



Psykisk førstehjælp

Hjælp til selvhjælp og medmenneskelig
støtte i forbindelse med ulykker, overfald
eller andre voldsomme oplevelser.



Indledning

I Dansk Krisekorps har vi siden 1994 ydet psykisk førstehjælp til mennesker, der i deres professionelle virke eller fritid er blevet udsat for psykiske belastninger.

Når man har været udsat for en voldsom hændelse, vil man ofte efterfølgende reagere både fysisk og psykisk. Når du kender de typiske reaktioner, er det forhåbentligt lettere for dig at acceptere og godtage dem. Det er også godt, hvis dine kolleger, din familie og dine nærmeste kender til krise reaktioner.

Voldsomme hændelser skaber utryghed. Vores sædvanlige måde at løse problemer på slår ikke til og vores opfattelse af tilværelsen, os selv og måske andre mennesker, bliver rystet. Det reagerer vi på og den ramtes reaktioner kan være få eller mange.

Det har vist sig at være rigtig hjælpsomt for de skadelidte og pårørende samt kollegaer og ledere at få udleveret denne pjece. Den medvirker til fælles forståelse af, at det er normalt at reagere i en ikke normal situation. Pjecen kan understøtte, hvad der er godt at gøre.

Formålet med pjecen er at formidle viden om:

- o Kriser og kriseforløb
- o Almindelige reaktioner efter voldsomme hændelser
- o Hjælp til selvhjælp
- o Psykisk førstehjælp og medmenneskelig støtte
- o Hvornår man bør opsøge professionel hjælp
- o Hvor og hvordan man kan få professionel hjælp
- o Generelt om krisehjælp samt organisatorisk rådgivning
- o Nyttige links

Pjecen er udarbejdet og udgivet af Dansk Krisekorps.

8. version er redigeret af Mette Nayberg, 2020

Lay-out og foto Susanne Dyrbye

Læs mere om Dansk Krisekorps på: www.danskkrisekorps.dk

Mangfoldiggørelse eller gengivelse af denne pjece eller dele heraf er i henhold til gældende dansk lov om ophavsret kun tilladt efter skriftlig aftale med Dansk Krisekorps. Citater og uddrag er kun tilladt med tydelig kildeangivelse.

Indholdsfortegnelse

Indledning.	2
Hvad er en krise?	4
Krisereaktioner.	4
Hjælp til selvhjælp	7
Psykisk førstehjælp og medmenneskelig støtte.	8
Hvornår bør man søge professionel hjælp?	10
Offentligt tilbud om hjælp.	11
Virksomhedens tilbud om hjælp	12
Generelt om krisehjælp samt organisatorisk rådgivning	13
Generelle retningslinjer vedrørende psykisk førstehjælp/ akuthjælp ved ulykker og psykisk/fysisk overfald af medarbejder	14
Generel rådgivning til ledelsen om etablering af kriseberedskab	16
Konkret forslag til procedure i forbindelse med akutte krisesituationer. .	16

Appendiks

Om Dansk Krisekorps.	18
Kontakt Dansk Krisekorps	20
Om Dansk Erhvervspsykologi	21
Om Dansk Psykologhus	21
Nyttige links	22
Egne noter:	23

Hvad er en krise?

Kriser kan være meget forskellige i deres indhold og det forløb, de kan tage. Som oftest indebærer en krise, at der er en fare eller en trussel mod en selv, eller en man holder af. Det kan også være en trussel om at miste noget. Når man er i krise, kan man opleve, at den måde, man plejer at håndtere og mestre tingene på ikke længere slår til. Mange kan opleve dette som udfordrende og føle, at de mister kontrol.

Der er en række reaktioner knyttet til en krise, men der er stor variation i reaktionerne, ligesom der også er store individuelle forskelle med hensyn til, hvordan reaktionerne kommer til udtryk. Nogle mennesker oplever, at de ikke reagerer sådan som de havde forventet, mens andre oplever slet ikke at reagere. Derudover kan ens omgivelser forvente, at man skal reagere på en bestemt måde. Dette kan betyde, at man tror, man reagerer forkert. Der er ikke nogen bestemt måde at reagere på og man skal huske, at uanset, hvordan man reagerer, så er reaktionerne som udgangspunkt normale reaktioner på en unormal hændelse.

