

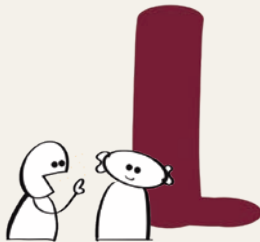
GIV PSYKISK FØRSTEHJÆLP MED **KLIPS**



Kontakt
– vurder reaktioner



STØTTE
– selvhjælpsstrategier



LYT
– uden at dømme



INFORMÉR
– på en omsorgsfuld måde



PLAN
– jeres beredskabsplan/
actioncard

Styrk mental sundhed og trivsel i jeres arbejdsfællesskab – brug KLIPS kufferten



Mange ved, hvor førstehjælpskassen er placeret på arbejdspladsen, hvis en kollega falder og slår hul på knæet, og der er brug for plaster.

Men hvad gør I, hvis en kollega oplever en voldsom hændelse og får „mentale skrammer“? Hvordan giver I god psykisk førstehjælp?

KLIPS-kufferten skal give viden og fælles sprog om, hvordan I kan støtte en kollega, der er i mental ubalance, og gøre det lige så let og naturligt at give psykisk førstehjælp som at give fysisk førstehjælp.

I Vejle Kommune har vi en ambition om at kunne være noget for hinanden. Vi vil gerne understøtte en kultur, hvor vi løfter i flok og tager medansvar for hinandens sundhed og trivsel, og hvor man som kollega tør tage kontakt og tale om mistrivsel.

KLIPS-kufferten er udviklet i et samarbejde med medarbejdere og ledere fra flere arbejdspladser, Folkesundhed og Koncern HR i Vejle Kommune. Vi håber, at I med den føler jer klædt på til at give psykisk førstehjælp til en kollega, der har mistet den mentale balance.

Venlig hilsen

Folkesundhed og Koncern HR

Hvad er psykisk førstehjælp?

- Medmenneskelig omsorg sat på en formel – **KLIPS**
- Første kontakt til en person i mental ubalance
- Viden om normale reaktioner på noget, der kan opleves voldsomt
- Ikke terapi!

Du skal give psykisk førstehjælp for at:

- Vise, at din kollega ikke er overladt til sig selv, men en del af et støttende arbejdsfællesskab
- Hjælpe den ramte med at sætte ord på hændelsen og derved håndtere rastløshed og angst
- Sikre, at din kollega bevarer sin faglighed og sit selvværd
- Forebygge omsorgstræthed
- Styrke psykologisk tryghed på din arbejdsplads
- Forebygge sygdommelding og langvarige mentale påvirkninger

Hvornår skal du give psykisk førstehjælp?

Hvis din kollega har oplevet én eller flere voldsomme hændelser og derfor har mistet den mentale balance.



Vil du vide mere om, hvad psykisk førstehjælp er? Scan QR kode og se film 1.

Hvordan kan du give psykisk førstehjælp?

Psykisk førstehjælp starter med at få kollegaen til at føle sig tryk, så hjernen beroliges. Til det kan du bruge KLIPS.

KLIPS står for:

- K** – Kontakt og vurdér reaktioner
- L** – Lyt uden at dømme
- I** – Informér på en omsorgsfuld måde
- P** – Plan (jeres beredskabsplan)
- S** – Støtte og selvhjælpsstrategier

KLIPS-bogstaverne kan hjælpe dig med at huske hvad du skal gøre, når du skal give en kollega psykisk førstehjælp. Du behøver ikke at følge bogstaverne i rækkefølgen KLIPS. Det vigtigste er, at du og I sammen på jeres arbejdsplads gør noget for jeres ramte kollega, så han/hun genvinder den mentale balance.

Scan QR kode



Normale reaktioner hos din kollega i de første timer efter en voldsom hændelse:



Tanker

Frygter at:

- det sker igen
- blive slået
- blive overfaldet
- blive forladt
- blive skør
- man aldrig bliver sig selv igen

Følelser

- Følelse af uvirkelighed
- „Glasklokke-fornemmelse“, som er man i en drøm og ser sig selv udefra
- Ingen tidsfornemmelse

Adfærd

- Ingen reaktion
- Forskellige voldsomme følelsesmæssige udbrud
- Rastløshed og angst

Kropslige reaktioner

- Smerter i bryst, hoved og mave
- Kvalme, opkast, diarré
- Hjerterbanken, vejrtrækningsproblemer
- Kulderystelser, koldsved
- Træthed, udmattelse, søvnproblemer



Vil du vide mere om normale reaktioner? Scan QR kode og se film 2.

Scan QR kode



Normale reaktioner hos din kollega i dage/uger efter en voldsom hændelse:



Tanker

- Tankerne kredser konstant om hændelsen
- Ufrivillige flashbacks med livagtige billeder
- Tvivler på meningen med livet

Følelser

- Følelse af tungsind, tristhed, fortvivlelse og udmattelse
- Skyld- og skamfølelse over kontroltab

Adfærd

- Isolerer sig fra fællesskabet
- Er på vagt hele tiden. Forskrækkes let og farer let sammen
- Irritabel
- Mistolker og involveres lettere i konflikter

Kropslige reaktioner

- Koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Træthed, udmattelse, søvnproblemer
- Forstærkede sanser, såsom lugte- og høresans



Vil du vide mere om normale reaktioner? Scan QR kode og se film 2.

Scan QR kode





Kontakt og vurdér kollegaens reaktioner

Er det lige efter hændelsen?

- Stands ulykken.
- Vurdér, om der er brug for akut lægehjælp? Hvis din kollega er desorienteret eller besvimet, ring 112.
- Vurdér, hvem skal hjælpes først af de ramte kolleger, borgere, patienter eller andre involverede.
- Overvej egne ressourcer, tid og sted.

