

# Psykisk førstehjælp

Opdateret 10.02.2022

## Indholdsfortegnelse

|   |   |
|---|---|
| 1. Hvad er Psykisk førstehjælp? .....                       | 3 |
| 2. Psykisk førstehjælp .....                                | 3 |
| 3. Hvis der opstår en krise .....                           | 3 |
| 4. Ved vold eller trusler mod ansatte .....                 | 3 |
| 5. Hvis en ansat dør eller kommer alvorligt til skade ..... | 3 |
| 6. Hvis en ansat mister en nær pårørende.....               | 4 |
| 7. Hvis et barn dør eller kommer alvorligt til skade .....  | 4 |
| 8. Hvis et barn mister en nær pårørende .....               | 4 |
| 9. Ved misbrug eller anden dysfunktion i familien.....      | 4 |
| 10. Seksuelt misbrug/overgreb .....                         | 5 |
| 11. Skilsmisse .....  | 5 |
| 12. Mere information .....                                  | 5 |

## 1. Hvad er Psykisk førstehjælp?

Psykisk førstehjælp er en kortvarig og akut hjælp, hvor formålet er at give den berørte følelsesmæssig ro, skabe tryghed, hjælpe med basale behov, støtte personen til at håndtere sin situation og forbinde til social støtte og anden hjælp.

Målet er, at medarbejdere får værktøjer til at håndtere når kolleger, borgere og/eller andre relationer, rammes af psykiske udfordringer og kriser, og at give et overblik over, hvordan der skal handles i forskellige situationer.

## 2. Psykisk førstehjælp

- Skærm den ramte og vis omsorg.
- Lyt til den ramte og undlad at kommentere. Tilbyd evt. noget at drikke.
- Undlad at bagatellisere eller negligere den ramtes følelser/reaktioner.
- Gode råd, egne erfaringer eller en analyse af reaktionen er ikke til nogen hjælp for den ramte.
- Husk, vi er forskellige. Hvad der er svært for den ene, er måske ikke svært for den anden.

### Vær særligt opmærksom på

- om den kriseramte er i stand til at mærke egne behov
- om den kriseramte er i stand til at se, hvad der skal gøres
- om den kriseramte har ændret tidsfornemmelse
- dine egne reaktioner og hvad de betyder for din hjælp

### I tiden efter

- Hjælp den ramte i gang igen.
- Støt og skån den ramte i arbejdsopgaverne.
- Lyt til den ramte og lad den ramte græde/tale, eller hvad den ramte har behov for.

## 3. Hvis der opstår en krise

- Bevar roen
- Find en kollega, der kan hjælpe dig med at få overblik.
- Kontakt nærmeste leder eller øverste ledelse hurtigst muligt.

## 4. Ved vold eller trusler mod ansatte

- Yd psykisk førstehjælp
- Kontakt ledelsen
- Ledelsen og medarbejderen lægger en plan for det videre forløb, herunder behov for akut eller længerevarende krisehjælp.
- Ledelsen hjælper den ramte med at få lavet en evt. arbejdsskade-/politianmeldelse.

## 5. Hvis en ansat dør eller kommer alvorligt til skade

- Kontakt øverste ledelse
- Øverste ledelse informerer alle ansatte.
- Øverste ledelse indkalder de nære kolleger til møde hurtigst mulig. På mødet afklares, om der er behov for evt. krisehjælp.

- Hvis det er relevant, informeres børn og forældre i den berørte afdeling. Det vurderes, om der er behov for videre tiltag.

## 6. Hvis en ansat mister en nær pårørende

Hvis en medarbejder mister en nær pårørende, er det i første omgang ledelsen, der tager kontakt til den pågældende medarbejder.

Hvis meddelelsen om dødsfaldet modtages i arbejdstiden, vær da opmærksom på krisesyntomer.

- Yd psykisk førstehjælp
- Sørg for, at den kriseramte bliver fulgt hjem, eller at den kriseramte bliver hentet. Du skal sikre dig, at der er nogen hjemme til at tage imod den kriseramte.

