



Presto[®]
SAVING LIVES, TOGETHER.



NERVØS

KONFUS

FORVIRRET













TYDELI

SIKKER

HANDLEKRAFTIG



PSYKOLOGISK KRISEHÅNDTERING

Kasper Toft Gerdsen
Presto Denmark



3 SPØRGSMÅL

- Hvad tænker du når jeg siger psykologisk krisehåndtering?
- Hvordan og hvornår kommer det i spil i jeres hverdag?
- Hvordan ser du din rolle og opgave i det?



DE 4 TRIN

MODEL TIL PSYKOLOGISK KRISEHÅNTERING

1: SKAB SIKKERHED, TRYGHED OG RO

Formålet er at skabe tryghed, ro og orden i kaos for de involverede.

- Giv umiddelbar omsorg og skærm de involverede.
- Fremstå tydelig, sikker og handlekraftig.
- Tal klart, tydeligt og lyt til, hvad de involverede siger.

2: VURDER HÆNDELSEN OG PERSONERNE I DEN

Formålet er at afklare, hvad der helt præcis er sket, samt at vurdere hvilke konsekvenser hændelsen har og for hvem.

- Vurder, hvem der har oplevet hændelsen.
- Vurder, hvem der er påvirket af hændelsen.
- Vurder, hvilken hjælp der er behov for og til hvem.

3: TILBYD HJÆLP

Formålet er at de involverede hjælpes bedst muligt igennem oplevelsen.

- Skab rammerne, så de involverede får mulighed for at fortælle deres egen oplevelse.
- Lad den enkelte finde frem til, og afgøre, hvad der i situationen var eller er værst.
- Spørg, lyt og accepter uden at være dømmende eller løsningsorienteret.
- Vurder om du selv kan løfte opgaven, eller om en anden hjælp skal tilkaldes.

4: GIV PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Formålet er at støtte den kriseramte til at se virkeligheden i øjnene og ikke forvrænge den.

- Hjælp og støt den kriseramte til at udtrykke sine følelser af frygt, sorg, skyld og skam.
- Hjælp den kriseramte til selv at bearbejde den voldsomme oplevelse.
- Hjælp med de "praktiske opgaver", der følger i kølvandet af en voldsom oplevelse.
- Sørg for at den kriseramte ikke er alene det første døgn.
- Sørg for at den kriseramte nemt kan henvende sig for at bede om hjælp.
- Forklar, hvad der kommer til at ske lige nu, og hvordan situationen håndteres.
- Læg sammen med den kriseramte en plan for, hvad der skal ske, følg op.



*Psykologisk krisehåndtering kan være svært og uoverskueligt.
Derfor har jeg lavet de 4 trin som er et konkret redskab der skal hjælpe dig.*

*De vil gøre at du kommer sikkert rundt om det alle aspekterne uden at
overse noget.*

*Husk at vi ikke leder efter ansvar eller løsninger.
Vi sætter oplevelsen "på plads".*

Thomas Philipsen
Krise - og beredskabsspecialist

 **Presto®**



CASE – HJERTESTOP

BAGGRUNDSINFO:

- Det er fredag eftermiddag, og der er ca. 1 time til arbejdsdagen er slut.
- De fleste kollegaer er ved at "lukke ned" til weekend.
- Stemningen er høj, det har været en god dag.

HÆNDELSEN:

- Pludselig er der larm længe nede i bygningen.
- En person råber "*HJÆLP! – SÅ KOM DA FOR SATAN OG HJÆLP!*".
- I skynder jer at løbe efter råbene og ser en **person** liggende på gulvet.
- Først raller og spjætter **personen** – men ligger så helt stille.
- **Personen** har hjertestop.

HVAD VIL I GØRE?

- Både lige nu omkring **personen** med hjertestop.
- Men også alt det andet.









DE 4 TRIN

MODEL TIL PSYKOLOGISK KRISEHÅNDTERING

1: SKAB SIKKERHED, TRYGHED OG RO

Formålet er at skabe tryghed, ro og orden i kaos for de involverede.

- Giv umiddelbar omsorg og skærm de involverede.
- Fremstå tydelig, sikker og handlekraftig.
- Tal klart, tydeligt og lyt til, hvad de involverede siger.

