

Psykisk førstehjælp med **TRYG**



Genetablering af **tryghed** hos din ramte kollega

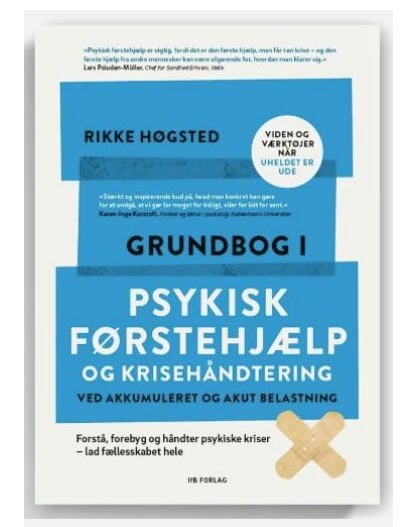
Tag kontakt og vis at du er der

Ro på og lyt

Yd praktisk støtte og informér

Gør status og følg op

Udviklet med inspiration fra:

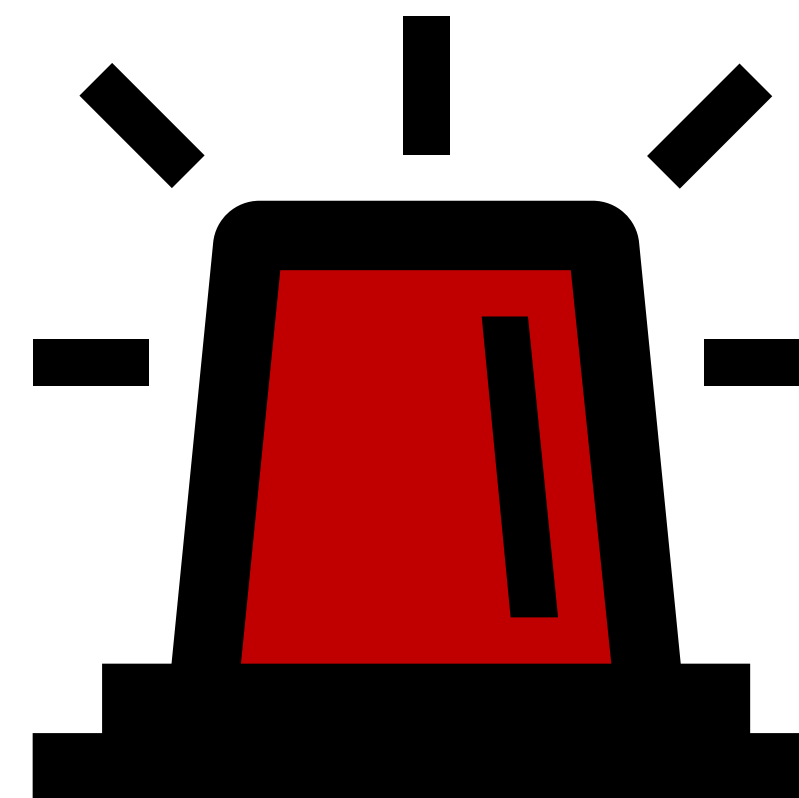


<https://fagfolk.vejle.dk/social-og-sundhed/klips-psykisk-foerstehjaelp/> -

Forud for psykisk førstehjælp

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

- At ulykken er stoppet, og at der igen er sikkert
- At gældende kriseberedskabsplan er aktiveret
- At professionel hjælp er tilkaldt ved behov, fx læge



