

PSYKISK FØRSTEHJÆLP MED **KLIPS**

Få det til at ske med dine kollegaer på arbejdspladsen



MANUAL TIL DIG,
DER ER AMBASSADØR

MANUAL TIL DIG, DER ER AMBASSADØR

PSYKISK FØRSTEHJÆLP MED **KLIPS**

Få det til at ske med dine kollegaer på arbejdspladsen

Det er vigtigt at
kunne give psykisk
førstehjælp hos os fordi:

Vi vil med kufferten opnå at:





Kære ambassadør for KLIPS – psykisk førstehjælp

Tak fordi du vil være KLIPS ambassadør! Du er på den måde med til at sætte fokus på mental sundhed, styrke jeres arbejdsfællesskab, og at I kan være noget for hinanden.

Bogen indeholder:

- En FAQ – Tips og tricks til et KLIPS forløb med dine kollegaer
- Drejebøger og FAQ til hvert modul
- En tjekliste – Kom godt fra start med undervisning
- Brug jeres nye viden i hverdagen – materialer til snakken i lokal MED, TRIO eller AM-gruppe efter undervisning

Det er vigtigt, at du overfor dine kollegaer sætter ord på HVORFOR, KLIPS – psykisk førstehjælp er vigtig på jeres arbejdsplads. Så start med selv at formulere nogle begrundelser og spørg dine kollegaer, hvad de tænker.

Rigtig god fornøjelse ☺

Når arbejdspladser prioriterer, at alle ansatte skal kunne give psykisk førstehjælp med KLIPS kufferten, er det ud fra en ambition om, at vi er noget for hinanden, og at vi vil styrke det psykiske arbejdsmiljø.

KLIPS kufferten er en konkret indsats til at skabe fælles sprog, mod og handlekraft til at give psykisk førstehjælp til en kollega, der har mistet den mentale balance.

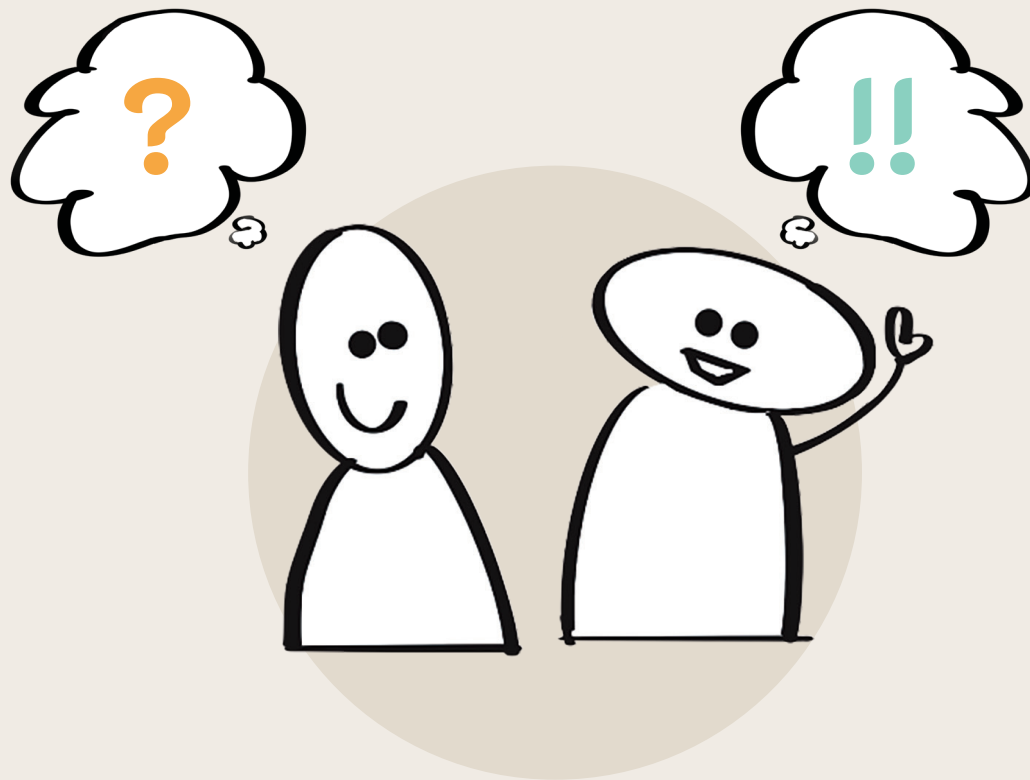
*På den måde handler arbejdspladsen **aktivt sammen og gør noget meningsfuldt** for en ramt kollega og arbejdsfællesskabet.*

*Ved at **gøre noget aktivt, noget sammen, noget meningsfuldt** bruger vi de 3 “knapper”, der fremmer mental sundhed og trivsel. Det kaldes for **ABC for mental sundhed**, og er en evidensbaseret metode, der får mennesker og fællesskaber til at blomstre. Metoden er fra Australien og hedder: Act, Belong, Commit. Læs mere her: ABC for mental sundhed – Københavns Universitet www.ku.dk*

På linket eller QR-koden her, finder du alle film til undervisningen – www.vejle.dk/109649

Scan QR kode





FAQ – generelle spørgsmål om kurset



Skal I have forplejning?