2: VURDER HÆNDELSEN OG PERSONERNE I DEN

Formålet er at afklare, hvad der helt præcis er sket, samt at vurdere hvilke konsekvenser hændelsen har og for hvem.

- Vurder, hvem der har oplevet hændelsen.
- Vurder, hvem der er påvirket af hændelsen.
- Vurder, hvilken hjælp der er behov for og til hvem.

3: TILBYD HJÆLP

Formålet er at de involverede hjælpes bedst muligt igennem oplevelsen.

- Skab rammerne, så de involverede får mulighed for at fortælle deres egen oplevelse.
- Lad den enkelte finde frem til, og afgøre, hvad der i situationen var eller er værst.
- Spørg, lyt og accepter uden at være dømmende eller løsningsorienteret.
- Vurder om du selv kan løfte opgaven, eller om en anden hjælp skal tilkaldes.

4: GIV PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Formålet er at støtte den kriseramte til at se virkeligheden i øjnene og ikke forvrænge den.

- Hjælp og støt den kriseramte til at udtrykke sine følelser af frygt, sorg, skyld og skam.
- Hjælp den kriseramte til selv at bearbejde den voldsomme oplevelse.
- Hjælp med de "praktiske opgaver", der følger i kølvandet af en voldsom oplevelse.
- Sørg for at den kriseramte ikke er alene det første døgn.
- Sørg for at den kriseramte nemt kan henvende sig for at bede om hjælp.
- Forklar, hvad der kommer til at ske lige nu, og hvordan situationen håndteres.
- Læg sammen med den kriseramte en plan for, hvad der skal ske, følg op.



Psykologisk krisehåndtering kan være svært og uoverskueligt.
Derfor har jeg lavet de 4 trin som er et konkret redskab der skal hjælpe dig.

De vil gøre at du kommer sikkert rundt om det alle aspekterne uden at overse noget.

Husk at vi ikke leder efter ansvar eller løsninger.
Vi sætter oplevelsen "på plads".

Thomas Philipsen
Krise - og beredskabsspecialist

 **Presto®**



ARBEJDSULYKKE

CASE:

I går sidst på eftermiddagen skete der en ulykke under "en aktivitet" hos jer.

- Thomas fik sin hånd i klemme med det resultat, at han fik revet hånden af.
- Thomas råbte højt og blev hurtigt bleg i hovedet.
- Han holdt om sin arm, mens han råbte "min hånd min hånd – åh nej nej nej"
- A (en kollega) stod lige ved siden af da det skete – A gik "i baglås" og stod bare stille uden at gøre noget.
- B (også kollega) kom hurtigt løbende til, fik Thomas ned at ligge og ydede god førstehjælp.
- C og D (kollegaer) hjalp til med at yde førstehjælp, ringede 1-1-2 og fik ambulancen ledt hen til Thomas.
- Efter at ambulancen var kørt kom politiet men her tog en leder over.
- Efter en hurtig kop kaffe havde kollegaerne fri og gik hjem hver for sig.
- Gennem hele forløbet holder A sig i baggrunden.

OPGAVEN:

Det er nu dagen efter, og i møder alle ind på arbejde igen. Thomas er der ikke, han stadig er på sygehuset.

- I mødes i afdelingen / i kantinen / på kontoret.
- I har fået en mail sent i går aftes, hvor der står at der i går har været en ulykke under en aktivitet, og at I vil blive informeret af ledelsen i løbet af dagen.
- I skal nu forestille jer, at det er jer, der sidder der.
 - Om hvad og hvordan taler I med hinanden?
 - Hvordan og hvad gør at personer reagerer som de gør?
 - Hvordan forholder I jer?
 - Hvordan ser I jeres rolle?







DE 4 TRIN

MODEL TIL PSYKOLOGISK KRISEHÅNTERING

1: SKAB SIKKERHED, TRYGHED OG RO

Formålet er at skabe tryghed, ro og orden i kaos for de involverede.

- Giv umiddelbar omsorg og skærm de involverede.
- Fremstå tydelig, sikker og handlekraftig.
- Tal klart, tydeligt og lyt til, hvad de involverede siger.

2: VURDER HÆNDELSEN OG PERSONERNE I DEN

Formålet er at afklare, hvad der helt præcis er sket, samt at vurdere hvilke konsekvenser hændelsen har og for hvem.

