

Retningslinje for psykisk førstehjælp

Retningslinjen beskriver hvordan vi på arbejdspladsen håndterer psykiske reaktioner på traumatiske hændelser. Psykisk førstehjælp ydes *efter* den traumatiske hændelse, når en eventuel ulykke er standset.

Psykisk førstehjælp kan defineres som:

"...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. Det er med andre ord professionel omsorg sat på formel."

Formålet med retningslinjen er at sikre, at medarbejdere, der har oplevet akut eller "drypvis" psykisk belastning, modtager hurtig, tryk og ensartet støtte. Desuden at give medarbejdere en fælles måde at handle på, så den hjælp der ydes, bliver systematisk og ikke udelukkende afhænger af den enkeltes erfaring.

Vi har ved KIS besluttet at bruge TRYG-metoden.

Behovet for psykisk førstehjælp kan opstå efter...

- Vold og trusler
- Ulykker, livstruende situationer og dødsfald
- Psykiske krænkelser såsom mobning, trusler og chikane
- Seksuelt krænkende adfærd – fysisk eller verbal
- Sekundært traume efter eksponering for andres traumer

Hvem kan yde psykisk førstehjælp?

Enhver der er til stede i forbindelse med en hændelse kan yde psykisk førstehjælp og kan med fordel anvende TRYG-metoden beskrevet herunder. Se afsnit om ansvarsfordeling på side 4.

Hvad gør du helt konkret?

Ved KIS bruger vi Aabenraa Kommunes koncept for psykisk førstehjælp, TRYG:

T ag kontakt og vis at du er der

R o på og lyt

Y d praktisk støtte og informér

G ør status og følg op

Når du har sikret dig at en eventuel ulykke er standset, og at professionel hjælp er tilkaldt ved behov, følger du de første tre trin i modellen.

T ag kontakt og vis at du er der

- Henvend dig, hvis din kollega udsættes for en voldsom hændelse / virker rystet
- Vurder hvordan du bedst tager kontakt (øjeblikkontakt, berøring, nærhed)
- Bliv ved din kollega, også hvis denne afviser din hjælp – reaktioner kan komme forsinket
- Sig for eksempel: "Vi behøver ikke at snakke, men jeg er her"
- Forbliv selv rolig og skab derved tryghed

R o på og lyt

- Tag din kollega med til et roligt sted
- Stil korte, konkrete hv-spørgsmål (undgå dog "hvorfor")
- Bekræft og gentag hvad du hører din kollega sige
- Accepter hvis kollegaen ikke vil snakke lige nu
- Tilbyd noget at drikke – dette kan også fungere som en pause for dig
- Undgå at bagatellisere hændelsen eller tale om dig selv
- Undgå at kritisere eller placere skyld
- Fortæl, at det er normalt at reagere

Y d praktisk støtte og informér

- o Giv klar og enkel information til din ramte kollega – undgå at stille spørgsmål
- o Husk at din kollega kan have svært ved at tage information ind
- o Orienter leder og pårørende, aflast kollegaen og aflys dennes eventuelle aftaler
- o Normaliser kollegaens følelser og reaktioner
- o Vurder sammen med leder, om kollegaen skal sendes hjem eller modtage akut krisehjælp

Hvad gør du bagefter?

Når situationen er stabil:

Gør status og følg op – på dagen

- o Gør status med leder
 - Informer om hændelsen og om hvad du har gjort
 - Tjek op på, hvordan den, der har ydet førstehjælpen, har det

Leder har herefter ansvaret for det videre forløb, samt for at hændelsen registreres i SafetyNet. Defusing kan anvendes i denne fase, hvis det vurderes relevant.

Defusing: *"...en delvist struktureret aflastningssamtale med den gruppe af medarbejdere, der har været involveret i en episode af en traumatiserende karakter. Samtalen gennemføres umiddelbart efter episoden."*

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

- o Fortsæt opfølgning, da kollegaen stadig er sårbar
- o Juster eventuelt kollegaens opgaver, arbejdsbyrde og antal pauser
- o Læg eventuelt en plan for genoptagelse af udfordrende opgaver
- o Evaluer hændelsen i arbejdsmiljøgruppen og overvej følgende:
 - Er der behov for forebyggende ændringer af praksis?
 - Skal proceduren for psykisk førstehjælp justeres?

Hvornår bør medarbejderen overveje professionel hjælp?

Hvis reaktionerne efter en voldsom hændelse varer ved, forværres eller begynder at påvirke arbejdsevne og sociale relationer, skal man overveje at iværksætte professionel hjælp. Længerevarende søvnproblemer eller brug af rusmidler som mestringsstrategi er også tegn på, at der er behov for hjælp fra en professionel.

Ansvarsfordeling

Lederens rolle

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

Medarbejderens rolle

- At udvise kollegial omsorg
- At gøre leder opmærksom på mistroivsel eller oversete nuancer

Arbejds miljøgruppens rolle

- At evaluere hændelsesforløbet
- At igangsætte forebyggende tiltag ved behov

Øvrige

- AML eller AMR er ansvarlige for, at hændelsen registreres i SafetyNet
- Trivselsteamet følger op på, hvordan medarbejderen, der har ydet psykisk førstehjælp, har det

Læs mere om psykisk førstehjælp og TRYG-metoden

Hvad er psykisk førstehjælp?