Krisereaktioner

Umiddelbare reaktioner

I den umiddelbare tid efter en krise ses en række reaktioner, herunder chok. Man kan få en følelse af, at det hele er meget uvirkeligt, som om man er med i en drøm eller en dårlig film. Tidsfornemmelsen kan også blive påvirket, så man enten får oplevelsen af, at tiden står stille eller flyver afsted. Andre kan fornægte, at hændelsen har fundet sted. Ofte ser man også, at mennesker i krise, der reagerer umiddelbart på en voldsom hændelse, kan have svært ved at forstå beskeder, have svært ved at huske og koncentrere sig. Det er heller ikke unormalt, at man oplever stærke fysiske symptomer som svimmelhed, kvalme, hovedpine og mavepine, indre uro og kulde/varmefornemmelser. Der kan være voldsomme følelsesudbrud som fx gråd, men det er ligeså normalt, at der ikke er og at man måske føler sig mere forstenet. Nogle kriser er forbundet med flere på hinanden følgende chok og derfor kan det være svært at sige noget om tidsperspektivet for de umiddelbare reaktioner.

Efterfølgende reaktioner

I tiden efter de umiddelbare reaktioner kan man ofte se reaktioner af hhv. psykisk, fysisk, mental og adfærdsmæssig karakter. Der er tit overlap mellem disse reaktioner og de enkelte reaktioner kan være svære at adskille. Det kan være vigtigt at have tålmodighed med sig selv og tillade sig selv de reaktioner, der dukker op, men det er også vigtigt at man kan tillade sig selv pauser fra krisen/det svære.

Psykiske reaktioner

Det er almindeligt, at man i den efterfølgende tid mærker afmagt eller magtesløshed i forbindelse med krisen og at man kan føle sig hjælpeløs. Der kan desuden være angst, fx angsten for at miste eller angst for, at det skal gentage sig. Man kan opleve bekymringer og vrede, men også glæde og taknemmelighed over at man er i live, klarede den, eller fik god støtte.

Fysiske reaktioner

Kroppen reagerer stærkt på en krise. Man er i højt alarmberedskab, hvilket kan gøre det svært at slappe af - man kan føle det som om, man er på vagt hele tiden. Man kan sammenligne de fysiske reaktioner med de symptomer, man kan opleve i forbindelse med stress. Derudover kan man opleve influenzalignende symptomer, såsom hoved- og mavepine, diarré, mærke uro, have diffuse smerter eller generelt føle sig fysisk svækket. Appetit og søvn påvirkes også. Der er normalt, at man ikke kan sove de første par dage og man skal ikke blive bange for, at man aldrig kommer til det igen. Det er normalt og er kroppens måde at reagere og bearbejde det voldsomme, man har været udsat for. Dog kan det være hensigtsmæssigt at tale med egen læge, hvis søvnproblemerne strækker sig over mere end 14 dage og hvis der er vedvarende mareridt.

Mentale reaktioner

Tænkning påvirkes hurtigt, når man er i krise: Man kan få vanskeligt ved at huske, koncentrere sig og få svært ved at træffe beslutninger. Mange kan miste overblikket og føle sig fortabte, mens andre igen kan opleve, at deres opmærksomhed på ganske få detaljer skærpes og gør dem handlekraftige. I krisesituationer er ens sanser meget skærpet og man kan opleve stærke fysiske reaktioner i forbindelse med sansemæssige påvirkning (lyde, lugte, berøring). Det er normalt, at man i den efterfølgende tid genoplever krisen eller brudstykker af denne enten i form af flashbacks, mareridt eller påtrængende tanker. Efterfølgende kan også bestemte lyde eller lugte fremkalde stærke erindringer om krisen/traumet igen.

For nogle mennesker kan en krise påvirke den måde, hvorpå man tænker om sig selv og sine omgivelser og måske ender man med at træffe nye beslutninger eller ændre på den måde, man hidtil har tilrettelagt sit liv på.

Adfærdsmæssige reaktioner

Gråd og svingende humør er tydelige adfærdsmæssige reaktioner. Nogle oplever i tiden efter en krise at være handlingslammede og fysisk meget udmattede, mens andre har brug for at være aktive og måske engagere sig i aktiviteter. Mange kan opleve det svært at møde andre mennesker og undgår ting eller steder og isolerer sig. Andre kan have stort behov for at være sociale og fortælle om det skete mange gange. Nogle oplever stor gavn af at bruge sit netværk, men nogle oplever også, at deres netværk ikke kan rumme det skete og den enkeltes behov for eks. at tale om det skete. Det er ikke unormalt, at der kan ske ændringer i ens netværk - både at nye kommer til og relationer styrkes, men også at nogen falder fra.

