

Psykisk førstehjælp

Spørgeguide om psykisk arbejdsmiljø

Denne spørgeguide er baseret på spørgsmål, som Arbejdstilsynets tilsynsførende bruger, når de fører tilsyn med psykisk arbejdsmiljø, specifikt psykisk førstehjælp på virksomhederne. Spørgsmålene kan benyttes som refleksionsspørgsmål, når I vil blive klogere på psykisk førstehjælp på jeres arbejdsplads.

Ved psykisk førstehjælp drages der omsorg for ansatte, der enten direkte eller som vidner har været udsat for en potentielt traumatisk hændelse. Psykisk førstehjælp gives så hurtigt som muligt efter hændelsen. En potentielt traumatisk hændelse er en hændelse, der har resulteret i dødsfald, alvorlige skader, overhængende fare for dødsfald og alvorlige trusler mod egen eller andres fysiske eller psykiske sikkerhed eller sundhed. Hvis der er en særlig risiko for, at ansatte kan blive udsat for en traumatisk hændelse, skal der være udpeget personer, der kan stå for psykisk førstehjælp umiddelbart efter hændelsen.

Under den psykiske førstehjælp sørger hjælperen bl.a. for:

- At skabe ro omkring de udsatte, tage styringen og bevare overblikket
- At lytte nærværende, roligt og tålmodigt til fortællinger om oplevelserne, uden at insistere på at tale om hændelsen
- At imødegå selvbefejdelser
- Sørger for, at de udsatte ikke kører alene hjem i chokeret eller omtåget tilstand og dermed er til fare for sig selv eller andre

Risiko for traumatiske hændelser i arbejdet

Er der risiko for, at ansatte kan blive udsat for traumatiske hændelser i deres arbejde? Er der fx:

- Risiko for alvorlige voldsepisoder (fysisk og psykisk)
- Særligt farligt arbejde, herunder fare for eksplosion, brand eller andre former for alvorlige ulykkesepisoder
- Øvrig høj risiko for, at ansatte bliver vidne til lemlæstelse og uventet fund af døde, fx i forbindelse med redningsarbejde, arbejde i skadestuer, visse politiopgaver og arbejde som lokomotivfører

Hvis ja:

- Hvem udsættes for den særlige risiko?
- Er der evt. tidligere traumatiske hændelser i virksomheden (omfang og alvorlighed)?
- Kan risikoen forebygges? Og er den forebygget effektivt?

Foranstaltninger for psykisk førstehjælp

Er indholdet i psykisk førstehjælp fastlagt?

Er der udpeget personer, der kan stå for psykisk førstehjælp?

- Hvem og hvor i virksomheden?
- Hvor mange?
- Er der herudover lavet aftaler med eksterne? Hvis ja, hvor hurtigt kan de være fremme, og hvem står for førstehjælpen indtil da?

Har de udvalgte personer fået den nødvendige oplæring?

- Hvilken oplæring har de fået?
- Har de opnået den nødvendige viden?

Udgør de udvalgte personer et tilstrækkeligt antal?

- I forhold til arbejdets art og virksomhedens størrelse?
- I forhold til skiftende arbejdssteder/store afstande?

Råder de udvalgte personer over nødvendigt og relevant materiel?

- Transportmidler?
- Kommunikationsudstyr?
- Andet?

Er de ansatte underrettet om jeres foranstaltningerne for psykisk førstehjælp?

- Ved de, hvordan psykisk førstehjælp blive iværksat, og hvad den består af?
- Ved de, hvem der står for psykisk førstehjælp?
- Ved de, hvordan de kommer i kontakt med de udvalgte personer?

Læs mere om forebyggelse og gode arbejdsliv i arbejdet med mennesker på
at.dk/faa-viden/relationer-paa-arbejde/