- Din kollega kan have svært ved at sige, hvordan hun/han har det, eller hvad han/hun har brug for, fordi følelserne skifter hurtigt.

Er det dage, uger efter hændelsen?

- Hold kontakten til din kollega.
- Vurdér din kollegas reaktioner og adfærd løbende.



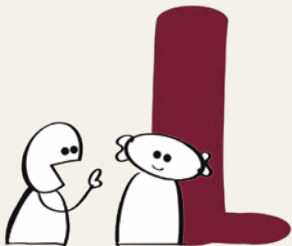
Husk i din KONTAKT:

- Vær venligt opsøgende, selvom din kollega kan virke afvisende.
- Vis interesse, så kollegaen ikke er overladt til sig selv.
- Ta' udgangspunkt i, hvad du ser, beskriv reaktioner og adfærd fremfor at tolke.
- Vurdér, om fysisk kontakt er passende.

Vil du vide mere om, hvordan du kan bruge KLIPS til at give psykisk førstehjælp?
Scan QR kode og se film 3.

Scan QR kode





Lyt – uden at dømme

Sådan kan du lytte uden at dømme:

- Slip dine fortolkninger af hændelsen.
- Se bort fra dine forestillinger om, hvordan man „bør“ reagere.
- Anerkend din kollegas oplevelse og reaktioner, selvom du ikke forstår dem.
- Vær tålmodig, og lyt til den samme historie gentagne gange.
- Lyt efter din kollegas behov – også non-verbale behov.
- Giv plads til pauser og gråd.
- Lyt til fakta ved at stille klare, enkle og åbene spørgsmål.
- Undlad at fortælle (for meget) om dine egne oplevelser.
- Lyt respektfuldt til skam og skyldfølelser.



Undgå at:

- Være kritisk
- Give skyld
- Bebrejde
- Give gode råd, der ikke efterspørges
- Give løfter, du ikke kan holde
- Bagatellisere: „Du skal bare være glad for, at du er i live!“

Vil du vide mere om, hvordan du kan bruge KLIPS til at give psykisk førstehjælp?
Scan QR kode og se film 3.

Scan QR kode





Informér – på en omsorgsfuld måde

Vurdér, hvad der kan være vigtigt for din kollega at vide, f.eks.:

- Det er normalt at reagere voldsomt eller slet ikke at reagere.
- De følelsesmæssige reaktioner kan være meget svingende.
- Det kan være hensigtsmæssigt at få professionel hjælp, og det kan være svært at vurdere sit eget behov, hvis man er i mental ubalance.
- Mange tøver med at opsøge hjælp, og det kan lede til mistrivsel.



Vis din omsorg ved at:

- Finde et roligt sted og tilbyde noget at drikke
- Gentage vigtige ting og evt. skrive dem ned
- Give håb om bedring

Vil du vide mere om, hvordan du kan bruge KLIPS til at give psykisk førstehjælp?
Scan QR kode og se film 3.

Scan QR kode





Plan – jeres beredskabsplan/actioncard

Orientér dig i arbejdspladsens beredskabsplan/actioncard

- Beredskabsplanen fortæller om de roller og opgaver, der er i forbindelse med voldsomme hændelser på din arbejdsplads, så de bliver registreret og håndteret hensigtsmæssigt.
- Det er vigtigt, at I analyserer voldsomme hændelser og sammen finder nye løsninger, så I kan forebygge, at de sker igen.
- Tag ansvar for, at jeres beredskabsplan/actioncard sættes i værk, så der følges op på hændelsen.
- Inddrag jeres leder.



Det er vigtigt, at I analyserer voldsomme hændelser og sammen finder nye løsninger, så I kan forebygge, at de sker igen.

Vil du vide mere om, hvordan du kan bruge KLIPS til at give psykisk førstehjælp?
Scan QR kode og se film 3.

Scan QR kode





Støtte og selvhjælpsstrategier

Støtte lige efter hændelsen

Overvej:

- Skal din kollega køres hjem?
- Er der aftaler, der skal overtages/aflyses?
- Skal de pårørende kontaktes?
- Er der andre praktiske opgaver, du kan hjælpe med?
- Er der velkendte og enkle opgaver, som din kollega kan finde ro i at løse?

Støtte lidt længere tid efter hændelsen

Støt i at:

- Snakke om hændelsen
- Søge adspredelse og oplevelser, der giver glæde/humor
- Evt. søge professionel hjælp
- Tale med andre, der har oplevet lignende



Det kan være hårdt at „være i“ hændelsen hele tiden, hvad giver et frikvarter?

Spørg ind til selvhjælpsstrategier, der tidligere har virket:

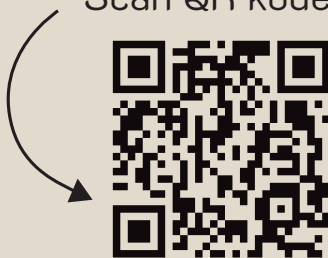
- Hvad plejer din kollega at gøre, som nærer/tærer? F.eks.: Gåture, natur, sove, tv, samvær, meditation.
- Hvad giver mening for din kollega at gøre i pressede situationer?
- Vær opmærksom på, at du ikke kommer til at overtage ansvaret, så kollegaen føler sig hjælpeløs.

Vil du vide mere om, hvordan du kan bruge KLIPS til at give psykisk førstehjælp?
Scan QR kode og se film 3.

Scan QR kode



Scan QR kode





VEJLE
KOMMUNE