Vi synes, at forplejning giver en god stemning.

Hvor skal I være?

Find et lokale, hvor I kan bevæge jer. Det er godt at kunne stå op og gå rundt blandt hinanden. På den måde kan du som ambassadør bryde op i de grupper, I “plejer” at være sammen i, og alle får mulighed for at tale med nogen, de måske ikke kender så godt.

Hvad er vigtigt at få sagt til kollegaerne, inden start?

Det er vigtigt, at dine kollegaer/medarbejdere ved helt nøjagtigt, hvorfor I skal i gang med KLIPS.

Måske tænker de “hvorfor skal vi have undervisningen, vi er jo gode til at give psykisk førstehjælp og gør det hver dag overfor hinanden og borgerne?”.

Det kunne være fordi, I gerne vil:

- skabe et fælles sprog og billede af, hvad psykisk førstehjælp er.
- koble undervisningen til jeres beredskabsplan/action-card og skabe et fælles billede af mulige handlinger, hvis en kollega er i mental ubalance.
- sikre, at alle kender deres roller og opgaver i psykisk førstehjælp ved belastning i arbejdet.

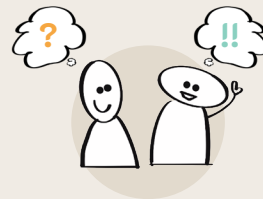
Min kollega står i skilsmisse, syge børn osv.

Det påvirker hende på jobbet.

Skal jeg give hende KLIPS på det, eller hvor går grænsen?

På kurset taler vi om hændelser på arbejdspladsen. Men vi er jo hele mennesker og ikke robotter, så det derhjemme kan influere på, hvordan vi er på jobbet. Vi kan ikke adskille det helt. Det er vigtigt at holde fast i, at vi går på job for at udføre en kerneopgave.

Men alle mennesker, der har mistet den mentale balance, kan have gavn af at blive KLIPS'et.



***Vi gør det i forvejen, giver omsorg til en kollega i krise.
Hvorfor skal vi bruge tid på det her?***

Ved at alle deltager i kurset, er I med til at få et fælles sprog, fælles viden om krisereaktioner samt en systematik i at samle op på belastende hændelser. Når I taler og reflekterer sammen, påvirker det jeres kultur på en positiv måde, som kan styrke det psykiske arbejdsmiljø.

Brug også KLIPS redskabet til at opdatere jeres action-card/beredskabsplan.

***Der er ingen problemer på vores arbejdsplads lige nu.
Kan vi vente med at gennemføre kurset, til der opstår kriser?***

Det kan være en fordel at gennemføre kurset i "fredstid", fordi det er nemmere at tale med hinanden om egne og andres reaktioner, og vi kan bedre optage ny fælles viden, når vi ikke er pressede.

Er det en god ide at gentage kurset?

Ja, det er en god idé. F.eks. hvis I får nye kollegaer eller har elever. Eller for at genopfriske jeres viden om psykisk førstehjælp. I kan til enhver tid udvælge det materiale, som I synes er relevant at gentage.

Kollegaerne taler "ud ad en tangent" langt væk fra KLIPS materialet og øvelserne. Hvad gør jeg som ambassadør?

Afbryd og sig, at du kan høre, at de er optagede af mange vigtige ting, men at opgaven lige nu er at holde fokus på det, I er samlet om – at få fælles sprog og viden om, hvordan man giver psykisk førstehjælp.

Hæng en flip-over op, hvor du skriver "Spørgsmålsparke-ringspladsen". Bed kollegaerne notere spørgsmål, emner, eller dilemmaer på post-its, der sættes op på parkerings-pladsen. Sådan parkerer I vigtige emner, men holder fokus på kurset.

Sig, at I tager post-its med i AM-gruppen/TRIO/lokal-MED, som vurderer, hvordan det skal håndteres.

Hvad gør jeg, hvis der ikke er gang i snakken under kurset?

Lad hver kollega få egen refleksionstid, før du sætter gang i en snak i den store gruppe. Et andet godt trick er, at lade dine kollegaer snakke sammen to og to først, før I snakker sammen i den store gruppe.

Hvordan skal jeg inddele i grupper?

Måske har I nogle ønsker på arbejdspladsen om, at undervisningen skal bruges til at I kan lære hinanden at kende – brug da øvelserne til at sætte kollegaer sammen, der ikke kender hinanden så godt.

