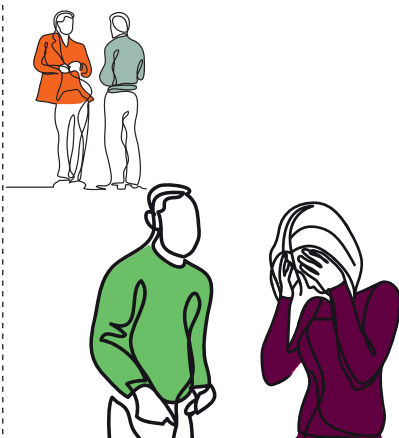


Sådan udøver du psykisk førstehjælp

Psykisk førstehjælp skal gives hurtigst muligt af en person, som ikke er påvirket af hændelsen. Her er 5 trin at huske på:

1. Stop truslen sammen!

Sørg for at truslen eller faren ikke længere er til stede ved fx at konfliktnedtrappe, aflede eller tilkalde hjælp.



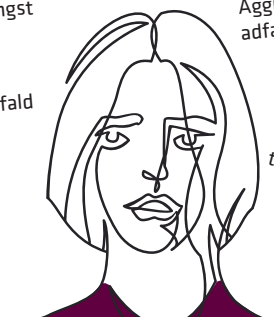
2. Bemærk anderledes adfærd

Overdreven frygt, bekymringer og angst

Aggressiv adfærd

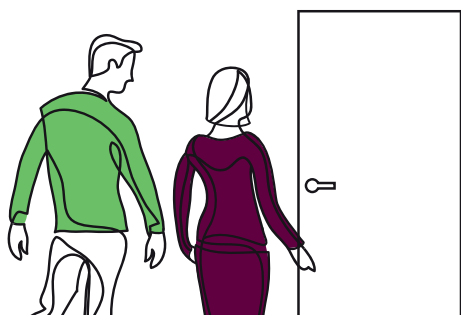
Panikanfald

Forvirrede tanker

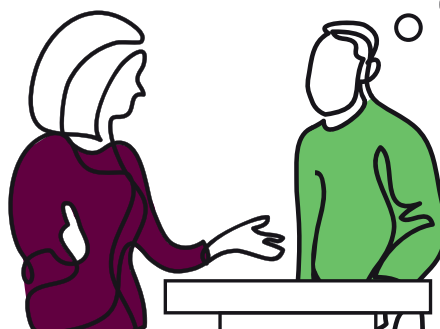


3. Den indledende kontakt

Find et uforstyrret lokale og sig at samtalen ikke tager så lang tid.



4. Vær lyttende og modvirk dramatisering ved at spørge til fakta



Undlad at ...

- Sige at tingene kunne være gjort anderledes
- Tale om egne erfaringer
- Joke og/eller bagatellisere

5. Lav aftaler

Inddrag lederen hvis det er muligt. Hjælp med at skabe overblik over hvad der skal gøres, hvornår og af hvem.



Ledsag efter behov kollega til enten skadestue eller hjemmet



Kontakt pårørende



Hjælp med anmeldelse til politiet (indenfor 3 dage) og for arbejds-skade (indenfor 9 dage)