

Psykisk førstehjælp

Information til kolleger

Vejledning til hvordan du bedst hjælper en kollega, der har været udsat for en belastende hændelse.

Hvis en kollega har været ude for en belastende hændelse, er der brug for din akutte hjælp. Erfaringerne viser, at kollegernes reaktion på en sådan hændelse har stor betydning for, hvordan man kommer over den. En rummende og accepterende tilgang er yderst vigtig.

Lige efter hændelsen

- Skærm af for nysgerrige – find et velegnet lokale.
- Skab ro og tryghed
- Sørg for at andre overtager de praktiske gøremål i afsnittet
- Fysisk kontakt kan berolige mere end mange ord. Tilbyd det, med mindre kollegaen viser ubehag.
- Vis at du er der uden at være omklamrende.
- Vurdér om din kollega har behov for at blive vurderet af læge i somatisk skadestue og følg din kollega derhen.
- Hjælp til det praktiske, fx dokumentation, at blive kørt hjem eller til skadestuen.

De næste 6 timer

- Du skal lytte accepterende til din kollega og undlade at kritisere kollegaens handlinger.
- Undgå at din kollega fortæller følelsesladet om hændelsen det første døgn. Det er OK, at du hurtigt bliver sat ind i hændelsen på en faktabaseret måde, men undgå følelsesladede genfortællinger det første døgn, da det kan have samme effekt som eksamenslæsning: Man husker det bedre.
- Prøv at dæmpe følelsepresset hos din kollega. Det kan gøres ved afledning, eksempelvis via rutinemæssige rolige aktiviteter, en god film, beroligende musik eller et spil. At gennemgå fakta omkring forløbet kan også dæmpe et følelsesmæssigt kaos og skabe sammenhæng. Eksempelvis spørgsmål som: hvornår mødte du på arbejde i dag, hvem arbejdede du sammen med.
- Sørg for at kontakte pårørende og sæt dem kort ind i hændelsen og din kollegas behov for et roligt, trygt miljø. Sørg for at din kollega kommer sikkert hjem og ikke lades alene, enten ved at pårørende henter kollegaen i afsnittet, eller han/hun følges hjem.
- Husk at udlevere pjece til pårørende og kollega, og husk at orientere om vigtigheden af de første 6 timer (gennemgå evt. pjecen sammen med din kollega eller dennes pårørende).

De næste dage

- Sørg for at skytsengelfunktionen bliver aktiveret, så der tages kontakt med kollegaen.
- Det er en god idé at opfordre kollegaen til at deltage i en evt. debriefing.
- Følg op senere, særligt under evt. sygemelding, gennemgå gerne den udleverede pjece igen.
- Vær opmærksom på, at der kan komme en reaktion også lang tid efter hændelsen

Skadesanmeldelse

Samme dag som hændelsen har fundet sted, udfærdiger arbejdsmiljøgruppen, helst sammen med den tilskadedekomne, en skadesanmeldelse efter de sædvanlige retningslinjer.



Normale reaktioner i løbet af en særligt belastende hændelse

- Uvirkelighedsfølelse
- Anderledes tidsoplevelse (tiden går utroligt langsomt/hurtigt)
- Særligt fokus på nogle dele af hændelsen, mens andre dele er helt væk
- Fornemmelse af at stivne, pludselig angst eller rædsel, oplevelse af at være truet
- Oplevelse af at stå helt alene, selv om der er andre til stede
- Indre oplevelse af kaos, selv om man virker helt normal på overfladen

På trods af ovenstående handler langt de fleste rationelt og fornuftigt i situationen.

Normale reaktioner efter en særligt belastende hændelse

Det er normalt, at særligt belastende hændelser kan give usædvanlige reaktioner og stærke følelser i en periode. Der kan være kognitive, følelsesmæssige, fysiske eller adfærdsmæssige reaktioner.

Kognitive reaktioner

- Påvirket hukommelse eller opmærksomhed
- Koncentrationsbesvær
- Nedsat evne til at træffe beslutninger
- Ufrivillig genoplevelse af hændelsen i vågen tilstand eller i drømme (flashback)

Følelsesmæssige reaktioner

- Vrede eller irritation
- Genoplevelser af episoden
- Utilstrækkelighedsfølelse
- Skyldfølelse eller selvbebrejdelser
- Øget ængstelighed, sårbarhed og nedtrykthed
- Ensomhed
- Følelseløshed (stivnet følelsesliv)

Fysiske reaktioner

- Træthed
- Uro eller anspændthed
- Svimmelhed
- Hovedpine
- Søvnbesvær
- Kvalme

Adfærd

- Tilbagetrækning
- Undgåelse af eksempelvis arbejdspladsen eller patienten
- Nedsat funktionsevne i dagligdagen
- Personlighedsændring

Hvis reaktionerne er meget stærke, ikke falder i intensitet efter nogle dage eller fortsætter ud over 3-4 uger, er det vigtigt at din kollega kontakter afsnitsledende sygeplejerske eller daglig leder med henblik på vurdering af behov for henvisning til ekstern psykologhjælp.