Der findes mange reaktioner og ikke alle er listet her. Det er vigtigt, at man respekterer egne reaktioner og finder en måde at mestre det på. Langt de fleste oplever, at symptomer og de efterfølgende reaktioner på en krise aftager i kraft af, at man får større begreb og forståelse af krisen, eks. afklaring og tid til at forholde sig til det skete, både selv og sammen med ens nærmeste omgivelser.

Varer reaktionerne ved og man bliver utryg eller synes man ikke kan genkende sig selv, er det vigtigt at søge hjælp.



Hjælp til selvhjælp

Accepter at det er naturligt at reagere

Godtag alle følelser, tanker og handlinger også dem du finder skræmmende og mærkelige. Reaktionsmønsteret kan se ud på mange forskellige måder og der er ikke reaktioner, der er mere rigtige end andre.

Del dine tanker og følelser med andre

Vis din svaghed, så andre ikke tror, du klarer det hele selv. Tag imod andres støtte og omsorg. Har du mulighed for det, er det godt at være sammen med andre, der har oplevet noget lignende. Det er særligt vigtigt at dele oplevelser og erfaringer med de mennesker, der var en del af begivenheden og de mennesker, der er tæt på dig.

Bliv ved med at fortælle

- også når nyhedens interesse er væk. Find nogle som kan være dine fortrolige. Hver gang du sætter ord på det, du føler, får du sat dele af den svære oplevelse på plads. Undgå at tage hensyn til om andre kan klare at høre på dig - det er deres ansvar.

Konfronter dig med virkeligheden

- gerne sammen med én du kender og føler dig tryk ved: kig på fotografier; se på de beskadigede eller ødelagte ting; opsøg steder og personer, du forbinder med det skete; vend tilbage til ulykkesstedet; se den afdøde, hvis du har mistet en nærtstående og deltag i begravelsen. Men tag dig den tid, du har brug for og det omfang, du kan overskue.

Lad dine omgivelser reagere

Lad både dine børn og dine nære give udtryk for deres følelser og tanker, alle vil være påvirket af situationen på hver deres måde. Undgå at være fordømmende, hvis andre reagerer anderledes end dig. Vær respektfuld om den enkeltes reaktioner og tanker.

Oprethold dine daglige rutiner

Genoptag dit arbejde så snart du synes, du kan klare det. Bed evt. om særordning/'skåne-arbejde', som letter den sværeste tid. Det kan være en god idé at informere dine kolleger om det skete - enten personligt eller i en mail.

Pas på dig selv

Nye ulykker – også færdselsulykker – sker oftere efter voldsomme begivenheder. Det er almindeligt ikke at være så opmærksom, som man plejer, fx ved bilkørsel eller andre aktiviteter, der kræver høj grad af koncentration.

Sørg for at give dig selv gode rammer

Gør ting, du holder af at gøre og tag generelt ekstra godt vare på dig selv.

Flygt ikke fra problemerne

Når livet gør ondt, er det nemt og fristende at bruge flugtveje som medicin, alkohol eller hektisk aktivitet. Det kan måske dulme den umiddelbare smerte, men er en meget uhensigtsmæssig strategi, der kan forhindre din hjernes naturlige bearbejdning og give dig flere problemer.

Søg adspredelse

Det er meget opslidende at være i det svære hele tiden. Det er legalt at tage pauser fra det skete og tænke på noget andet. Let fysisk aktivitet kan være godt og modvirker stress og kan hjælpe dig til en bedre søvn, hvis din søvn er påvirket. Husk også, at det er legalt også at kunne mærke glæde, selvom man har haft voldsomme oplevelser.

Dit netværk som hjælper

I langt de fleste tilfælde kan familie, venner og arbejdskolleger, ved almindelig omsorg være hjælpsomt for dig, men hvis ikke de akutte belastningsreaktioner begynder at aftage inden for de første dage, så skal du søge hjælp.

Psykisk førstehjælp og medmenneskelig støtte

Vær til rådighed

Tag kontakt til den kriseramte og vær sammen med ham eller hende. Menneskeligt nærvær er i sig selv meget helende.

