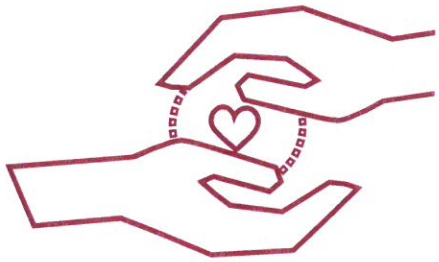
midt
regionmidtjylland

Psykisk førstehjælp

Psykisk førstehjælp er en form for medmenneskelig støtte, rettet mod en person, der har været ude for – eller været vidne til – en voldsom hændelse eller en belastende situation. Alle kan udøve psykisk førstehjælp. Det kræver ikke særlige forudsætninger. Dog kan det være en god ide at følge disse anvisninger.



- Gå med personen til et afskærmet og roligt sted – skab tryghed.
- Sørg for, at personen ikke er alene.
- Optræd roligt og omsorgsfuldt – tilbyd evt. praktisk hjælp (fx at kontakte pårørende, blive bragt hjem mv.)
- Spørg til det skete – faktuelt og detaljeret.
- Svar objektivt på spørgsmål om, hvad du ved.
- Flyt fokus fra følelsesmæssige reaktioner (fx hvor galt det kunne være gået, eller hvor galt det tidligere er gået for andre) til det konkrete, faktuelle hændelsesforløb.
- Lyt – og accepter, hvis personen ikke ønsker at tale.
- Accepter følelser – og trøst ikke (fx »det skal nok gå det hele«).
- Undgå bebrejdelser og råd om, hvad vedkommende skulle have gjort.
- Tilbyd evt. lidt at drikke eller spise.
- Opfordr til at undgå søvn de første 6 timer (søvn skaber minder).
- Undgå diagnoser fx »Du er stresset«.
- Undgå konkurrerende historier »Jeg har også...«.
- Vær opmærksom på din egen reaktion på episoden og på, hvordan det kan påvirke samtalen.

Grafisk Service 5541

Koncern HR
Udvikling

midt
regionmidtjylland

Kort introduktion til brug af »Vurdering af Trivsel og Arbejdsevne«

Arbejdsrelaterede belastninger er en naturlig del af arbejdslivet. Det skal vi kunne tale om og modtage den rette hjælp og støtte til.

'Vurdering af Trivsel og Arbejdsevne' er et værktøj til ledere og medarbejdere til at kunne genkende og håndtere milde til akutte belastningsreaktioner.

Det er hensigtsmæssigt at kunne identificere arbejdsrelaterede belastninger så tidligt som muligt, så medarbejderen eller gruppen ikke ender i den gule og orange zone, eller i værste fald i den røde zone. Viden om, hvilken zone medarbejderen eller gruppen befinder sig i, gør det muligt at sætte ind med rette indsatser.

Det er et ledelsesansvar at være opmærksomhed på, hvor medarbejderne befinder sig på farveskalaen, så der kan sættes ind med de rette indsatser så tidligt som muligt. Som medarbejder er det også vigtigt at være opmærksom på sine reaktioner og tage dem alvorligt.

Med dette materiale i hånden vil både ledere og medarbejdere kunne identificere belastningsrelaterede problemer tidligt og sætte ind med passende interventioner for at fastholde trivsel og håndtere belastning.

At fastholde trivsel og forebygge arbejdsrelaterede belastninger er et ansvar, vi skal løfte i fællesskab.

Hvad gør jeg som leder?

- Introducer dine medarbejdere til de fire farvezoner i skemaet 'Vurdering af Trivsel og Arbejdsevne', så de kan vurdere egen belastningsgrad.
- Opfordr medarbejderne til at benytte sig af skemaet kontinuerligt, så de kan vurdere egen tilstand og være opmærksom på, hvordan kolleger har det.
- Brug skemaet aktivt og løbende som et dialogværktøj, både i individuelle samtaler og i grupper.
- Find inspiration til indsatser i skemaet

Hvad gør jeg som medarbejder?

