

Psykisk førstehjælp

Psykisk førstehjælp er en form for medmenneskelig støtte, rettet mod en person, der har været ude for – eller været vidne til – en voldsom hændelse eller en belastende situation. Alle kan udøve psykisk førstehjælp. Det kræver ikke særlige forudsætninger. Dog kan det være en god ide at følge disse anvisninger.

- Gå med personen til et afskærmet og roligt sted – skab tryghed.
- Sørg for, at personen ikke er alene.
- Optræd roligt og omsorgsfuldt – tilbyd evt. praktisk hjælp (fx at kontakte pårørende, blive bragt hjem mv.)
- Spørg til det skete – faktisk og detaljeret.
- Svar objektivt på spørgsmål om, hvad du ved.
- Flyt fokus fra følelsesmæssige reaktioner (fx hvor galt det kunne være gået, eller hvor galt det tidligere er gået for andre) til det konkrete, faktuelle hændelsesforløb.
- Lyt – og accepter, hvis personen ikke ønsker at tale.
- Accepter følelser – og trøst ikke (fx »det skal nok gå det hele«).
- Undgå bebrejdelser og råd om, hvad vedkommende skulle have gjort.
- Tilbyd evt. lidt at drikke eller spise.
- Opfordr til at undgå søvn de første 6 timer (søvn skaber minder).
- Undgå diagnoser fx »Du er stresset«.
- Undgå konkurrerende historier »Jeg har også...«.
- Vær opmærksom på din egen reaktion på episoden og på, hvordan det kan påvirke samtalen.

