

Psykisk førstehjælp

Mulighed for krise-/psykologhjælp ved arbejdsskader

Ved arbejdsulykker, en voldsom hændelse, vold eller trusler om vold, kan der ofte opstå psykiske reaktioner. Det gælder både for de tilskadedekomne og de personer, som har overværet ulykken eller har været de første på stedet.

Du skal være opmærksom på, at nogle af reaktionerne kan være

- skyldfølelse og selvbebrejdelse for, om man kunne have handlet anderledes
- genoplevelse af ulykken/hændelsen og følelsen af, at "nu sker det igen"
- søvnproblemer med hyppig opvågning og katastrofedrømme
- frygt for at være på eller vende tilbage til arbejdspladsen.

Disse reaktioner kommer ofte på forskellige tidspunkter i efterforløbet, og kan opstå måneder efter ulykken.

Gode råd og eksempler på, hvordan der kan handles på arbejdspladsen for at modvirke psykiske reaktioner og handle, hvis der er psykiske reaktioner

- umiddelbart efter ulykken/hændelsen er der behov for både omsorg og beskyttelse, fx en arm om skulderen
- den ramte må ikke føle sig alene. Vær opmærksom på dette ved eventuel hjemsendelse fra arbejde
- tal med den ramte person, undgå at isolere den pågældende fordi man er usikker på, hvad man skal sige til vedkommende
- sørg for at holde nysgerrige væk
- hjælp og støt den ramte til at få bearbejdet oplevelsen
- sig aldrig "glem det" - det er vigtigt at lytte, lytte og atter lytte og opfange de signaler, der kommer frem, selv om oplevelsen bliver fortalt både 5 og 10 gange
- accepter, at de følelsesmæssige reaktioner kan være forskellige fra person til person - undgå at bebrejde eller latterliggøre – lad følelserne få frit løb – også hos dig selv. Græd selv med, hvis det er nødvendigt.
- vær forsigtig med at vise medlidenhed. Det kan øge følelse af utilstrækkelighed og forstærke frygt og angst
- støt ved konfrontation med virkeligheden, fx når den ramte kommer tilbage til arbejdspladsen.
- undlad at reagere på evt. urimelige angreb på din person. Lyt uden at vurdere eller censurere de ord der kommer.
- ved arbejdsulykker, hvis der er sket en voldsom hændelse, vold eller trusler om vold, skal lederen på arbejdsstedet vurdere, om der er brug for psykologhjælp.
Hvis der er det, skal lederen kontakte Lisbeth Wolff på lokal 1263 eller Tove Kryger på lokal 1252.

Enkle råd, der gives til den skadelidte:

- tal med din leder/kollega

- tag i mod hjælp fra andre – kontakt dem evt. selv
- tro ikke at medicin i længere tid eller stoffer/spiritus hjælper på problemet
- undgå isolering
- det er ofte nyttigt at være sammen med andre, som har oplevet det samme
- Prøv at komme tilbage til dagligdagen og arbejdet så hurtigt som muligt.
F.eks. gå tidligst muligt på arbejde igen, fortsæt med tidligere fritidsaktiviteter som fx sport osv.
- søg ved behov professionel hjælp, eventuelt læge, psykolog eller andre, som kan hjælpe.

➤ **ELLER kontakt** undertegnede på lokal 1252 eller på mobil 21734151.

Tove Kryger
Daglig sikkerhedsleder