

Psykisk krisehjælp

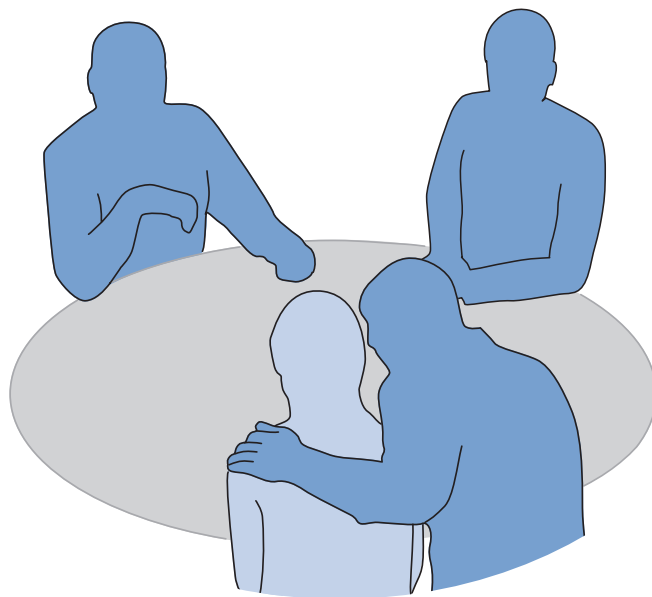
At overvære en kollega blive ramt af en ulykke eller et akut sygdomstilfælde (fx en blodprop i hjertet), er en voldsom situation, som mennesker reagerer forskelligt på. Nogle vil ikke have problemer med at fortsætte arbejdet, mens andre har behov for tid til at drøfte og bearbejde hændelsen.

I situationen er det meget vigtigt, at man ikke begynder at give nogen skylden for det skete, men i stedet koncentrerer sig om, at ulykken ikke gentages. Man skal være opmærksom på, at behovet for at drøfte og analysere ulykken kan vare flere dage, efter den er sket.

Med psykisk krisehjælp menes alt fra almindelig, medmenneskelig omsorg til samtale med en krisepsykolog.

TJEKLISTE TIL KRISEHJÆLP

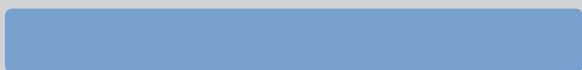
Det følgende er et forslag til, hvad man kan gøre på virksomheden lige efter en ulykkesituation og i de følgende dage. Ved at have faste retningslinjer kan man imødegå forvirring eller utryghed, der kan forværre situationen.



Lige efter ulykken er sket

LEDEREN

- Mød op på ulykkesstedet, hvis det er nødvendigt. Det er altid nødvendigt ved en voldsom ulykke eller alvorlig akut sygdom
- Spørg kun om det helt nødvendige
- Undlad at kritisere den måde, de tilstedeværende har handlet på
- Rekvirer evt. psykologhjælp hos:



- Vær opmærksom på overdreven selvbebrejdelse eller skyldfølelse blandt medarbejderne
- Understreg, at det skete ikke er nogens skyld
- Giv berørte medarbejdere fri i nødvendigt omfang
- Sørg for, at stærkt rystede og chokerede medarbejdere ledsages hjem og sørg for, at de ikke efterlades alene

- Underret samtlige medarbejdere om, hvad der er sket og gjort
- Underret pårørende og ledsag dem evt. til hospitalet, hvis den skadesramte er indlagt.

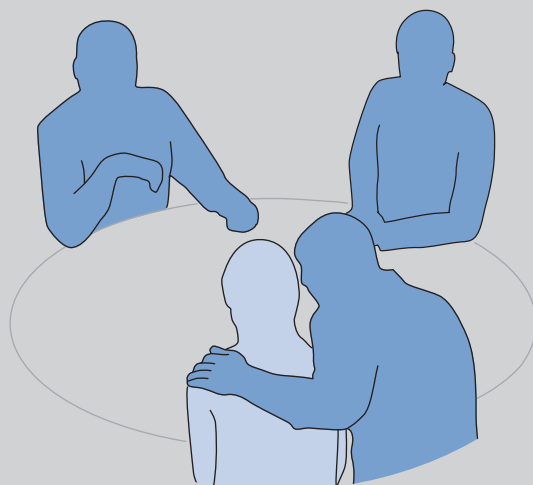
KOLLEGER

- Sørg for ikke at være alene
- Tal med hinanden om, hvad der er sket
- Undlad at kritisere den måde, nogen har handlet på
- Forsøg ikke at aflede opmærksomheden fra det, der er sket
- Hvis du ikke kan finde på noget at sige til chokerede kolleger, så nøjes med at 'være der'. Nærværet er i sig selv en hjælp
- Hjælp chokerede kolleger med praktiske ting som afhentning af børn, indkøb mv.
- Aftal et senere tidspunkt, hvor du kontakter kolleger, der virker mærkede af situationen.

Dagene efter ulykken

LEDEREN

- Informer de ansatte om, hvordan det går med den ulykkes- eller sygdomsramte
- Tag initiativ til, at arbejdsmiljøorganisationen behandler hændelsen for at forebygge lignende ulykker
- Informer evt. kolleger, der er på ferie eller har fri. Det kan være relevant ved alvorlige ulykker/dødsfald
- Tag hensyn til ansatte, der har et særligt forhold til den ulykkesramte
- Vær opmærksom på unge medarbejdere, fx lærlinge og praktikanter, der er særligt sårbare
- Vis din deltagelse og spørg diskret til, hvordan det går
- Stil ikke spørgsmål om pågående psykologisk behandling. Det er en privat sag
- Overvej evt. midlertidig 'skånetjeneste' for berørte medarbejdere – fx opgaver uden større ansvar eller hvor den ansatte undgår bestemte opgaver eller funktioner.



KOLLEGER

- Vis omsorg evt. ved besøg
- Tal åbent om det, der er sket
- Vær imødekommende, men ikke omklamrende
- Giv evt. nysgerrige en realistisk beretning uden dramatik.

Hvad kan personer, der har været udsat for en traumatisk hændelse, selv gøre?

Når man har været udsat for en traumatisk hændelse, kan følelse af afmagt og hjælpeløshed opstå. Her følger en række gode råd til, hvordan man kan hjælpe sig selv.

- **Accepter og anerkend, at det er normalt at reagere**
Giv plads til de følelser og tanker, som du nu engang har. Også selvom du måske synes, de er mærkelige eller upassende. Det hjælper tit både at græde, rase og skælde ud.
- **Pas på dig selv**
Når man har været udsat for en traumatisk hændelse, har man en tendens til at 'være ved siden af sig selv' eller opleve at det var/er 'uvirkeligt', hvilket øger risikoen for ulykker.
- **Tal med andre om, hvordan du har det**
At dele tanker med andre er en god måde at skabe fælles forståelse for, hvad der er sket. Tillad dig selv at fortælle om det samme igen og igen, hvis du har brug for det.

Det er ofte den måde, man bedst bearbejder traumatiske hændelser på.

- **Undgå at isolere dig**
Vi er afhængige af hinanden for at forstå, hvad der sker omkring os. Hvis du isolerer dig, risikerer du, at det begynder at køre i tomgang eller i ring for dig.
- **Tag imod andres hjælp – og vær der også for dem**
Drop ideen om at klare det hele selv og tag i stedet for imod hjælp og forståelse fra omgivelserne. Husk også at give personer omkring dig plads til at reagere. Vær der for hinanden.