Giv information

Giv relevant information til den kriseramte, så vedkommende kan få en form for overblik over, hvad der er sket. Gentag vigtige informationer. Kriseramte mennesker kan have svært ved at huske, hvad de har fået at vide, da den generelle koncentrationsevne er nedsat.

Lyt aktivt

Forhold dig åbent og accepterende til den ramtes udlægning af det skete. Lyt til beretninger igen og igen. Lad være med at bagatellisere, overdramatisere eller bortlede den kriseramtens tanker og oplevelser. Undgå også at bruge tomme fraser, det kan den ramte ikke bruge til noget.

Stil spørgsmål

Stil direkte, konkrete og uddybende spørgsmål, der hjælper den kriseramte med at få hold på det, der er sket. Man kan fx sige: Prøv at fortælle mig, hvad der først skete. Hvad gjorde/tænkte du, da det skete? Hvordan har du det nu? Hvad tænker du på nu? Hvad skal der ske nu/og senere? Har du brug for hjælp/støtte?

Undgå at spørge hvorfor

Undgå at stille "hvorfor"-spørgsmål, da det kan være svært for den kriseramte at forklare evt. valg og tanker. Hvis du selv kommer i tvivl, så vær ærlig omkring dette og spørg direkte til, hvordan du bedst kan hjælpe.

Prøv ikke at fjerne skyldfølelser

Når dårlig samvittighed eller skyld bliver mødt med respektfuld lytten og saglig information, kan det virke meget beroligende. Hvis man derimod forsøger at fjerne skyld og evt. skam, kan den kriseramte opleve det som, at man ikke kan rumme at høre om det og at det ikke nytter noget at tale med andre.

Insister venligt på kontakten

Det kan ske, at den kriseramte ikke ønsker at tale om hændelsen. Bliver du afvist, kan du sige, at det vil gavne at tale om det, der er sket. Hvis vedkommende fortsat ikke ønsker at tale om det, må du forsøge igen på et senere tidspunkt.

Tilbyd praktisk hjælp

Hjælp den kriseramte med praktiske gøremål, hvis vedkommende har behov for det. Den praktiske hjælp skal dog udelukkende fungere som støtte til den ramte og man skal således ikke overtage ansvaret, da det kan forøge den ramtes oplevelse af hjælpeløshed.

Brug netværk

Husk at bruge dit eget netværk - det kan være hårdt at skulle rumme og håndtere en andens smerte og svære oplevelser.



Hvornår bør man søge professionel hjælp?

- Hvis man ikke har nogen at tale med om det skete.
- Hvis man selv er meget bekymret for sin tilstand.
- Hvis man bliver ved med at føle sig dårligt tilpas.
- Hvis familie- og arbejdslivet bliver påvirket mere og mere negativt.
- Hvis man får seksuelle vanskeligheder, plages af vedvarende søvnbesvær eller mareridt.
- Hvis man uophørligt plages af selvbefredelse og skyldfølelse.
- Hvis man bliver mere og mere irriteret, opfarende og ukoncentreret.
- Hvis man bliver tiltagende ligeglad med sig selv og sine omgivelser.
- Hvis man er nødt til at være i konstant aktivitet for ikke at mærke, hvordan man har det.
- Hvis man udvikler fysiske symptomer.
- Hvis man er på vej ud i et konstant forbrug af alkohol eller medicin.

Det er forskelligt hvordan, hvor meget og hvor længe mennesker reagerer på voldsomme oplevelser. Måske forstærkes reaktionen af, at tidligere fortrængte oplevelser er dukket frem i forbindelse med den nuværende svære situation.

Et overordnet alarmsignal, som vidner om at der er brug for professionel hjælp, er, at reaktioner varer ved eller ligefrem øges i intensitet.

Dine reaktioner er ikke tegn på svaghed, men hvis du flere uger efter det skete oplever din hverdag meget belastende, bør du søge professionel hjælp.



Offentligt tilbud om hjælp

Du kan henvises til psykologhjælp, hvis din praktiserende læge vurderer, at du hører ind under en af nedenstående grupper og derved få økonomisk tilskud fra den offentlige sygesikring:

1. Røveri-, volds- og voldtægts ofre.
2. Trafik- og ulykkes ofre.
3. Pårørende til alvorligt psykisk syge personer.
4. Personer ramt af en alvorligt invaliderende sygdom.
5. Pårørende til personer ramt af en alvorligt invaliderende sygdom.
6. Pårørende ved dødsfald (ved dødsfald forstås tillige ufrivillig abort/fødsel af et dødt barn efter udgangen af 19. graviditetsuge).
7. Personer, der har forsøgt selvmord.
8. Kvinder, der har fået foretaget provokeret abort efter 12. graviditetsuge.
9. Personer, der inden de fyldte 18 år, har været ofre for incest eller andre seksuelle overgreb.
10. Personer med let til moderat depression fra 18 år.
11. Personer, der lider af let til moderat angst herunder også let til moderat OCD, der er fyldt 18 år.

