

# Kollegial psykisk førstehjælp

Kort  
& Godt

## › Hvad

Kollegial psykisk førstehjælp er den støtte, som alle mennesker kan yde til en, der er havnet i en svær livssituation eller krise, fx en kollega, der har været udsat for vold. Det er ikke behandling eller terapi.

## › Hvordan

Typisk har den voldsramte ikke selv overskud til at bede om hjælp og støtte. Det er derfor vigtigt selv at være opsøgende. Nogle arbejdspladser har en liste over, hvem hver enkelt medarbejder ønsker at få hjælp og støtte fra, hvis volden rammer. Derudover kan det være en god ide at have en liste over, hvem i medarbejderens netværk der skal kontaktes i tilfælde af voldsepisoder, ulykker eller alvorlig sygdom på arbejdspladsen. Det er ofte en del af arbejdspladsens kriseplan (Se Kort & Godt om Kriseplan).

I samtalen med den voldsramte er det en god ide at lade ham eller hende få lov til at tale ud om hændelsen uden for mange afbrydelser. Hjælp kollegaen til at holde fortællingen til fakta og spørg eventuelt ind til, hvad der helt konkret skete, hvis forestillingerne, om hvad der kunne være hændt, fylder meget. Det kan være med til at normalisere oplevelsen og gøre den mindre dramatisk.

I dagene efter voldsepisoden kan det være godt, at den, som har givet kollegial førstehjælp, holder kontakt med den ramte. Det kan også være lederen eller arbejdsmiljørepræsentanten, som gør det. Det vigtigste er, at nogen gør det. Hvis den voldsramte er sygemeldt, er kontakten ekstra vigtig, blandt andet for at gøre det lettere for kollegaen at vende tilbage til jobbet. Udover den kollegiale støtte kan der også være behov for samtaler hos en psykolog eller anden professionel behandler.

## › Hvorfor

Kollegial psykisk førstehjælp har til formål at give kollegaen sikkerhed, tryghed, håb og medmenneskelig omsorg gennem samtale og samvær. Hjælpen skal vise, at kollegaen ikke er overladt til sig selv og hjælpe ham eller hende til at bevare sin faglighed og sit selvværd.

Kollegial psykisk førstehjælp kan ikke erstatte defusing, debriefing og anden opsamling efter en voldsepisode.

**Se gode råd til kollegial psykisk førstehjælp på næste side**

# Kollegial psykisk førstehjælp

<b>Gode råd til kollegial psykisk førstehjælp:</b>	
	Find et lokale, hvor der ikke er forstyrrelser.
	Skab tryghed og ro.
	Vis omsorg.
	Vurder, om det er passende med fysisk kontakt.
	Følg den voldsramtes behov.
	Giv plads til pauser og gråd.
	Stil spørgsmål for at få den voldsramte til at fortælle om det skete, om tanker og følelser.
	Imødegå selvbebrejdelser.
	Vær tålmodig.
	Følg den ramte til skadestuen eller lægen, hvis det er nødvendigt.
	Følg eventuelt den ramte hjem og sørg for, at han eller hun ikke er alene.
	Hjælp til med praktiske ting som at købe ind, hente børn, aflyse aftaler osv.
<b>Undgå at:</b>	
	Analysere, tolke, forklare, forsvare eller bagatellisere.
	Inddrage dine egne oplevelser med vold.
	Give skyld og bebrejde.
	Give gode råd.

## > Læs mere

Konflikter og vold – en faglig udfordring. Vold som Udtryksform, 2018

Sådan giver du kollegial psykisk førstehjælp (BFA)

<https://www.etsundtarbejdsliv.dk/media/4612119/Saadan-giver-du-kollegial-foerstehjaelp.pdf>