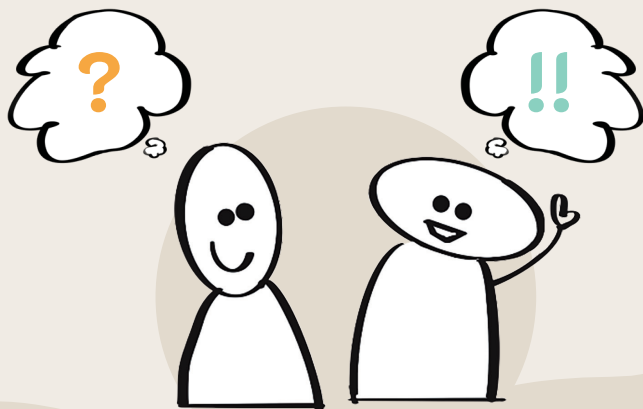
Du kan også tælle og inddele kollegaerne helt tilfældigt. Men tag stilling til, hvordan du vil inddele i grupper, inden du starter.

Hvordan standser jeg snak i grupper?

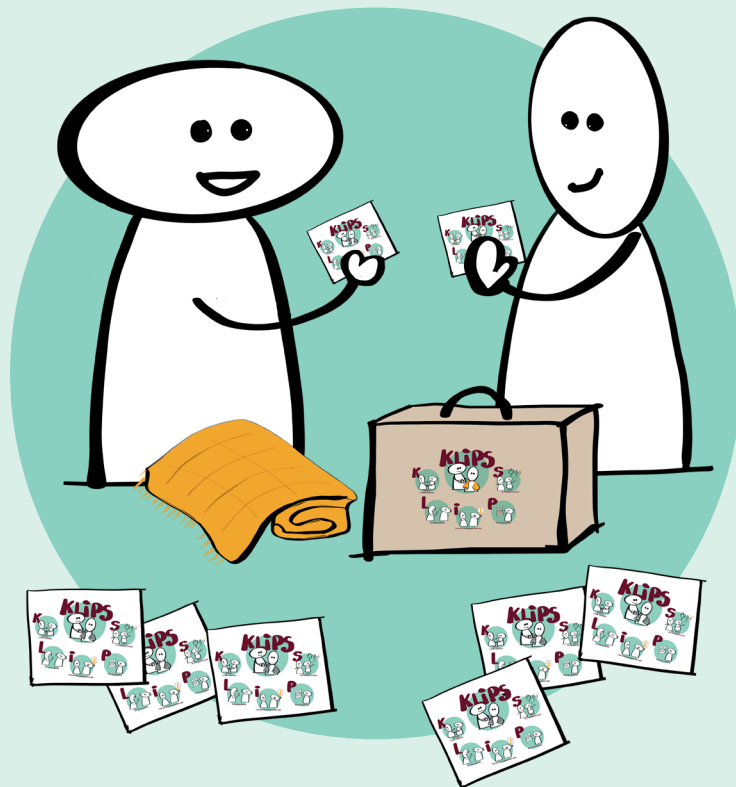
Sig til et par minutter før gruppearbejdet skal standse, så grupperne får mulighed for at konkludere og notere vigtige pointer. Brug en lille klokke som hjælp eller slå på et glas.

Hvordan håndterer jeg uenighed i gruppen?

Når vi åbner op for at snakke sammen, åbner vi op for muligheden for at gå på besøg i hinandens forskellige måder at anskue verden på. Anerkend dine kolleger for at byde ind med deres forskellige holdninger og oplevelser. I behøver ikke at være enige om alt, medmindre I er i gang med at lave en handlingsplan, som alle skal arbejde ud fra. Så; Lyt – uden at dømme.







DREJEBOG – modul 1

”Hvad er psykisk førstehjælp”

Varighed
ca. 60 min.

Gør
dette

10 min. Byd velkommen

Udvælg, hvad der kunne være relevant for dine kollegaer at få svar på, f.eks.:

- Hvorfor er det vigtigt at kunne yde psykisk 1. hjælp på vores arbejdsplads?
- Hvilken viden har vi, og hvordan har vi indtil nu arbejdet med psykisk 1. hjælp?
- Hvorfor har vi valgt at arbejde med psykisk førstehjælp?
- Hvem er ambassadør for undervisningen og ambassadørens rolle?
- Hvordan passer det ind i arbejdet med faglighed og dokumentationskrav?
- Hvornår skal vi kunne give psykisk 1.hjælp og overfor hvem?

5 min. Præsenter kufferten, og hvordan den er tænkt

- Fortæl, at tæppe og krus er i kufferten for at minde om, at psykisk førstehjælp er omsorg, og at det ikke behøver at være svært.
- Tal om, hvordan I vil bruge kufferten, og hvor den skal ”bo” hos jer.

5 min. Vis animationsfilm 1 ”Hvad er psykisk førstehjælp?”