Henvisning til psykologhjælp skal udstedes indenfor 6 og 12 måneder efter begivenheden.

Tilskuddet er på 60 % af psykologens honorar.

Medlemmer af sygesikringen Danmark kan yderligere få økonomisk tilskud til psykologhjælp.

Psykiatrisk behandling er gratis, når lægen har henvist.

Tjek www.sundhed.dk for evt. ændringer

Virksomhedens tilbud om hjælp

Hvis den virksomhed, du er ansat i, er kunde hos Dansk Krisekorps, er der endvidere følgende tilbud om krisehjælp:

- Psykisk førstehjælp til de ramte medarbejdere givet af psykologer (se intranet, kontakt nærmeste leder eller kontaktperson).
- Krisepsykologisk rådgivning til medarbejder og ledelse i den akutte situation samt vejledning om opfølgende initiativer.

Eller afhængig af den konkrete aftale, denne hjælp til selvhjælp:

- Rådgivning til ledelse om etablering af kriseberedskab på arbejdspladsen.
- Kurser, workshops og foredrag for personalegrupper om psykisk førstehjælp og kollegial støtte.



Generelt om krisehjælp samt organisatorisk rådgivning

Når en voldsom hændelse sker, er det vigtigt, at følgende sættes i værk:

1. Organisationen skal handle

Når ulykken eller overgrebet sker, er det vigtigt, at ansvarshavende leder og kolleger ved, hvordan de skal handle. Dette kan sikres ved, at organisationen har et etableret kriseberedskab på arbejdspladsen. Det bør aldrig være op til offeret og øvrige kriseramte selv at skulle bede om hjælp, ganske enkelt fordi vi mennesker i en krisesituation ikke er i stand til at vide, hvad vi har brug for.

2. Den eksterne hjælp skal komme hurtigt

Det er vigtigt, at den første samtale med psykologen gennemføres så hurtigt som muligt efter ulykken/situationen er opstået. Mødet er vigtigt for, at psykologen og den/de kriseramte i fællesskab kan afgøre, hvad der videre er behov for. Den psykiske førstehjælp vil bestå i praktisk, psykologisk og organisatorisk støtte med henblik på at understøtte mobilisering af den enkeltes og gruppens ressourcer.

3. Hjælpen skal være kortvarig og effektiv – hjælp til selvhjælp

Den enkelte skal være indstillet på et forløb på 5 timer med mulighed for variation afhængig af, hvad hændelsen sætter i gang. Idéen i kriseterapi er, at den er effektiv og kortvarig. Hjælpen koncentrerer sig om det skete og er fremtidsorienteret, fordi det som regel er almindeligt velfungerende mennesker, som er kommet ud for en uheldig hændelse, som har forårsaget en akut krise. Hjælpen skal være hjælp til selvhjælp og bygge på de ressourcer personen og gruppen/organisationen samt ledelsen i forvejen er i besiddelse af.

De fleste aftaler vil foregå mellem den person fra organisationen, som kontakter Dansk Krisekorps, de kriseramte og den psykolog, der får tildelt opgaven.

4. Der skal foregå erfaringsopsamling

Det er vigtigt for organisationens læring og den enkelte medarbejders tryghed, at de nødvendige erfaringer drages ud af hændelsen - fx ved at der foreligger en af alle kendt skriftlig meddelelse/procedure med henblik på forebyggelse eller håndtering af næste gang en lignende situation opstår.

5. Psykologen samarbejder med lederen og/eller kontaktpersonen

Psykologen samarbejder med organisationen og ledelsen om forskellige anbefalinger vedr. den kriseramtes arbejdssituation som fx tidsbegrænsede skånejobs, hvordan lederen/kontaktpersonen bedst støtter medarbejderen, at ledelsen, kontaktpersonen og personalet holder informationsmøde og udveksler erfaringer om hændelsen eller at sikkerhedsprocedurer ændres.

