viden om psykisk førstehjælp til arbejdspladsens øvrige kollegaer
- Tage initiativ til samt understøtte implementering og vedligeholdelse af psykisk førstehjælp på arbejdspladsen





Evaluering

[https://forms.office.com/e/t4SQm7rDC7 -](https://forms.office.com/e/t4SQm7rDC7-)

Evaluering af kursus i psykisk
førstehjælp





Kontaktoplysninger



Linda Maron

MED- og arbejdsmiljøkonsulent
Fagkoordinator
Certificeret MED- og
arbejdsmiljøunderviser
Staben, Jobcenter og Borgerservice



Mads Pedersen
Arbejdsmiljøkonsulent
Psykisk arbejdsmiljø
Social og Sundhed



Stine Clausen

MED- og arbejdsmiljøkonsulent
Certificeret MED-underviser
Fysisk arbejdsmiljø
Børn og Familie



Sine Dahl Bertelsen
Ledelseskonsulent
Organisation og Ledelse

Telefon: 20339740
E-mail: sidbe@aabenraa.dk



arbejdsmiljo@aabenraa.dk

Afslutning

"I dag går jeg herfra med..."

"Det næste jeg vil gøre på arbejdspladsen
ift. psykisk førstehjælp er..."



Tak for i dag!