



Beredskabsplan for psykisk førstehjælp

Gælder for alle som har været involveret i og/eller overværet en ulykke, tilskadekomst eller sygdom med behov for akut psykisk førstehjælp

1. Bliv ved den tilskadekomne til der kommer hjælp.
2. Kontakt herefter straks formanden eller næstformanden og informer om ulykken.
3. Vurder i samråd med formanden eller næstformanden behovet for psykisk førstehjælp. Det vurderes om behovet for psykisk førstehjælp er akut eller om der skal ydes psykisk førstehjælp ved et planlagt møde efterfølgende. Hvis der er andre tilstede ved ulykken skal de ligeledes tilbydes psykisk førstehjælp.
4. Hjælpen bør ydes så tæt på hændelsen som muligt. Dog kan den tilskadekomne have brug for at få episoden lidt på afstand, så det kan være nødvendigt at tilbyde hjælpen flere gange.

Tommelfingerregler for psykisk førstehjælp

Det er vigtigt:

- at tage hånd om den tilskadekomne og øvrige involverede
- at lytte og rumme
- at spørge til situationen
- at vise omsorg og nærvær
- at følge den tilskadekomne og andre involveredes behov
- at imødegå selvbefredelser
- at acceptere alle følelser

Undgå:

- at tale selv, styre samtalen
- at fortælle om egne oplevelser
- at bagatellisere, analysere og forklare
- at blive forlegen over egne følelser
- at bebrejde eller kritisere den tilskadekomne og øvrige involverede

Repræsentant fra bestyrelsen afholder psykisk førstehjælp

Kontakt formanden for Himmelev Rideklub og informer om ulykken.

Formand: 25417716

Revideret marts 2016