Generelle retningslinjer vedrørende psykisk førstehjælp/akuthjælp ved ulykker og psykisk/fysisk overfald af medarbejder

fx eksplosioner, brand, kemiske udslip mv.
fx overfald, røveri, tyveri, ran, trusler om vold mv.

Akut

1. Sørg for at få medarbejderen (de involverede) bragt til et sikkert sted uden forstyrrelser. Sørg for at vedkommende aldrig er alene heller ikke hjemme hos sig selv.
2. Accepter medarbejderens (de involveredes) reaktioner - de er normale i den givne situation.
3. Få oplyst hvad der er sket, spørg til hvordan medarbejderen har det og hold øje med reaktioner.
4. Ring til rette myndighed, fx politi.
5. Kontakt Dansk Krisekorps på døgnvagt

Vagt telefon +45 7022 7610

Psykologen på vagt, skal have oplysninger om, hvem der er involveret, hvad der er sket, hvordan de involverede har det samt deres symptomer. Endvidere hvor ulykken/overgrebet er sket, tidspunktet, navnet på en kontaktperson samt dennes tlf. nummer. Dansk Krisekorps vil herefter etablere kontakt til krisepsykologen.

6. Forklar medarbejderen (de involverede), at der er truffet aftale med en krisepsykolog og at dette er en helt normal procedure i sådanne sager.

Efterfølgende:

7. Det er vigtigt, at nærmeste leder eller kontaktpersonen støtter medarbejderen (de involverede), så ingen føler sig forkerte. Fx hvis psykologen og lederen eller kontaktpersonen indgår aftaler med medarbejderen, der betyder ændrede vilkår i en periode.
8. Sørg for at der bliver udfyldt skadesanmeldelse samt at medarbejderens læge kontaktes.
9. I forbindelse med ulykken/overgrebet er det vigtigt, at nærmeste leder eller kontaktpersonen holder øje med de involveredes trivsel.
10. Psykologen samarbejder med nærmeste leder eller kontaktpersonen om at opsamle erfaringer i forhold til at vurdere om gældende regler/sikkerhedsprocedurer er tilstrækkelige eller om nye skal udarbejdes.
11. Hvis der efter 1/2 år er tegn på fortsat fysisk påvirkning og/eller psykologiske tegn, som fx fastlåst krise-reaktion, er det vigtigt at medarbejderen tilbydes yderligere psykologhjælp.
12. I mindst et år efter hændelsen er det vigtigt, at nærmeste leder eller kontaktpersonen viser interesse for de involverede medarbejderes fysiske og psykiske trivsel.



Generel rådgivning til ledelsen om etablering af kriseberedskab

Grundlæggende spørgsmål til ledelsen/kontaktpersonen ved opstilling af en handleplan, så der gøres brug af kollegiale ressourcer i kriseforløbet:

1. Hvad skal der ske, når der opstår en krisesituation?
2. Hvad har den enkelte medarbejder ret og pligt til?
3. Hvem har ansvar for, hvad der skal ske samt hvordan hjælpen skal foregå?
4. Hvordan følges der op på såvel individ som organisationsniveau?
5. Medfører hændelsen ændringer i forhold til adfærd, regler, viden samt forståelse/læring?
6. Hvad og hvordan informeres der om ovenstående?

Konkret forslag til procedure i forbindelse med akutte krisesituationer

Inden en kollega kommer i en krisesituation skal følgende være afklaret og formidlet til alle i organisationen:

1. Hvornår der udløses krisehjælp.
2. Hvem der er ansvarlig(e) kontaktperson(er) og som:
 - o kontakter Dansk Krisekorps og dermed psykolog samt evt. politi/lægehjælp.
 - o planlægger skånearbejde/aflastning for den skadeslidte samt støtte til nærmeste medarbejdere.
 - o holder øje med den skadeslidte i tiden derefter.
 - o formidler hændelsen ud i organisationen, bl.a. for at forebygge rygter.
 - o sørger for eventuel anmeldelse, kontakt til sikkerhedsrepræsentant mv.
3. Hvordan nærmeste kollegaer skal forholde sig her og nu samt på længere sigt.
4. Hvor oplysninger om krisehjælp kan findes samt hvor informationer om ansvarlig leder/kontaktperson og vedkommendes telefonnummer er placeret.
5. Hvor, hvor ofte og hvordan den eksisterende sikkerhedsprocedure evalueres.