- Rate dig selv på skemaet 'Vurdering af Trivsel og Arbejdsevne'. Tag dine reaktioner alvorligt.
- Hent inspiration i skemaet til, hvordan du passer på din psykiske sundhed

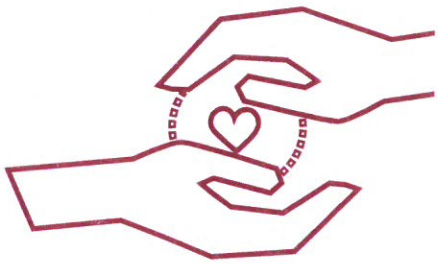
Vær også gerne opmærksom på dine kollegers tilstand

Grafisk Service 5535

Koncern HR
Udvikling

midt
regionmidtjylland

Actioncard – Defusing



Print og fold efter de stiblede streger på bagsiden

Grafisk Service 5536

Koncern HR
Udvikling

3. INFORMATION OM NORMALE REAKTIONER

Det er helt normalt at reagere både psykisk og fysisk på voldsomme og belastende hændelser/situationer.

- Gensidig påmindelse om almindelige reaktioner i situationen (Covid-19).

Situation:

- Vidne til andres lidelse
- Mange etiske dilemmaer
- Massivt arbejdspres
- Stor usikkerhed
- Uvante arbejdsopgaver
- Nye kolleger

Mulige psykiske reaktioner:

- Udmattelse
- Udbrændthed
- Afmagt
- Frygt for eget liv og helbred
- Utryghed
- Utilstrækkelighed
- Identifikationsangst (det kunne have været mig/en af mine)
- Manglende overskud
- Koncentrationsbesvær
- Søvnløshed
- Vrede/irritabilitet
- Selvbebrejdelse/skyldfølelse
- Tristhed/sorg
- Forstyrrende tanker og følelser

2. FÆLLES UDFORSKNING AF DEN BELASTENDE HÆNDELSE/SITUATION

Du kan eventuelt hjælpe deltagerne ved at stille spørgsmål til det faktuelle/konkrete

Fx:

- Hvad oplevede du.....?
- Hvor var du, da du opdagede, at ...?
- Hvad var din rolle.....?
- Hvad hørte/så du, der fra, hvor du var?
- Hvad skete der undervejs, da ...?
- Hvilke tanker røg igennem hovedet på dig, da...?
- Hvad har du brug for nu?

4. INFORMATON OM MULIGHED FOR OPFØLGNING

Del ideer til, hvordan man kan passe på sig selv:
Undersøg, om der nogle, der har brug for yderligere hjælp og om der er brug for fx:

- individuel støttende samtale ved en psykolog
- debriefing
  (ledet af en psykolog eller anden uddannet debriefer)
- individuel krisesamtale.

Hvis der skal gøres mere, skal I aftale, hvem der gør det.

1. INTRODUKTION OG RAMMESÆTNING

Fortæl hvad målet er med at I er samlet, hvad der skal ske undervejs, og hvor lang tid I har sat af til det. Ofte tager en defusing max. 15 - 30 min., afhængig af hvor mange der er involveret.

Gennemgå spillereglerne for defusing:

- Alle taler kun om egne oplevelser
- Fortrolighed
- Alle deltager på lige fod
- Der må ikke gives kritik af andres handlinger eller reaktioner. Alle har gjort deres bedste i situationen ud fra deres erfaring og kompetencer
- Der er ikke talepligt
- Det er ikke tilladt at bagatellisere andres oplevelser

VURDERING AF TRIVSEL OG ARBEJDSEVNE

regionmidtjylland

ARBEJDSKLAR

Kendetegn:
- Normalt humør
- Stabil
- Løser opgaverne, som de kommer
- Præsterer tilfredsstillende
- I mental balance
- Normal søvn
- Fysisk veltilpas
- Godt energiniveau
- Fysisk og social aktiv
- Opsøger hjælp og sparring