INDEN I GÅR IGANG

- Indret lokalet, så alle kan se skærmen
- Skab plads, så I kan bevæge jer rundt ved ”Kulturøvelsen”
- Gør computeren klar, så du kan vise film

DETTE SKAL DU BRUGE

- KLIPS-kufferten
- Animationsfilm 1
- Instruktionsvideo til ”Kulturøvelsen”
- ”Kulturpostkort”
- Flip-over og tuscher

10 min. Sæt gang i en kort snak om filmen

- Hvad er vigtige pointer i filmen i forhold til, at I skal kunne give hinanden psykisk førstehjælp på arbejdspladsen?
- Saml op ved at notere vigtige pointer på en flip-over.

5 min. Instruér i at gennemføre "Kultur-øvelsen"

- Fordel postkort til kultur-øvelsen i små stakke rundt i lokalet.
- Vis instruktionsvideo til "Kultur-øvelsen".
- Lad kollegaerne vælge et kort fra stakkene.

10 min. Gennemfør "Kulturøvelsen"

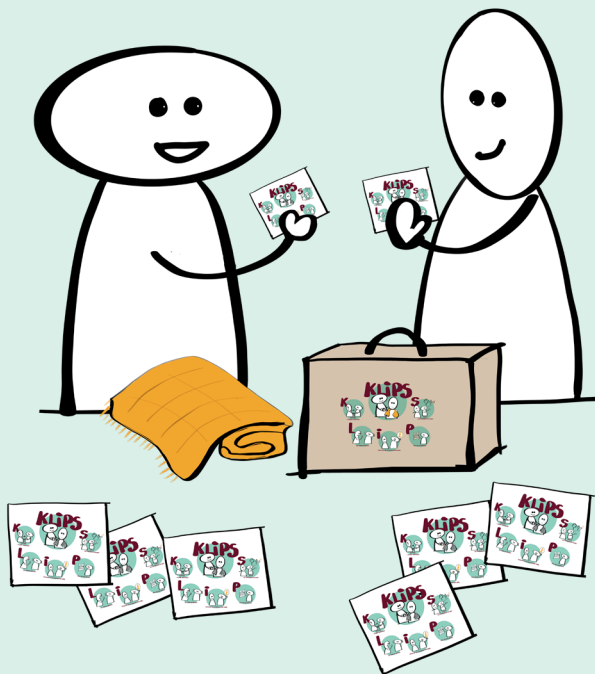
- Hold øje med, at dine kollegaer kommer godt i gang og hjælp, hvis der er noget, de ikke forstår.
- Stands øvelsen efter ca. 10 minutter.

10 min. Saml op på "Kulturøvelsen"

- Hvad var vigtige pointer fra jeres samtaler?
- Hvad hørte du dine kollegaer sige, som er vigtigt at få frem her?
- Vurdér, om I kunne have gavn af at drøfte udsagnene på postkortene yderligere. Fx på et P- møde.

Notér vigtige pointer på en flip-over.

10 min. PAUSE



FAQ – spørgsmål til modul 1

Nogle nye kollegaer kan jo ikke rigtig klare mosten og bliver hurtigt overvældede. Skal jeg give psykisk førstehjælp til dem, så kan jeg ikke lave andet på mit arbejde!

Ja, det skal du faktisk. Men det behøver ikke tage så lang tid. Måske skal du bare Lytte (L) uden at dømme til, hvad din kollega er fyldt op af. Omsorg og nærvær kan være med til at mindske belastninger, og at din nye kollega ikke får det værre.

Skal jeg give psykisk førstehjælp til en kollega, der har lavet en fejl? Det er jo kollegaens egen skyld, at det gik galt.

Ja da. Man kan virkelig have brug for psykisk førstehjælp, hvis man er kommet til at lave en fejl. Man kan føle skyld/skam – så her er der særligt brug for psykisk førstehjælp. Det er OK at fejle.

Kan jeg give psykisk førstehjælp til en person, jeg ikke kender så godt, f.eks. fra en anden afdeling?



Ja det kan du – og det skal du.

Med KLIPS lærer man at støtte en person, der har mistet den mentale balance. Så ligesom du ville give fysisk førstehjælp til en person, der er kommet fysisk til skade, er det også vigtigt, at du giver psykisk førstehjælp, selvom du ikke kender personen ret godt.

Skal jeg lægge tæppet om skuldrene på min kollega, og skal jeg hente en kop the, når jeg giver psykisk førstehjælp?

Nej, ikke nødvendigvis. Det er ikke sikkert din kollega vil sidde med et tæppe på og drikke the. Tæppet og koppen er et symbol på, at det faktisk ikke kræver så meget at give psykisk førstehjælp.