Når du eller en kollega er i krise, skal følgende procedure træde i kraft

1. Kontakt omgående nærmeste kollega og ansvarlig kontaktperson – den/de skadeslidte må ikke lades alene.
2. Sørg for at den/de skadeslidte bringes til et roligt sted;
 - o udvis omsorg og lyt.
 - o accepter de forskellige følelsesmæssige reaktioner.
 - o overlad i den akutte situation aldrig den/de skadeslidte til selv, at vurdere hvad der skal ske.
3. Den ansvarlige kontakter Dansk Krisekorps og anmoder om psykologhjælp samt ringer evt. til politi/læge.
4. Alle involverede bliver på stedet, til der er truffet aftale om det videre forløb med psykologen.
5. Den/de skadeslidte må ikke gå hjem/være alene det første døgn med en ubearbejdet hændelse.
6. Den/de skadeslidte, ansvarlig kontaktperson og leder udarbejder dagen efter hændelsen – gerne i samarbejde med psykologen – en skånsom arbejdsplan for den følgende uge, der så evalueres.
7. Alle medarbejdere i organisationen/afdelingen orienteres om hændelsen samt at der er taget hånd om det skete/de involverede.



Dansk Krisekorps

- Akut krisehjælp
- Psykologisk rådgivning
- Korttidsterapi
- Stresshåndtering
- Konflikt håndtering
- Beredskabsplaner
- Krisekommunikation
- Kurser i psykisk førstehjælp

Dansk Krisekorps A/S er et landsdækkende firma med mere end 500 associerede psykologer, ejet af psykologerne Mette Nayberg og Morten Holler.

Dansk Krisekorps yder i dag akut krisehjælp, psykologisk rådgivning, korttidsterapi, og hjælp til stresshåndtering. Vi hjælper med kommunikationen i krisesituationer og træder til som konsulenter, når der skal udarbejdes beredskabsplaner. Vi afholder kurser i psykisk førstehjælp og vi tilkaldes, når grupper eller afdelinger har konflikter og samarbejdsvanskeligheder. Opgaverne løses for private virksomheder samt offentlige organisationer.

Vores ydelser og interventioner bygger på mange års erfaringer høstet i krydsfeltet mellem organisatorisk og psykologisk viden.

Psykologerne i Dansk Krisekorps er udvalgt på baggrund af kvalifikationer som organisations-psykologer samt terapeutisk- og krise/katastrofe-psykologisk efteruddannelse.

Vi lægger stor vægt på, at vores psykologer i Dansk Krisekorps er topkvalificerede. Vi udvikler og gennemfører i samarbejde med relevante fagpersoner, kurser for psykologerne samt superviserer dem på opgaveløsning. Ledelsen deltager i internationale konferencer og tager internationale efteruddannelser.

Dansk Krisekorps varetager også opgaver i udlandet.

Vores vision for Dansk Krisekorps

Vi vil være den gruppe af psykologer i Danmark, hvor kunden får den bedste ydelse til prisen indenfor krisepsykologiske interventioner, korttidsterapi, stressreduktion samt ved løsningen af konflikter og samarbejdsvanskeligheder. Vores ambition er at tilføre området ny viden samt nye effektive arbejds- og interventionsformer.



Som kontraktudbyder er Dansk Krisekorps grundprincipper

- Vi har 24 timers vagt og telefonen er bemannet med psykologer.
- Kunden betaler kun for faktiske ydelser.
- Konfrontationstaksten for akutte ydelser er den samme uanset hvornår på døgnet psykologen tilkaldes.
- Vi ansætter kun psykologer med både organisations- og terapierfaring.
- Vi yder kortvarig akuthjælp i krisesituationer.
- Vi yder korttidsterapi, når denne ydelse passer til opgaven.
- Vi coacher, når kontraktholderen ønsker det.
- Vi har ekspertviden og mange års erfaring i at løse samarbejdsvanskeligheder og konflikter. Opgaver af denne karakter løses på konsulentbasis i Dansk Erhvervspsykologi regi.
- Vi arbejder konstant på at have et effektivt og fleksibelt forhold til kunden og er åbne overfor ønsker om ændringer i ydelser eller måder at samarbejde på.
- Vi giver efter aftale kunden oplysninger vedrørende egen organisation tilbage.
- Vi samarbejder altid med kunden om løsningen af opgaverne.
- Vi medvirker gerne til at forebygge fx ulykker, overfald, trusler samt stressbelastninger via oplysningsmateriale, intranet og beredskabsplaner.
- Vi afvikler forebyggende foredrag, workshops og træningsbaserede kurser.
- Vi indsamler data og genererer ny viden samt udvikler nye mere effektive interventionsformer til anvendelse i fx krisesituationer.