Tag kontakt og vis at du er der



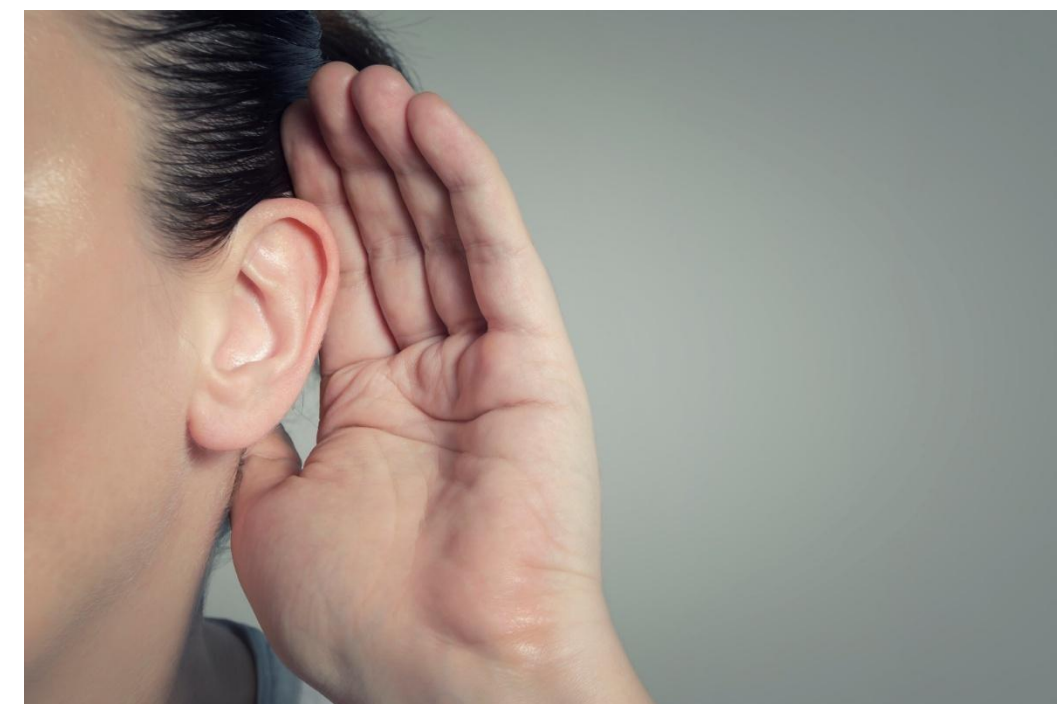
Gør:

- Henvend dig, hvis din kollega udsættes for en voldsom hændelse eller virker rystet
- Vurder, hvordan du bedst tager kontakt (øjeblikkontakt, berøring, nærhed)
- Bliv ved med at være til stede, også hvis kollegaen afviser hjælp
- Sig fx: *"Vi kan være sammen i stilhed, men du skal ikke være alene lige nu"*

Husk:

- Lad aldrig den ramte kollega være alene - reaktioner kan komme forsinket
- Forbliv selv rolig - det skaber tryghed og kan hjælpe din kollega med at finde ro

Ro på og lyt



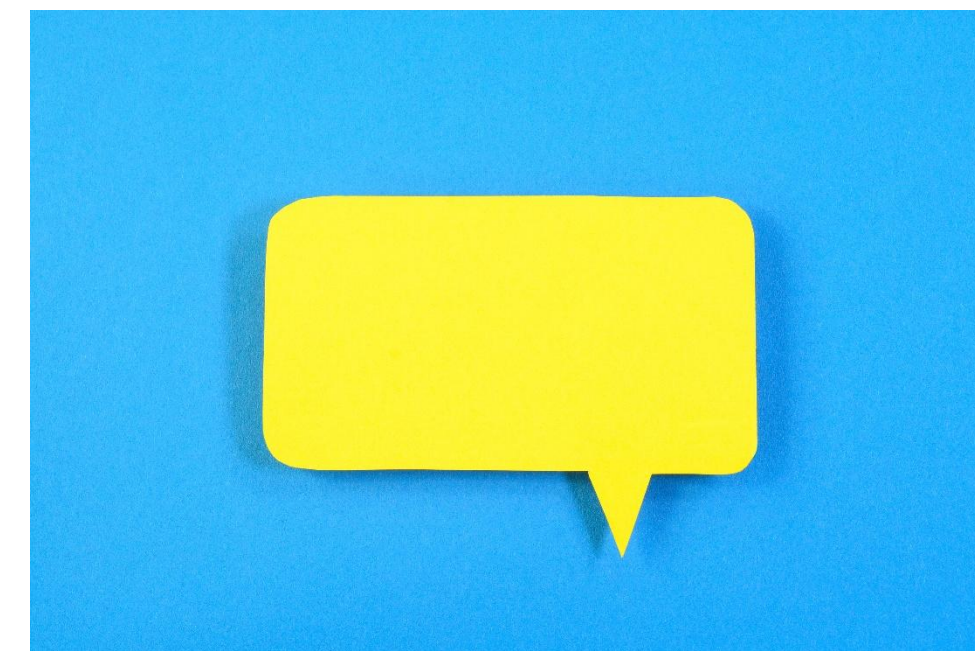
Gør:

- Tag din kollega med til et roligt sted
- Stil korte konkrete spørgsmål, fx: *"hvornår opdagede du at..?", "Hvad skete der så?", "hvem var mere til stede?", "hvad gjorde de?"*
- Bekræft kollegaen, fx: *"Vi gør alle vores bedste", "Det er naturligt at føle sig ramt" og "Lige nu handler det om at få ro på"*
- Gentag det du hører og hjælp kollegaen med at skab sammenhæng
- Accepter også hvis den kriseramte kollega ikke vil snakke lige nu
- Tilbyd en kop te eller et tæppe – små handlinger kan skabe tryghed