PÅVIRKET

Kendetegn:
- Irritabel og utålmodig
- Nervøs
- Ked af det eller overvældet
- Overspringshandlinger
- Glemsomhed
- Forstyrrende tanker, som bliver hængende en gang i mellem, men kan afledes
- Urolig søvn
- Ubehagelige drømme eller mareridt
- Muskelspændinger eller hovedpine
- Lavt energiniveau
- Mindre fysisk og socialt aktiv

OVERBELASTET

Kendetegn:
- Vrede eller hyppige raseriudbrud
- Angst
- Ked af det eller overvældet
- Præsterer dårligt
- Dårlig koncentrationsevne eller dømmekraft
- Tanker bliver hængende, og det er svært at aflede dem
- Svært at falde i søn eller sove igennem
- Tilbagevendende mareridt
- Øgede muskelsmerter eller spændinger
- Træt eller udmattet
- Undgår fysisk eller social aktivitet

UARBEJDSDYGTIG/SYG

Kendetegn:
- Kan ikke kontrollere egen opførsel
- Svær angst eller panikanfald
- Deprimeret/selvmordstanker
- Kan ikke udføre arbejdsopgaver
- Kan ikke koncentrere sig
- Tanker kører i ring og kan ikke afledes
- Kan ikke falde i søvn eller sove igennem
- Plaget af mareridt
- Konstant træt eller udmattet
- Fysisk syg
- Ikke fysisk aktiv og isolerer sig socialt

STRATEGIER TIL AT BLIVE I GRØN

Hav fokus på dig selv og dine kolleger

Individuelle strategier fx
- Rate din egen mentale parathed på dette skema
- Brug din kollega – søg støtte, hjælp og sparring hos hinanden – det I deler, fylder mindre
- Hav fokus på egenomsorg – vær opmærksom på egne ressourcer og grænser
- Husk anerkendelse – giv dig selv og dine kolleger et skulderklap for den gode indsats I laver
- Undgå at lade dig overvælde af bekymringer - hold hovedet koldt og hjertet varmt

Fælles strategier fx
- Fokus på kollegial trivsel
- Lav fælles spilleregler for samarbejde
- Rate samarbejdet på dette skema
- Defusing - en delvist struktureret aflastnings-samtale med de involverede kolleger umiddelbart efter en voldsom hændelse
- Løbende supervision
- Sociale aktiviteter

STRATEGIER TIL AT KOMME TILBAGE I GRØN

Tilbage i grøn – opsøg støtte

Individuelle strategier
- Opsøg din leder eller anden ressourceperson
- Få evt. støttende samtaler via regionens krisebe-redskab
- Vær ekstra opmærksom på, hvad der dræner og hvad der giver dig energi

Fælles strategier
- Faglig supervision
- Debriefing - en struktureret og professionelt ledet gruppesamtale for medarbejdere, der har været involveret i kritiske hændelser og/eller belastende forløb.
- Arbejd med kollegial trivsel - tag hånd om evt. konflikter i personalegruppen

STRATEGIER TIL AT HÅNDTERE OVERBELASTNING

Søg hjælp

Individuelle strategier
- Opsøg egen lægefor en. vurdering af behandlings-behov
- Samtaler med leder og evt. psykolog

Fælles strategier.
- Yde psykisk førstehjælp
- Debriefing - en struktureret og professionelt ledet gruppesamtale for medarbejdere, der har været involveret i kritiske hændelser og/eller belastende forløb

STRATEGIER TIL AT HÅNDTERE UARBEJDSDYGTIGHED

Søg professionel hjælp og behandling

Individuelle strategier
- Professionel behandling – fx via psykiatrisk skadestue eller via egen læge.

Koncern HR
Udvikling