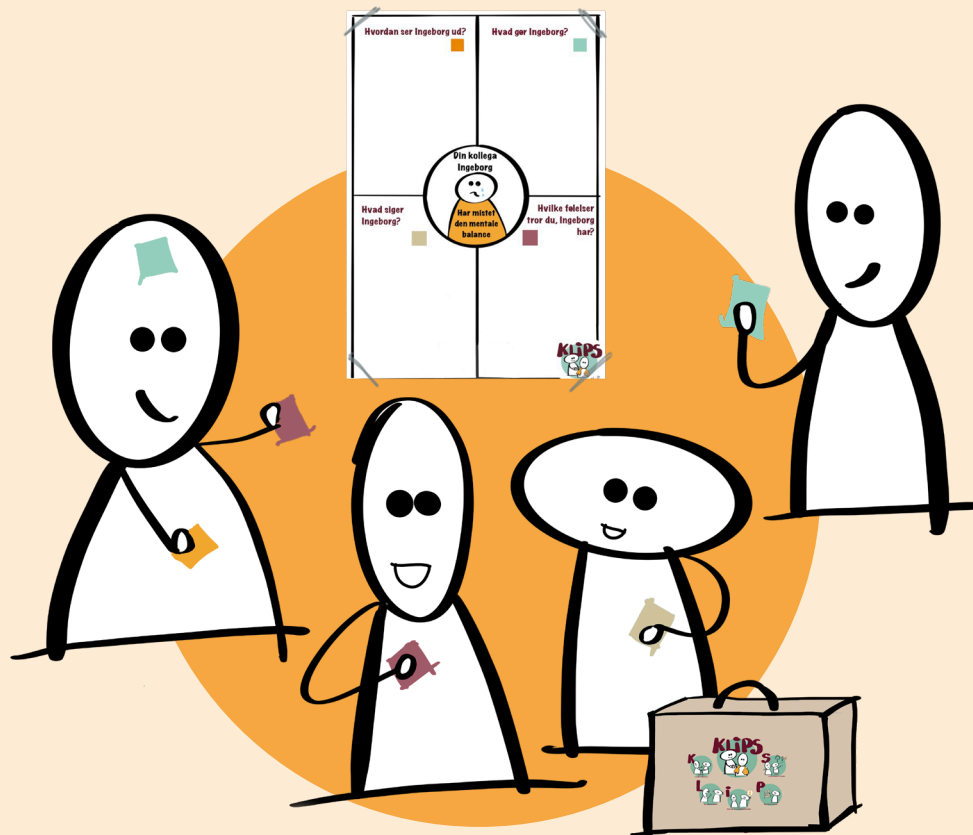
Kulturøvelsen

- Hvorfor skal kollegaerne trække et nyt kort?

Fordi de ikke skal tale om det samme under hele øvelsen. Med forskellige kort får de mulighed for at forholde sig til flere forskellige udsagn om psykisk førstehjælp.

**Du har nu undervist dine kollegaer i modul 1.
Hvad skal du være opmærksom på, næste gang du underviser?**





DREJEBOG – modul 2

Varighed
ca. 60 min.

"Normale reaktioner på mental ubalance"

Gør
dette

10 min. Vis animationsfilm 2: "Normale reaktioner på mental ubalance"

5-10 min. Sæt gang i en kort snak om filmen

- Hvad er vigtige pointer om normale reaktioner?
- Var der noget, der overraskede?

Saml op ved at notere vigtige pointer på en flip-over.

5 min. Instruér i at gennemføre "Ingeborg-øvelsen"

- Del kollegaerne i grupper med 4-5 personer i hver gruppe.
- Hver gruppe har deres egen Ingeborgplakat og post-its.
- Vis instruktionsvideo til "Ingeborg-øvelsen".



INDEN I GÅR IGANG

- Indret lokalet, så alle kan se skærmen
- Hæng Ingeborg plakater op til det antal grupper, I skal være, og placér post-its i fire forskellige farver ved plakaterne.
- Gør computeren klar, så du kan vise film

DETTE SKAL DU BRUGE

- Animationsfilm 2
- Instruktionsvideo til "Ingeborg øvelsen"
- Ingeborgplakater
- Post-its i 4 farver
- Flip-over og tuscher

15 min. Arbejde i grupper med "Ingeborgøvelsen"

- Hold øje med, at kollegaerne kommer godt i gang.
Hjælp, hvis der er noget, de ikke forstår.
- Stands øvelsen efter ca. 15 minutter.

15 min. Saml op på Ingeborgøvelsen

- Start med opsamling på kategorien "Hvordan ser Ingeborg ud?", og arbejd jer igennem plakaten, så I samler op på "Hvilke følelser har Ingeborg?" til sidst.
- Lad én gruppe ad gangen fortælle deres bud på en kategori.
- Bed øvrige grupper tilføje.
- Saml én plakat med alle post-its. Dermed samler I arbejdspladsens ***katalog over normale reaktioner ved voldsomme hændelser.***
- I kan opfordre til, at kollegaerne tager et billede af jeres fælles produkt.

10 min. PAUSE



ARBEJDE I GRUPPER

FAQ – spørgsmål til modul 2



Hvorfor skal vi lave Ingeborgøvelsen?