Husk:

- Undgå "hvorfor" spørgsmål – en kriseramte hjerne kan ikke tænke klart
- Undgå at kritisere, placere skyld, give gode råd, bagatellisere eller tale om dig selv– bare vær til stede

Yd praktisk støtte og informér



Gør:

- Giv klar og enkel information om, hvad der er sket, og hvad der kommer til at ske nu
- Fortæl, at det er normalt at føle sig ved siden af sig selv og have svingende følelser
- Tag hånd om praktiske opgaver: kontakt nærmeste leder, få aflyst kollegaens gøremål, orienter familie
- Sig, hvad du gør, i stedet for at stille spørgsmål, og hold beskeder korte – gentag gerne
- Vurder sammen med leder, om kollegaen skal blive eller sendes hjem, og om der er behov for akut krisehjælp

Husk:

- Giv kun de vigtigste informationer – præcision skaber tryghed
- Selv hvis din kollega taler meget, kan han/hun have svært ved at tage information ind

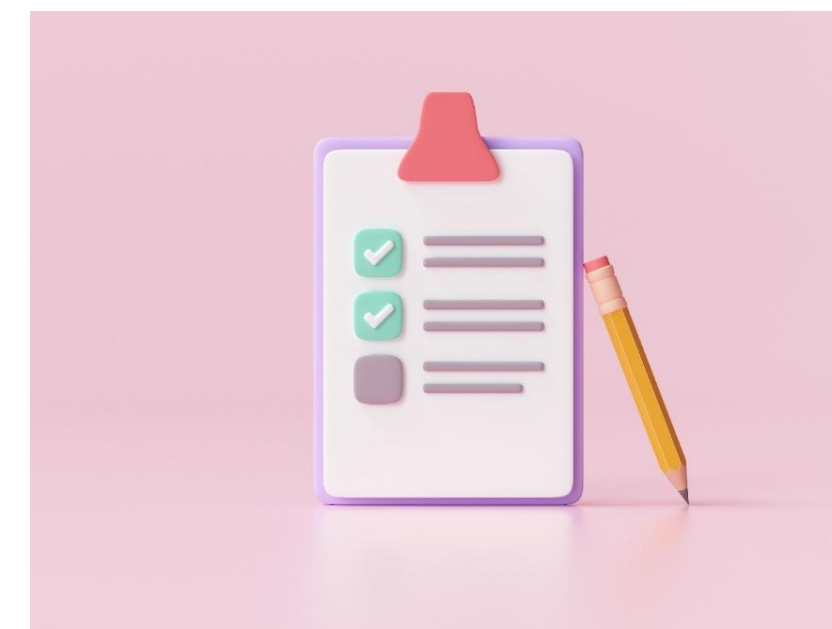
Gør status og følg op - på dagen

Gør:

- Gør status med leder, når situationen er stabil
 - Informer om hændelsen: hvad er sket og hvilke tiltag er udført
 - Tjek op på, hvordan den, der har ydet psykisk førstehjælp, har det
 - Sørg for, at hændelsen er registreret i Safety Net
- Ledelsen overtager herefter det videre forløb
- Defusing kan anvendes i denne fase, hvis det vurderes relevant

Husk:

- Professionel omsorg inkluderer også dem der har hjulpet



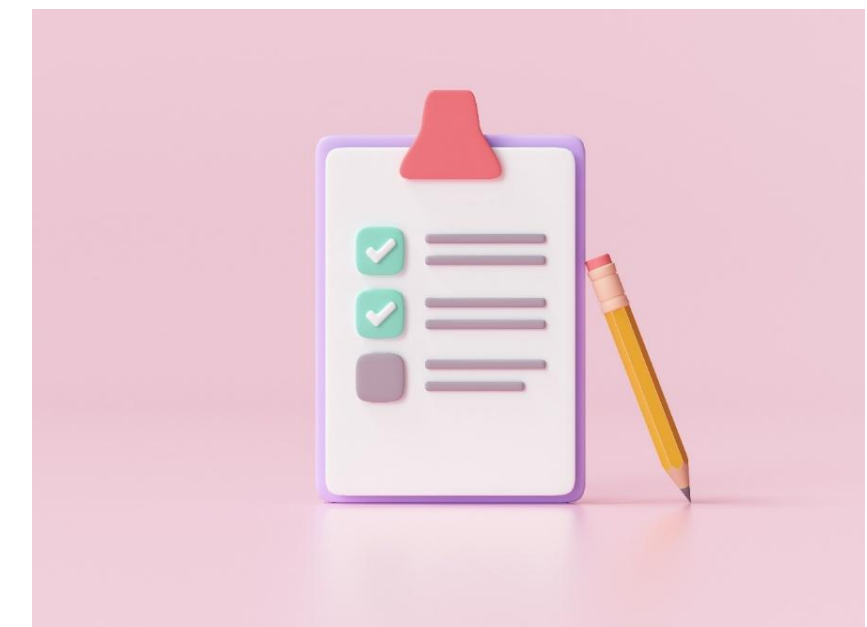
Gør status og følg op – dagen efter (leder og AMG)

