

Psykisk førstehjælp

- ved meget alvorlige hændelser

Ved meget alvorlige hændelser vil Kolding Kommune gerne sætte ekstra fokus på hvorledes man møder den kriseramte. Derfor er der udarbejdet en kort guide med vejledning om de mest basale anbefalinger.

Når der skal gives psykisk førstehjælp, skal hjælperen:

- Gi' medmenneskelig støtte - vær til rådighed og nærværende
- Udvis omsorg og lyt til den kriserantes følelsesmæssige reaktioner - de er normale i den givne situation
- Skab ro fx skærm af for nysgerrige eller bring den kriseramte til et roligt sted uden forstyrrelser.

Sørg for at den kriseramte aldrig er alene heller ikke hjemme hos sig selv

- Ta' styring, bevare overblikket og tal tydeligt og klart. Giv den kriseramte relevant information – gentag vigtige informationer

Hjælper skal derimod IKKE

- Tolke på den kriserantes følelser, beskrivelser eller oplevelser
- Tale om egne erfaringer
- Være belærende, omklamrende eller bagatelliserende
- Give urealistiske løfter

Anbefalingerne er integreret i *Tjekliste ved meget alvorlige arbejdsulykker* samt *Tjekliste ved dødsfald i forbindelse med arbejdsulykker*.

Du kan finde tjeklisterne på Hercules under HR i et samlet dokument.

Det anbefales fra HR, at tjeklisterne hænger et tilgængeligt sted, hvor de hurtigt kan tilgås, hvis ulykken opstår.

Orientér gerne om tjeklisternes indhold og placering på et personalemøde, så hele arbejdspladsen er forberedt.

Kontakt HR i Centralforvaltningen på tlf. 7979 2103, hvis du har spørgsmål eller behov for yderligere.