Fordi I på den måde laver et katalog over mulige reaktioner ved mental ubalance, der viser, hvor forskelligt man faktisk kan reagere.

Ingeborgøvelsen – Tegningen i midten af plakaten – er det den person, vi skal beskrive?

Nej. Tænk tilbage på en situation, hvor en kollega eller en anden person var i mental ubalance. For at gøre personen anonym, kalder vi hende her for Ingeborg. Beskriv hvordan personen så ud, gjorde, sagde og hvilke følelser I tror, personen havde.

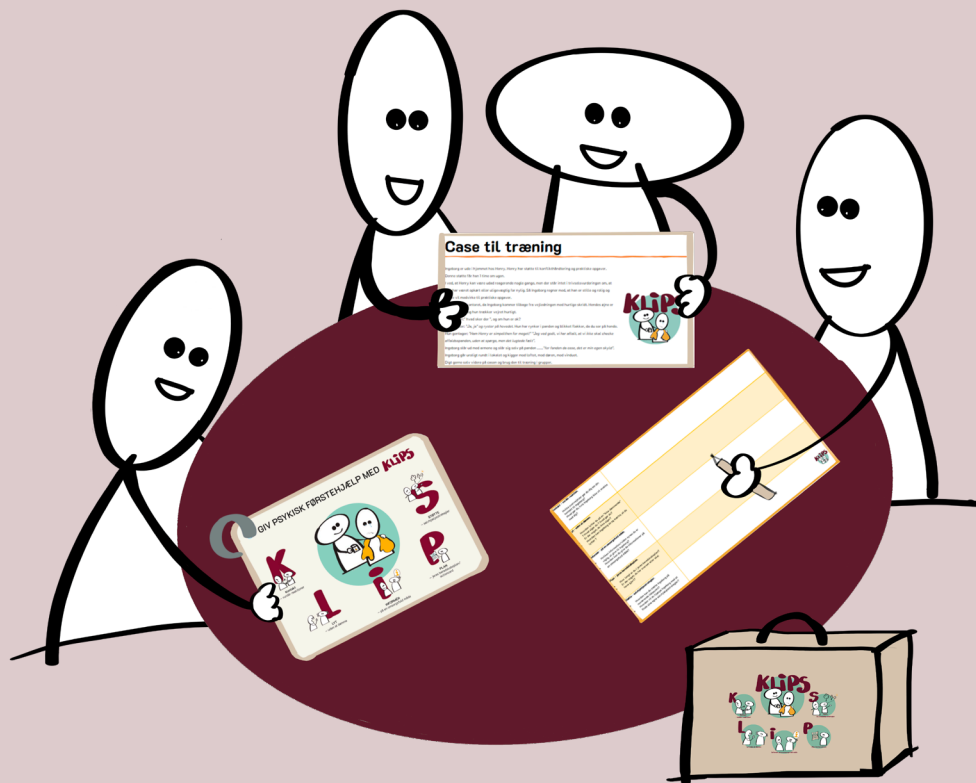
Hvilken fælde kan der være ved Ingeborgøvelsen?

Vi kommer alle til at *tolke*, hvilke følelser Ingeborg har. Det er meget menneskeligt. Men i Ingeborgøvelsen, skal I først *beskrive*, hvordan Ingeborg ser ud, hvad hun gør og siger. Gæt til sidst på, hvilke følelser hun kan have. Beskriv, hvordan man kan se, at hun er vred? F.eks. Ingeborg har rynkede øjenbryn, lille mund, røde pletter på halsen osv.



**Du har nu undervist dine kollegaer i modul 2.
Hvad skal du være opmærksom på, næste gang du underviser?**





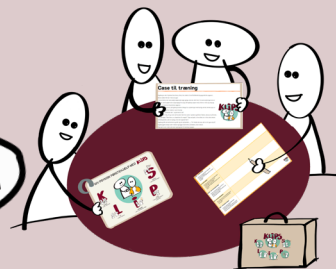
DREJEBOG – modul 3

”Bliv til god KLIPS”

Varighed
ca. 1 time
og 25 min.

Hav jeres
beredskabsplan/action-card
klar

Gør
dette



10 min. Vis animationsfilm 3: ”Bliv god til KLIPS”

5 min. Giv instruktion til det lille KLIPS hæfte

- Uddel kopi af hæftet til kollegaerne.
- Forklar, at hæftet ligger i kufferten og beskriver viden og konkrete handlinger ved psykisk førstehjælp – KLIPS.
- Forklar, at de skal bruge hæftet som støtte til den sidste case-opgave.

5 min. Sæt gang i en kort snak om filmen

- Har I spørgsmål eller refleksioner til film og hæfte?

10 min. Giv instruktion til case-øvelse ”Bliv god til KLIPS”:

- Vis instruktionsvideo til case-øvelsen ”Bliv god til KLIPS”
- Inddel dine kollegaer i grupper med 3-4 personer i hver gruppe.
- Uddel case og hjælpeskema.

