

ACTION CARD

Kollegial psykisk førstehjælp

Sådan giver du psykologisk førstehjælp

- Find et sted, hvor I ikke bliver forstyrret.
- Lad ikke den ramte være alene.
- Skab ro og tryghed. Vis, at du er der, men giv plads til den ramte.
- Vurder, om det er passende med fysisk kontakt fx en støttende hånd på skulderen eller armen.
- Følg den ramtes behov for tale og tie.
- Giv plads til pauser og gråd.
- Vær lyttende og stil eventuelt spørgsmål til det faktuelle der er sket, for at få den ramte til at fortælle.
- Følg den ramte til akutklinikken/skadestuen eller lægen, hvis det er nødvendigt.
- Følg eventuel den ramte hjem og lad ikke ham eller hende være alene.

Undgå disse faldgruber

- Undgå at analysere, tolke, forklare, forsvare, kritisere eller bagatellisere
- Undgå at inddrage dine egne oplevelser
- Undgå at give skyld, bebrejdelse eller gode råd