

## Plan ved traumatiske hændelser og psykisk førstehjælp\*

Traumatiske hændelser eller alvorlige ulykker		
Hvornår	Hvad	Hvem
Straks	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stop ulykken</li> <li>• Hjælp den tilskadekomne</li> <li>• Ring 112</li> <li>• Informér nærmeste leder eller arbejdsgiver</li> </ul>	Alle på pladsen
	Tilkald nødvendig hjælp – f.eks. en nær kollega til tilskadekomne	En nær kollega eller Kontoret
Umiddelbart efter – og i løbet af dagen	Giv psykisk førstehjælp til kriseramte, det kan både være tilskadekomne, vidner og andre involverede (se tillæg om psykisk førstehjælp)	Alle på pladsen
	Sørg for at den kriseramte <ul style="list-style-type: none"> <li>- kommer sikkert hjem</li> <li>- ikke transporterer sig selv</li> <li>- så vidt muligt ikke er alene det første døgn – kontakt nærtstående</li> <li>- får den nødvendige hjælp</li> </ul>	
	Informér kolleger i virksomheden om: <ul style="list-style-type: none"> <li>- den tilskadekomnes tilstand</li> <li>- plan for informationsmøde</li> </ul>	
	Informér pårørende, hvis de ikke er informeret af anden vej – Politi, Hospital lign.	
Opfølgning 1-5 dage	Vurdér behovet for professionel krisehjælp	Ledelse og arbejdsmiljørepræsentant
	Find en psykolog på <a href="http://ww.psykologeridanmark.dk">ww.psykologeridanmark.dk</a> , hvis I vurderer, at der er brug for professionel hjælp. (Der kan søges på postnr. og køn mv.)	Ledelsen
	Sørg for professionel krisehjælp hvis kriseramte har behov for det (inden 72 timer)	Ledelsen
	Anmeld ulykken til Arbejdstilsynet og Arbejdsskadestyrelse	Ledelsen
	Inddrag arbejdsmiljørepræsentanten	Ledelsen
	Hold informationsmøde	Ledelsen og arbejdsmiljørepræsentanten
Opfølgning 1-20 dage og evt. længere tid	Følg op på kriseramte og andre involverede	Ledelse og arbejdsmiljørepræsentant
	Hjælp ved tilbagekomst med tilpasning og åbenhed om det skete	Ledelse og arbejdsmiljørepræsentant

<b>Psykisk førstehjælp</b>	
<b>Hvad er psykisk førstehjælp?</b>	Det er den psykiske støtte vi alle kan give i en akut situation et andet menneske ved en ulykke eller en anden voldsom hændelse. I en ulykke kan det både være tilskadekomne selv og vidner og andre kolleger evt. pårørende
<b>Hvad gør man?</b>	Er hos den ramte og signalerer omsorg og nærvær. Skaber mest mulig ro og tryghed. Lytter og lytter og lytter – og viser at man godt kan tåle gråd og vrede. Siger mest noget der viser at man er der. Taler med den ramte om det han/hun vil snakke om samt om hvad den ramte skal nu og om der er nogen til at hjælpe. Det er ikke så god en idé at snakke om alt muligt andet for at aflede den ramte eller at være meget saglig og f.eks. udspørge om hændelsen, hvis den ramte ikke selv fortæller.

\*Udfyldes med navne og telefonnr. i forhold til den konkrete byggeplads