INDEN I GÅR IGANG

- Indret lokalet, så alle kan se skærmen og der er plads til gruppearbejde i case-øvelsen
- Gør computeren klar, så du kan vise film

DETTE SKAL DU BRUGE

- Animationsfilm 3
- Instruktionsvideo til case-øvelsen
- Case og skema
- Lille KLIPS hæfte til uddeling
- Post-its i 2 farver

25 min. Gruppearbejde

- Hold øje med, at kollegaerne kommer godt i gang.
- Hjælp, hvis der er noget, de ikke forstår.
- Stands øvelsen efter ca. 25 minutter.

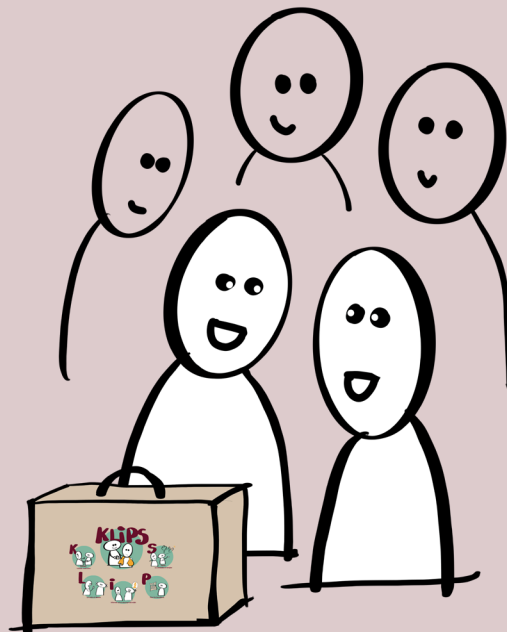
20 min. Saml op på case-øvelsen:

Det kan I gøre på flere måder. Vurdér, hvad der passer bedst hos jer.

1. Slavisk gennemgang af KLIPS bogstaverne i skemaet.
Lad en gruppe fremlægge deres overvejelser om K.
Lad de andre supplere med nye pointer om K.
En ny gruppe fremlægger L.
Lad de andre supplere med nye pointer om L. osv., til I er nået igennem alle bogstaverne. På den måde kommer flest til orde.

eller 2. Lad 2 grupper (hvis der er lige antal grupper) fremlægge deres KLIPS for hinanden, derved får flere taletid.

eller 3. Hvis I har KLIPS på ryggraden, kan I aftale, hvordan KLIPS værktøjet kan bruges i hverdagen.



ARBEJDE I GRUPPER

10 min. Afslutning

Bed kollegaerne skrive konkrete eksempler på:

1. hvad de vil gøre anderledes næste gang, de ser en kollega i mental ubalance? (*Gule post-its*)
2. hvordan I vil bruge KLIPS til at styrke jeres trivsel? (*Grønne post-its*)

Lad evt. kollegaerne tænke over de 2 spørgsmål hver især og notere på post-its. Lad dem derefter klistre deres post-its op på en væg, så I på den måde deler jeres refleksioner.

Kan tages op på et P-møde senere.



FAQ – spørgsmål til modul 3



Skal man kunne huske alle handlingerne bag hvert bogstav udenad?

I behøver ikke at kunne det hele udenad. Brug derfor det lille KLIPS hæfte aktivt, når I laver casen med Ingeborg og Henry og udfylder skemaet.

Når man giver psykisk førstehjælp i virkeligheden, er det ikke sikkert man følger bogstaverne slavisk. Måske udelader man nogle af bogstaverne ved den første kontakt (K) til Ingeborg.

Det allervigtigste er, at I kontakter (K.) og lytter (L.) til jeres ramte kollega.

Nogle deltagere synes, det er lidt kunstigt at skulle udfylde et skema og en case.

Formålet med øvelsen er, at I får bogstaverne K L I P S på rygraden. For at opnå det, er det en god ide at starte med at gøre det skematisk.

Vi ved godt, det kan forekomme lidt kunstigt at gennemgå bogstaverne slavisk. Måske nogle af bogstaverne kommer til at fylde mere end andre i jeres case-arbejde. Det er helt i orden. Brug skemaet og casen som udgangspunkt til snak om, hvordan I kan give psykisk førstehjælp.

Hvor meget skal man som psykisk førstehjælper spørge til, hvad der skete?

Nogle kan have svært ved at fortælle, hvad der er sket, lige efter en voldsom hændelse. Andre kan have brug for at fortælle igen og igen. Nogle har fokus på det uforudsigelige, at de blev meget overvældede i situationen og ikke følte, de kunne gøre noget.

Som psykisk førstehjælper kan det være gavnligt at sætte fokus på den handlekraft, det mod eller initiativ, som den ramte udviste i situationen.

Det vigtigste er, at du tager kontakt og lytter uden at dømme.

Hvorfor skal man tale med Ingeborg om selvhjælpsstrategier?

