

Retningslinjer for psykisk førstehjælp

For ansatte på Struer Rådhus

Ansatte, der har været udsat for en voldsom arbejdsrelateret psykisk påvirkning, skal tilbydes psykisk førstehjælp.

Den voldsomme psykiske påvirkning kan f.eks. skyldes, at den ansatte i kraft af sit arbejde har været udsat for eller vidne til:

- fysisk eller psykisk vold eller trusler om vold
- alvorlig ulykke
- overhængende fare for alvorlig ulykke eller dødsfald
- dødsfald

Handlingsplan ved forebyggelse

Det er altid vigtigt at bruge sin sunde fornuft og afholde sig fra at ”spille helt” eller overskride egne personlige grænser.

Ved særlige og uvante arbejdsopgaver, skal man først lave en vurdering af, om dette er forsvarligt for mig at udføre denne opgave, hvem kan komme mig til undsætning og hvordan kan jeg tilkalde hjælp fra kolleger.

Det kan også være nødvendigt at overveje om en diskussion er værd at tage.

Handlingsplan ved akut indsats

Når en medarbejder har været udsat for en fysisk eller psykisk belastning, er en ”rigtig” førstereaktion fra de nærmeste kollegaer en vigtig forudsætning for at overvinde en psykisk reaktion hos den skadelidte.

Den kollegiale førstehjælp skal forstås som kollegaernes umiddelbare og øjeblikkelige omsorg for den kollega, der har været udsat for en chokerende oplevelse.

Kontakt straks din nærmeste leder om episoden.

Det har du brug for, når du har oplevet en voldsom hændelse

Det er vigtigt at du så hurtigt det er muligt kontakter din leder, kollega eller hvem du føler du har det bedst med at kontakte – det er VIGTIGT, at du henvender dig til en anden, STÅ ikke alene med problemerne og vent IKKE til dagen efter med at søge kontakt/ hjælp.

Derfor:

- **Sørg for, at du har nogen at snakke med.**

Gerne en person, der har din fortrolighed, så du frit kan give udtryk for dine tanker og følelser.

- **Forsøg at bevare dine sædvanlige daglige rutiner.**

Gå på arbejde så snart som muligt, men husk at din arbejdskapacitet er mindre i en periode, og at du hurtigere kan føle dig træt.

- **Overvej om du har brug for hjælp til at komme videre.**

Snak eventuelt om det med en der står dig nær. Find ud af hvilke hjælpemuligheder der er, og vælg den der tiltaler dig mest.

- **Giv dig selv den tid, du har brug for til at komme ovenpå igen.**

Dvs. du skal ikke stå alene, alle mennesker har brug for nogle omkring sig i sådanne situationer.

Kollegial førstehjælp

Vi skal være opmærksomme på, at ved at tage traumatiske hændelser alvorligt, så vi yder den bedste kollegiale støtte til den medarbejder, der har været udsat for situationen.

Som kollega er det vigtigt at:

- skabe ro omkring den skadelidte. tage styringen og bevare overblikket.
- lytte til den skadelidtes oplevelse, du skal bare lytte og ikke snakke om hændelsen.

Dernæst:

- **Tilbyd praktisk hjælp.**

Selv almindelige dagligdags gøremål kan virke fuldstændig uoverskuelige at gennemføre.

• **Tilbyd følelsesmæssig støtte.**

Man har brug for igen og igen at fortælle om det der er sket, og man har brug for at være både fortvivlet, vred, opgivende og bange. Følelserne er ofte modstridende og voldsomme, men det hjælper at få lov til at fortælle om dem – og reagere på dem.

• **Foreslå enkle gøremål.**

Det er vigtigt at søge adspredelse og foretage sig noget, man godt kan lide.

• **Vær til rådighed.**

Fortæl at du står til rådighed med hjælp og støtte også i tiden fremover.

Efter hændelsen:

- Den skadelidte bliver fulgt hjem af enten Lederen eller en kollega. Den skadelidte kan dog aktivt frabede sig dette – og sker det, bliver pårørende kontakten om hændelsen, så de er forberedt på evt. reaktion.
- Lederen kontakter skadelidte samme aften og igen dagen efter.

Lederens opgave:

- sørge for at aftalte procedurer iværksættes
- mød fysisk op, hvis det er muligt
- Lederen er ansvarlig for, at relevant efterbehandling af krisen iværksættes. Herunder evt. kontakt til krisepsykolog.
- begræns til kun at spørge om det relevante og nødvendige for sagen, og undlad at kritisere eller diskutere handlemåde
- sørge for registrering og anmeldelse af hændelsen
- snarest efter hændelsen orienterer Lederen det samlede personale.

Lederen sørger for at, hændelsen snarest bliver drøftet på et fælles møde, hvor den skadelidte også deltager, så eventuelle forholdsregler til at imødegå gentagelser, bliver truffet.