Normale reaktioner på en voldsom hændelse

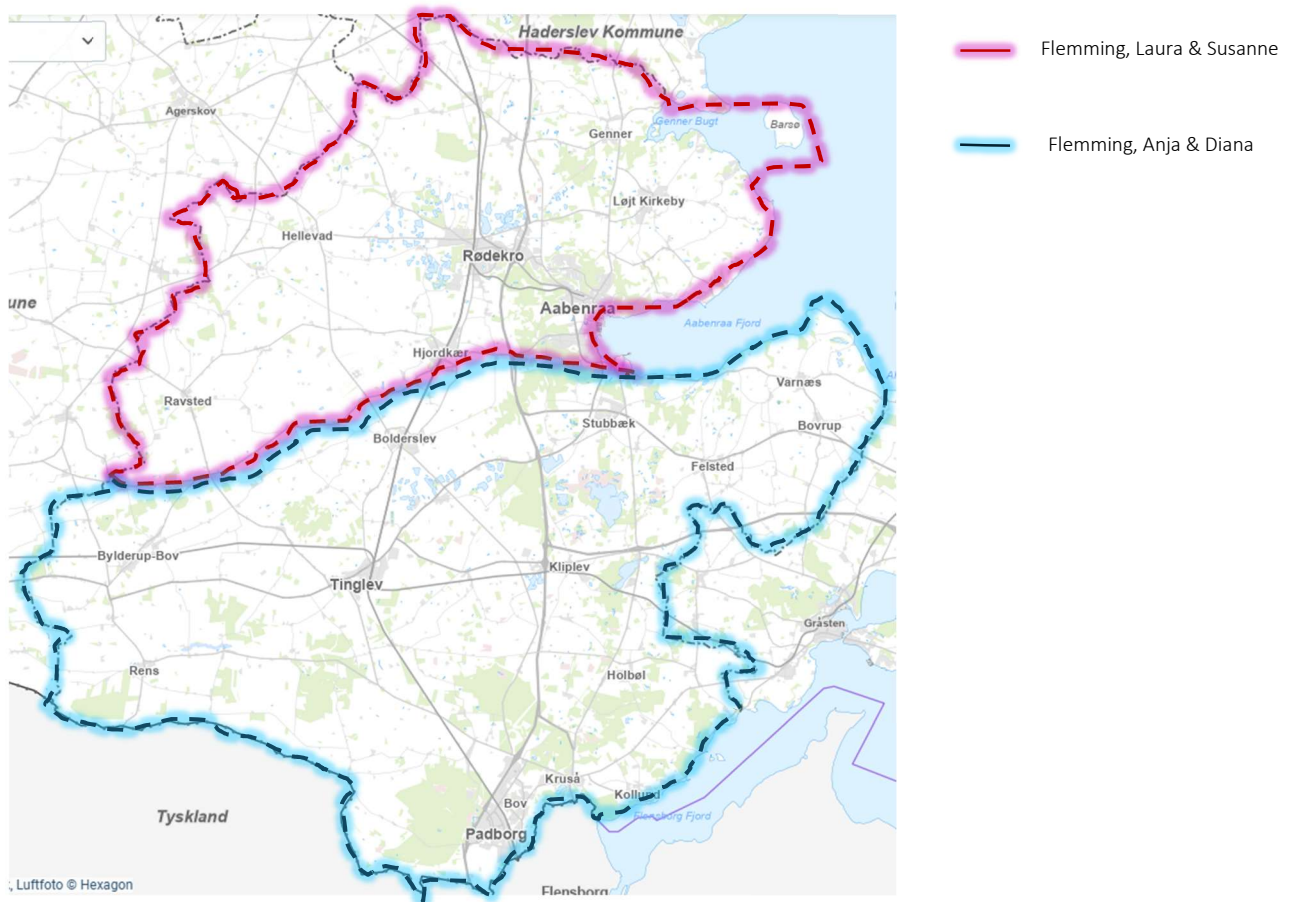


TRYG principperne



Kontaktplan

Når leder bliver bekendt med en hændelse, anvendes nedenstående kort som redskab. Alle arbejdssteder er placeret i enten pink eller blå zone. Hver zone er tilknyttet en fast del af trivselsteamet, der som udgangspunkt varetager kontakten til medarbejderne. Formålet er at sikre en systematisk, tydelig og ensartet opfølgning med klart placeret ansvar.



Se liste over arbejdsstederne på næste side.

Område Nord

Aabenraa Rådhus	Hjemmeplejen Aabenraa	Nørrevangens børnehave
Arena Aabenraa	Hjordkær Skole	Ravsted Børneunivers
Billardklubben	Hjælpemiddelhuset	Ravsted Skole
Blå oase	Hovslund Børneunivers	ROK (Rehab. i Rødekro)
Borgmesterløkken	Høje Kolstrup Skole	Skelbækvej
Børnehuset Bakkebo	Jobcenter Aabenraa	Spiretoppen
Børnehuset Fladhøj	Kongehøjens Børnehave	Vuggestuen Fjordløkken
Engsig Børnehave	Kongehøjskolen	Vuggestuen Kernehuset
Grejbanken	Løjt Børnehus	

Område Syd

Bakkehuset	Hjemmeplejen Bylderup-Bov	Plejhjemmet Bovrup
Birkelund Plejehjem	Hjemmeplejen Felsted	Plejhjemmet Grønningen
Bolderslev Børnehus	Hjemmeplejen Tinglev	Stubbæk Børnehus
Børnehaven Sønderkov	Hjernecenter Syd Tinglev	Tinglev Midt
Børnehuset Mølleløkke	KIS	Tinglev Skole & SFO
Enstedhallerne	Kliplev Skole	Kelstrup Naturskole
Hjemmeplejen Bov	Lyreskovskolen	