Gør:

- Fortsæt opfølgning, da kollegaen stadig er sårbar
- Tilpas evt. arbejdsopgaver i en periode, fx flere pauser eller fælles opgaver
- Lav evt. en trin-for-trin plan for gradvis genoptagelse af udfordrende opgaver eller situationer
- Evaluer hændelsen i AMG og overvej:
 - Kan praksis ændres for at forebygge lignende situationer?
 - Skal proceduren for psykisk førstehjælp justeres?

Husk:

- Opfølgning er en del af professionel omsorg og skaber tryghed



Normale reaktioner i de første timer efter en voldsom hændelse

Husk det er normalt at følelser, tanker og adfærd svinger



Tanker

- Svært ved at tænke sammenhængende og forstå
- Genoplevelse af hændelsen
- "Er det her virkelig sket for mig?"

Følelser

- Uvirkelighedsfornemmelse
- Lammelse
- Intens overvældelse af følelser som frygt, skyld, skam, vrede, afsky, tristhed

Adfærd

- Ubehag ved at være alene eller sammen med andre
- Følelsesmæssige udbrud, fx Vredesudbrud eller gråd
- Meget eller lidt tale
- Rastløshed eller lammelse

Kroppen

- Smerter i bryst, hoved, mave
- Kvalme, opkast, diarré
- Rysten og koldsved
- Hjertebanken
- Vejrtrækningsbesvær
- Træthed og udmattelse
- Uro

Normale reaktioner i de første dage/ uger efter en voldsom hændelse

Husk det er normalt at følelser, tanker og adfærd svinger



Tanker

- Genoplevelse af hændelsen
- Bekymringstanker, fx "kommer det til at ske igen", "kan jeg blive mig selv igen"
- Grubleri over hændelsen "hvad nu hvis.."
- Koncentrations-og hukommelsesbesvær

Adfærd

- Isolation fra fællesskabet
- Hele tiden på vagt
- Overfortolker situationer som farlige
- Mistolker andres signaler og kommer nemmere i konflikt
- Kort for hovedet og afvisende

Følelser

- Tung, trist, fortvivlet, udmattet
- Skyld og skam over kontroltab
- Føler sig anderledes

Kroppen

- Forstærkede sanser (kroppen på vagt)
- Træthed og udmattelse
- Søvnproblemer
- Anspændthed

Kollegaens tilstand **skal gradvist normalisere sig** ellers kontakt professionel hjælp

Selvomsorg

Efter en krise er krop og hjerne ofte i alarmberedskab i en periode. Selvomsorg hjælper med at berolige både krop og sind. **Det er en afgørende indsats, der skaber de bedst mulige forudsætninger for at komme sig.**

Hold fokus på gode rytmer og næring

- Prioritér hvile og regelmæssig søvn
- Spis nærende måltider og hold blodsukker stabilt
- Sørg for tilstrækkelig væske

Giv kroppen ro

- Få frisk luft og vær i rolige omgivelser, fx en kort gåtur
- Lav små aktiviteter der føles beroligende, fx te, et varmt bad eller rolig musik
- Lav vejrtrækningsøvelser

Vær sammen med andre

- Lav noget rart i fællesskab
- Del din oplevelse, hvis du har lyst – det kan være hjælpsomt at få talt hændelsen igennem, men det er også i orden, hvis du ikke ønsker det



Rollefordeling

Lederens rolle

- At sikre at psykisk førstehjælp udføres i overensstemmelse med lovgivningen
- At træffe beslutninger om den ramte kollegas arbejdsopgaver
- At tage initiativ til støttende samtaler
- At følge op og være tilgængelig

Medarbejderens rolle

- At udvise kollegial omsorg
- At hjælpe leder ved at gøre opmærksom på mistrivsel eller oversete nuancer

AMG's rolle

- At evaluere hændelsesforløbet
- At igangsætte forebyggende tiltag ved behov

