**Plan ved traumatiske hændelser og psykisk førstehjælp\***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Traumatiske hændelser eller alvorlige ulykker | | | |
| Hvornår | | Hvad | Hvem |
| Straks | | * Stop ulykken * Hjælp den tilskadekomne * Ring 112 * Informér nærmeste leder eller arbejdsgiver | 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   * kommer sikkert hjem * ikke transporterer sig selv * så vidt muligt ikke er alene det første døgn – kontakt nærtstående * får den nødvendige hjælp |
| Informér kolleger i virksomheden om:   * den tilskadekomnes tilstand * plan for informationsmøde |
| Informer pårørende, hvis de ikke er informeret af anden vej – Politi, Hospital lign. | Ledelsen |
| Opfølgning  1-5 dage | | Vurdér behovet for professionel krisehjælp | Ledelse og arbejdsmiljørepræsentant |
| Find en psykolog på ww.psykologeridanmark.dk, 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 |
| **Psykisk førstehjælp** | | | |
| **Hvad er psykisk førstehjælp?** | 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 | | |
| **Hvad gør man?** | 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