

Psykisk førstehjælp består af handlinger, der viser, at medarbejderen ikke er overladt til sig selv. Det kan hjælpe medarbejderen til den første bearbejdning af en traumatisk hændelse.

En traumatisk hændelse omfatter uventet død, alvorlige ulykker, overhængende fare for dødsfald og alvorlige trusler.



Krav

- Hvis der er en særlig risiko for traumatiske hændelser i arbejdet, skal arbejdsgiveren sørge for, at de nødvendige foranstaltninger vedrørende psykisk førstehjælp er til stede.
- Arbejdsgiveren skal sørge for, at medarbejdere, enten direkte berørte eller som vidner, har adgang til psykisk førstehjælp.
- Psykisk førstehjælp kan ydes af en person, der er udpeget til at stå for den psykiske førstehjælp. Det kan enten være en medarbejder på virksomheden eller en ekstern person.
- Benyttes ekstern bistand, skal der internt være udpeget et antal personer, der kan stå for den indledende psykiske førstehjælp, indtil de eksterne kan overtage den psykiske førstehjælp.

Gode råd

- En beredskabsplan bør beskrive, hvordan I som virksomhed håndterer alvorlige ulykker.
- Beredskabsplanen bør indeholde, hvem der gør hvad under, umiddelbart efter og som opfølgning på alvorlige ulykker, herunder hvordan kommunikation om ulykken sikres.
- Når medarbejdere har været udsat for eller er berørt af en alvorlig ulykke, bør virksomheden følge op på deres tilstand, inden de tager hjem.
- Det er en god idé, at virksomheden afklarer, hvordan medarbejderne kommer hjem, og sørge for, at de ikke er alene, når de kommer hjem.
- Det kan derudover være en god idé at afholde en opfølgende samtale med de medarbejdere, der har været involveret i eller er berørt af en alvorlig ulykke. Den type samtale kaldes nogle gange for debriefing.
- Ved samtalen kan medarbejderne, der har oplevet eller er berørt af ulykken, fortælle om deres oplevelser til hinanden. Herved hjælper medarbejderne hinanden med at rekonstruere episoden.
- Den opfølgende samtale med de involverede og berørte kan være starten på virksomhedens ulykkesundersøgelse.
- Et godt tidspunkt for samtalen er mellem et og tre døgn efter hændelsen. Afholdes den tidligere, vil medarbejderne endnu ikke være i stand til at bearbejde hændelsen. Holdes den senere, vil effekten være mindre.

Referencer

- [Arbejdstilsynet – Psykisk førstehjælp i forbindelse med traumatiske hændelser](#)
- [Arbejdstilsynets vejledning om vold, D.4.3-5, 2011 \(opdateret 2020\)](#)
- [BFA Velfærd og offentlig administration – Trusler og vold på arbejdspladsen](#)