Når man er i mental ubalance, kan man helt glemme egenomsorg og egne strategier for at have det godt mentalt. Som psykisk førstehjælper kan du støtte Ingeborg i at genoptage aktiviteter og egenomsorg, som hun måske har glemt i situationen. Det kunne være at gå en tur, at se en TV-serie, at gå i haven, at være sammen med venner el.lign. Det vil ofte være senere i forløbet, man kan tale om selvhjælpsstrategier.

Du kan fx spørge:

"Hvad har du gjort for at få ro på dig selv i lignende situationer?"

"Hvordan restituerer du, når du kommer hjem?"

"Er der mennesker, som kunne være gode for dig at tale med?"

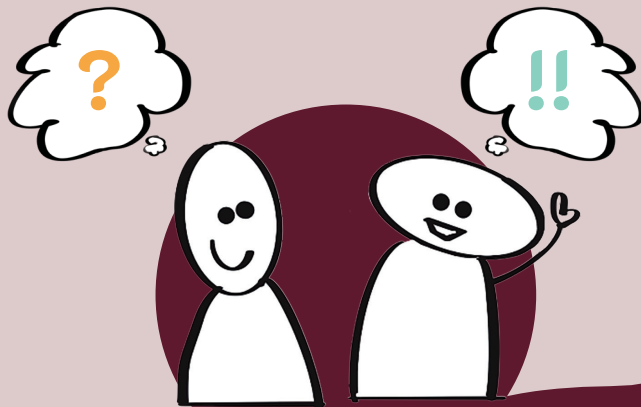
"Er der aktiviteter, som du godt kan lide at gøre, og som får dig til at stresse af?"

Skal vi ikke bare køre Ingeborg hjem hurtigst muligt, så hendes pårørende kan støtte hende?

Ingeborg kan have brug for at tale med jer kollegaer om det skete og være en del af arbejdsfællesskabet.

Inden hun tager hjem, så

- tal med hende, om der er nogen derhjemme til at tage imod hende
- læg en plan for, hvornår og hvem på arbejdspladsen, der følger op.



**Du har nu undervist dine kollegaer i KLIPS.
Hvordan kan du som ambassadør bidrage til, at I ”KLIPS’er”
hinanden ved mental ubalance?**



TJEKLISTE



TJEKLISTE TIL FORBEREDELSE



TEMA	OVERVEJELSER	BESLUTNING
Deltagere	Hvem er deltagerne? Hele arbejdspladsen? Hele afdelingen? Enkelte teams?	Deltagere:
Ambassadør(er)	Overvej, om du selv underviser, eller om I skal være flere til opgaven. Afstem i så fald roller og opgaver.	Ambassadør(er):
Kursusprogram	Ét modul ad gangen? Flere moduler ad gangen?	Valgt kursusprogram:
Datoer og klokkeslæt	Hvornår skal modulerne afvikles?	Valgte datoer:
Booke kalendere	Hvem gør?	Navn:
Lokale	Hvor skal undervisningen foregå? Hvem booker lokale?	Hvor? Hvem booker?
Forplejning	Skal I have forplejning under kurset?	Hvem bestiller?
Invitation	Send en invitation til kollegaerne med program for dagen/dagene samt information om: Dato, tid, sted, forplejning.	Hvem laver en invitation? Hvem sender invitationen?

[illegible]

EFTER KURSET



Snak sammen i lokalMED, AM-gruppe, TRIO eller afdelingen om, hvordan I implementerer KLIPS i jeres hverdag

Du har nu undervist dine kollegaer i KLIPS – psykisk førstehjælp. Godt gået 😊

For at implementere den nye viden i jeres hverdag – altså sikre, at I rent faktisk giver hinanden psykisk førstehjælp, når en kollega har brug for det – snak sammen og svar på disse spørgsmål:



Snak også sammen om:

- uafklarede spørgsmål fra P-plads fra forløbet.
- hvornår I vil gentage dele af eller hele undervisningen. Dato: _____
- hvordan I vil sikre, at nye kollegaer, elever og studerende bliver undervist i KLIPS?

Er du blevet opmærksom på noget, som du skal huske til næste gang, du skal undervise dine kollegaer i KLIPS?



STORT TAK TIL

- Alle arbejdspladser, ledere, arbejdsmiljørepræsentanter, der har testet konceptet. Tak for jeres gode ideer!
- ”De Gule Damer” i Vejle, der har strikket tæpperne i kufferterne
- Test- og Innovationspuljen i Vejle Kommune for økonomisk støtte

KLIPS – psykisk førstehjælp til en kollega er udviklet af Lis Legardt Koncern HR og Mette Skov Stoffer, Folkesundhed.

Har du spørgsmål, kontakt Koncern HR via arbejdsmiljolederen@vejle.dk



PSYKISK FØRSTEHJÆLP MED **KLIPS**

Få det til at ske med dine kollegaer på arbejdspladsen