



Psykisk førstehjælp

Gratis online webinar

På kurset gennemgås de to typer psykisk førstehjælp, der begge er nødvendige at forholde sig til.

Den akutte førstehjælp afhjælper den mulige fortsatte traumatisering for de direkte implicerede, hvis det er enkelte individer der er involveret.

Den mere gruppeorienterede psykiske førstehjælp, som er tidsmæssigt efter den akutte førstehjælp, og ofte kaldes en defusing – ikke at forveksle med en debriefing, som er noget andet.

Denne type er en struktureret samtale, hvor man taler med hele gruppen som er involveret om deres oplevelser og etablerer en kronologisk sammenhæng og en årsagssammenhæng.

Kurset henvender sig til

Ledere og/eller udvalgte medarbejdere, der ønsker introduktion til at lære at håndtere psykiske kriser i forbindelse med kritiske hændelser, samt ønsker at blive stærkere til den opgave det er at identificere og forebygge psykiske problemer på jeres arbejdsplads.

Praktisk 2025

D. 02.04.25
Tilmelding [her](#).

D. 01.10.2025
Tilmelding [her](#).

Ved tilmelding accepteres der samtidig, at undervisningen optages. Alle deltagere anonymiseres.

Underviser på kurset

Underviserne er specialuddannede psykologer fra Prima Care



Psykisk førstehjælp

De fleste kender til fysisk førstehjælp, og mange har taget kurser heri for at være rustet til at handle, når der opstår behov herfor i miljøet omkring os. Psykisk førstehjælp er lidt i samme boldgade. Psykisk førstehjælp ydes, når der er sket en voldsom hændelse. Det kan være alt fra intimiderende kolleger eller borgere til egentlig lemlæstelse – eller at være vidne til voldsomme hændelser.

I sådanne situationer skal der ydes bistand til de implicerede parter. Dvs. der er nogle helt enkle forholdsregler man kan gøre sig som leder og som kollega til den eller de personer, der har været involveret i hændelsen eller vidner dertil. Det er ikke behandling eller terapi, men derimod en værktøjskasse til rettidig omsorg.

Formålet med psykisk førstehjælp er at afhjælpe og sænke traumereaktionerne for de implicerede. Dertil at hjælpe både de implicerede og deres kollegaer godt videre.

Hvad er psykisk første hjælp

- ✓ Hjælp til selvhjælp
- ✓ Håndtering af krisesituationer og -reaktioner
- ✓ Forebyggelse af vedvarende stresspåvirkninger og sekundær traumatisering
- ✓ Almindelig sund fornuft

Hændelser hvor psykisk førstehjælp er relevant

- ✓ Arbejdsulykker
- ✓ Røveri, overfald eller trusler - fysisk eller verbalt
- ✓ Trafikulykke eller anden pludselig eller voldsom ulykke
- ✓ Melding om dødsfald eller alvorlig diagnose
- ✓ Situationer med alvorlig skade eller risiko for alvorlig skade