## 7. Hvis et barn dør eller kommer alvorligt til skade

- Yd psykisk førstehjælp.
- Kontakt øverste ledelse.
- Ledelsen eller kontaktpersonen kontakter forældre/pårørende hurtigst muligt og informerer dem om ulykkens omfang og hvor den tilskadekomne befinder sig.
- Der tages hånd om børnenes/beboernes oplevelse af situationen. Rutiner fortsætter i det omfang det er muligt.
- Ledelsen giver alle ansatte besked.
- Alle børn/unge informeres om ulykken/dødsfaldet.
- Ledelsen informerer afdelingens øvrige beboeres familier om ulykken/dødsfaldet.
- Alle er opmærksomme på kollegers og børns behov for evt. krisehjælp.

## 8. Hvis et barn mister en nær pårørende

Øverste ledelse informeres hurtigst muligt. Afdelingens medarbejdere kontaktes telefonisk. Ledelsen informerer alle medarbejdere om dødsfaldet via Planner4you.

- Der ydes psykisk førstehjælp til den pågældende.
- Alle ansatte er efterfølgende opmærksomme på den ramtes eventuelle følelsesmæssige og/eller adfærdsmæssige reaktioner. Der tilbydes evt. professionel hjælp.
- Kontaktpædagogen eller nærmeste leder søger for, at administrationen bestiller bårubuket til begravelsen.
- Kontaktpersonen deltager evt. sammen med den ramte ved begravelsen.

## 9. Ved misbrug eller anden dysfunktion i familien

Hvis et barns forældre er misbrugere, psykisk syge eller voldelige, bruger barnet meget energi på at holde det skjult. Så snart man som medarbejder får kendskab til situationen, tager man initiativ til en samtale med barnet og fortæller, at man er bekendt med problemet. Hjælp evt. barnet med at få sat ord på situationen og følelserne.

Der er indberetningspligt allerede ved "formodet mistanke". Indberetning skal ske i samarbejde med ledelsen.

Et barn af dysfunktionelle forældre kan have følgende symptomer:

- Mavesmerter
- Muskelspændinger
- Ufrivillig vandladning
- Hovedpine
- Træthed
- Hæmmet adfærd
- Angst
- Lavt selvværd
- Depression
- Adfærdsvanskeligheder/aggression/hyperaktivitet
- Koncentrationsbesvær
- Skoleproblemer
- Vanskeligheder med venner og sociale tilhørsforhold
- Tidlig start på brug og overforbrug af stimulanser
- Tidlig seksuel debut
- Kriminalitet

#### **Værd at vide**

- Barnet føler sig ofte ansvarlig for situationen og udvikler en overansvarlig omsorgsfølelse.
- Barnet isoleres ofte, i forhold til det sociale, af den dysfunktionelle forældre.
- Barnet bruger meget energi på at skjule og dække over det unormale/tabublagte.

#### **10. Seksuelt misbrug/overgreb**

Følg Lykkegards procedure der er beskrevet i "bilag til seksualpolitikken".

#### **11. Skilsmisse**

Hvis et barn oplever, at far og mor skal skilles, er det en krisesituation. Sorgen vil typisk komme i intervaller over tid, læg mærke til de konkrete situationer i skilsmisseforløbet, da det ofte er her reaktionen hos barnet vil komme.

Medarbejderne er ekstra opmærksomme på det skilsmisseramte barn. Der ydes ekstra omsorg og barnet får mulighed for at tale om sine følelser og oplevelser.

#### **12. Mere information**

Børn i voldsramte familier

[www.levudenvold.dk](http://www.levudenvold.dk)

Børn af misbrugsforældre

[www.tuba.dk](http://www.tuba.dk)

[www.blaakors.dk](http://www.blaakors.dk)

Selvskade, anonym rådgivning hos LMS (Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade).

[www.lmsos.dk](http://www.lmsos.dk)