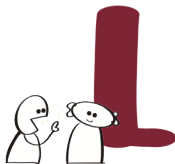


GIV PSYKISK FØRSTEHJÆLP MED **KLIPS**



Kontakt
– vurder reaktioner



LYT
– uden at dømme



INFORMÉR
– på en omsorgsfuld måde



STØTTE
– selvhjælpsstrategier



PLAN
– jeres beredskabsplan



Hvis min kollega er vred og oprevet, vil jeg bare lade ham tage hjem og dampe af.





Når folk ikke vil tale om det, der er sket, så kan man jo ikke gøre noget for at hjælpe dem.





**Altså det er en arbejdsplads, vi er på, så må folk
løse deres personlige problemer derhjemme efter
arbejdstid.**





Mine kollegaers trivsel er vigtig for mig, så jeg kan godt finde på at kontakte dem efter en hård dag på jobbet, for at høre om de er ok.





Snak om hvad du gør for at undgå at “tage tingene med hjem”, hvis der er foregået noget på vores arbejdsplads.





Vi skal så meget i det her job, hvis jeg nu også
skal til at lege terapeut over for mine kollegaer,
så ...





**Vi giver allerede psykisk førstehjælp, vi kalder
det bare noget andet.**





Kan man yde psykisk førstehjælp, hvis man selv er rystet?





Hvorfor er det vigtigt at yde psykisk førstehjælp?





**Det er vigtigt at være insisterende og presse på
for at tale med en kollega, der er ramt, selvom
vedkommende bare gerne vil være i fred.**





Det er bedre, at min kollega bare taler med en leder, end at jeg blander mig i noget, der ikke vedkommer mig.





Jeg vil helst være fri for at involvere mig i en kollega, jeg ikke kender så godt.





Vi har ikke tid til at sidde og have dybe samtaler med hinanden – det må en psykolog løse.





**Man skal kunne tåle, at borgere kan blive vrede
eller udadreagerende, hvis man vil arbejde her.**





**Psykisk førstehjælp – er det ikke bare noget
opreklameret fis – den slags pjat brugte vi ikke tid
på førhen.**





Hvis min kollega er vred og aggressiv, så har jeg ikke lyst til at involvere mig. Det må der være andre, der tager sig af.





Jeg kan slet ikke håndtere, når andre mennesker græder, hvordan skal jeg så kunne håndtere det, hvis det er min kollega?





Psykisk førstehjælp – det må være lederens opgave at sørge for det.





Hvis jeg ser en kollega, der ikke har
det godt, så siger jeg det bare til vores
arbejdsmiljørepræsentant, så må han/hun tage
sig af det.





Jeg føler mig ganske godt rustet til at kunne give psykisk førstehjælp til alle her på stedet.





**Ofte overdramatiserer mine kollega hvad der sker,
“der er jo ikke nogen, der er døde af det”.**





Når min kollega oplever noget voldsomt, så vækker det minder til noget, jeg selv har oplevet, som jeg ikke vil tale om.





Jeg vil helst ikke snakke med nogen, når jeg har oplevet noget voldsomt. Det er sikkert fordi, jeg er kommet til at gøre noget forkert, at det voldsomme skete.





**Jeg ser ingen grund til at give psykisk førstehjælp
til en kollega, der har begået en fejl.**





Mange gange er det mine kollegaers egen skyld,
at der sker noget voldsomt, så derfor kan jeg ikke
give dem psykisk førstehjælp.





Jeg ved ikke, hvornår jeg skal give psykisk førstehjælp. Det hele kan virke lidt kaotisk, når der sker noget voldsomt.





Ofte er der alt for mange folk, der blander sig og skal komme med gode råd.





**Når man arbejder her, så skal man altså kunne
tåle mosten, eller finde et andet sted...**





**Jeg forstår ikke, hvorfor kolleger kan blive
påvirket af noget, de ikke engang selv har været
direkte involveret i.**





Jeg synes, man skal respektere, hvis folk ikke har lyst til at tale om noget, der har været svært.





Jeg synes generelt, at vi er gode til at bakke hinanden op her på arbejdspladsen, hvis der sker belastende hændelser i forbindelse med vores arbejde.





**For at vi her bliver endnu bedre til at yde psykisk
førstehjælp blandt kollegaer, syntes jeg at vi...**