Kontakt Dansk Krisekorps

Ønsker man at benytte sig af et eller flere af tilbuddene kontaktes Dansk Krisekorps.

Dansk Krisekorps - kontor

Tlf. +45 7022 7612 - hverdage kl. 8.00-20.00

Dansk Krisekorps - akut

Tlf. + 45 7022 7610 - døgnvagt

Kontor Sjælland Vordingborggade 89
2100 København Ø

Kontor Jylland Ole Rømersgade 42
8000 Aarhus C

Kontor Fyn Agerhatten 16c, Indg.2
5220 Odense SØ

e-mail: krisekorps@danskerhvervpsykologi.dk

Web: www.danskkrisekorps.dk



Dansk Erhvervpsykologi LANDSDÆKKENDE SIDEN 1994

- Test og karriereudvikling
- Strategisk kompetenceudvikling
- Udviklende lederskab
- Innovation og forandringsledelse
- Coaching og ledersparring
- Kurser og teambuilding
- Stressforebyggelse
- Supervision



Gennem mere end 25 år har vi oparbejdet viden og erfaring indenfor psykologien og dens grænseflader og på den baggrund valgt fremadrettet også at have et erhvervpsykologisk forretningsområde.

Dansk Psykologhus



- Gennemførelse af psykologiske samtaler for Dansk Krisekorps
- Løsning af opgaver for Dansk Erhvervpsykologi
- Psykologfaglig sparring og udvikling
- Uddannelse og supervision af psykologer
- Udvikling af krydsfelter ml. forskellige psykologiske discipliner



Vores eksperter indenfor de 2 fagområder er vant til at samarbejde om opgaver i krydsfeltet mellem de forskellige discipliner, netop for at sikre kunden de bedste vilkår. Mange opgaver løses i vores psykologhuse strategisk placeret flere steder i Danmark.

Se mere om forretningsområderne på hjemmesiderne:

- www.danskerhvervpsykologi.dk
- www.danskkrisekorps.dk
- www.danskpsykologhus.dk

Nyttige links

På følgende websider kan du i ro og mag søge efter de informationer, du har brug for:

Angstforeningen

På denne side vil du få kendskab til og forståelse for:

angst – stress – fobi

www.angstforeningen.dk

Depressions Foreningen

Få mere viden om depression, støttegrupper, temaaftener, forskning og medier.

www.depressionsforeningen.dk

Foreningen Kræftens Bekæmpelse

Læs om hvordan du kan få hjælp, hvis du eller dine nære har kræft.

www.cancer.dk

Landsforeningen for efterladte

På siden kan du se, hvordan du kan få hjælp, når en nærtstående person begår selvmord.

www.efterladte.dk

Psykiatrifonden

På denne side kan du finde information om depression, årsager, behandling mm., læse personlige historier om mødet med depression, få henvisning til mere information om depression m.v.

www.psykiatrifonden.dk

Sundhedsstyrelsen

Her kan du læse om de områder styrelsen arbejder med, der berører de fleste og se eksempler på konkrete tiltag.

www.sst.dk

Sundhedsvæsenet på nettet

Her kan du nemt og hurtigt få adgang til de informationer, du har brug for som patient, pårørende eller medarbejder i sundhedsvæsenet.

www.sundhed.dk

Stressforeningen

Her kan du få viden og støtte.

www.stressforeningen.dk

Livslinien

Hvis du er i krise eller har tanker om selvmord, så sig det til nogen. Ring evt. til livslinien.

www.livslinien.dk

Børnetelefonen

Du er ikke alene. På børnetelefonen sidder de klar til at hjælpe dig. Anonym hjælp til alt fra kærlighed til ensomhed og vold i familien.

www.bornetelefonen.dk

Egne noter:

Din psykolog:

Telefon:



Yderligere eksemplarer af denne pjece kan bestilles hos Dansk Krisekorps på

krisekorps@danskerhvervpsykologi.dk

Pjecen koster kr. 50,00 pr. stk. + moms og forsendelse.

Udgave 2020, version 8