

# Sådan giver du kollegial førstehjælp



Kollegial psykisk førstehjælp er faglig omsorg inden for de første 48 timer.

## Den indledende kontakt

Kollegial førstehjælp skal gives af en person som ikke selv er påvirket af situationen.

- Sørg for at truslen eller faren ikke længere er til stede.
- Find et uforstyrret lokale
- Sig at samtalen højst varer 30-45 minutter.

## Spørg til fakta

Lad den ramte tale om hændelsen uden mange afbrydelser. Spørg til fakta, hvis fantasien løber løbsk, f.eks. om hvor galt det kunne være gået.

- Bryd ind med spørgsmål som: "Hvad skete der" og "Hvornår sluttede det?", så der er fokus på den faktiske hændelse og hvornår den sluttede.
- Du skal medvirke til normalisering og modvirke dramatisering.

## Undgå at

- antyde at tingene kunne være gjort anderledes
- tale om egne erfaringer herunder volds og trusselserfaringer
- at bruge sort humor og bagatellisering

## Normalt med voldsomme reaktioner

Fortæl at reaktionerne er normale også selvom de kan virke voldsomme. De aftager ofte inden for timer eller få dage, men der kan forekomme tilbagefald.

## Aftaler og liste over bekymringer

Lav en liste med de store og små bekymringer og behov, der er kommet frem under samtalen.

- Få klarhed over, hvad der skal gøres først.
- Aftal, hvad der skal gøres, og hvem der gør det.
- Giv tid til refleksion.

## Hjælp med de praktiske gøremål

- Hjælp med de konkrete behov, så som kontakt til pårørende, transport hjem eller eventuelt til skadestue.
- Hjælp med at udfylde anmeldelse for arbejdsskade.

## Vær opmærksom på

For megen støtte og omsorg til en person med beskeden skade kan virke modsat og få den ramte til at føle sig mere magtesløs end han eller hun oplever situationen.

At kollegial førstehjælp ikke udelukker eller er en erstatning for professionel hjælp. Brug jeres beredskabsplan til at beskrive professionel hjælp.

*Læs mere om psykisk førstehjælp og beredskab på [etsundtarbejdsliv.dk](http://etsundtarbejdsliv.dk)*



**BRANCHEARBEJDSMILJØRÅDET**  
Social & Sundhed