- Vurder, hvem der har oplevet hændelsen.
- Vurder, hvem der er påvirket af hændelsen.
- Vurder, hvilken hjælp der er behov for og til hvem.

3: TILBYD HJÆLP

Formålet er at de involverede hjælpes bedst muligt igennem oplevelsen.

- Skab rammerne, så de involverede får mulighed for at fortælle deres egen oplevelse.
- Lad den enkelte finde frem til, og afgøre, hvad der i situationen var eller er værst.
- Spørg, lyt og accepter uden at være dømmende eller løsningsorienteret.
- Vurder om du selv kan løfte opgaven, eller om en anden hjælp skal tilkaldes.

4: GIV PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Formålet er at støtte den kriseramte til at se virkeligheden i øjnene og ikke forvrænge den.

- Hjælp og støt den kriseramte til at udtrykke sine følelser af frygt, sorg, skyld og skam.
- Hjælp den kriseramte til selv at bearbejde den voldsomme oplevelse.
- Hjælp med de "praktiske opgaver", der følger i kølvandet af en voldsom oplevelse.
- Sørg for at den kriseramte ikke er alene det første døgn.
- Sørg for at den kriseramte nemt kan henvende sig for at bede om hjælp.
- Forklar, hvad der kommer til at ske lige nu, og hvordan situationen håndteres.
- Læg sammen med den kriseramte en plan for, hvad der skal ske, følg op.



Psykologisk krisehåndtering kan være svært og uoverskueligt.
Derfor har jeg lavet de 4 trin som er et konkret redskab der skal hjælpe dig.

De vil gøre at du kommer sikkert rundt om det alle aspekterne uden at overse noget.

Husk at vi ikke leder efter ansvar eller løsninger.
Vi sætter oplevelsen "på plads".

Thomas Philipsen
Krise - og beredskabsspecialist

 **Presto®**





KÆMP – FLYGT – FRYS

GÅR I PANIK

**DET ER ALDRIG SITUATIONEN I SIG SELV –
DET ER SIG SELV I SITUATIONEN!**



**DET ER ALDRIG SITUATIONEN I SIG SELV –
DET ER SIG SELV I SITUATIONEN!**



**DET ER ALDRIG SITUATIONEN I SIG SELV –
DET ER SIG SELV I SITUATIONEN!**



DE 4 TRIN

MODEL TIL PSYKOLOGISK KRISEHÅNTERING

1: SKAB SIKKERHED, TRYGHED OG RO

Formålet er at skabe tryghed, ro og orden i kaos for de involverede.

- Giv umiddelbar omsorg og skærm de involverede.
- Fremstå tydelig, sikker og handlekraftig.
- Tal klart, tydeligt og lyt til, hvad de involverede siger.

2: VURDER HÆNDELSEN OG PERSONERNE I DEN

Formålet er at afklare, hvad der helt præcis er sket, samt at vurdere hvilke konsekvenser hændelsen har og for hvem.

- Vurder, hvem der har oplevet hændelsen.
- Vurder, hvem der er påvirket af hændelsen.
- Vurder, hvilken hjælp der er behov for og til hvem.

3: TILBYD HJÆLP

Formålet er at de involverede hjælpes bedst muligt igennem oplevelsen.

- Skab rammerne, så de involverede får mulighed for at fortælle deres egen oplevelse.
- Lad den enkelte finde frem til, og afgøre, hvad der i situationen var eller er værst.
- Spørg, lyt og accepter uden at være dømmende eller løsningsorienteret.
- Vurder om du selv kan løfte opgaven, eller om en anden hjælp skal tilkaldes.

4: GIV PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Formålet er at støtte den kriseramte til at se virkeligheden i øjnene og ikke forvrænge den.

- Hjælp og støt den kriseramte til at udtrykke sine følelser af frygt, sorg, skyld og skam.
- Hjælp den kriseramte til selv at bearbejde den voldsomme oplevelse.
- Hjælp med de "praktiske opgaver", der følger i kølvandet af en voldsom oplevelse.
- Sørg for at den kriseramte ikke er alene det første døgn.
- Sørg for at den kriseramte nemt kan henvende sig for at bede om hjælp.
- Forklar, hvad der kommer til at ske lige nu, og hvordan situationen håndteres.
- Læg sammen med den kriseramte en plan for, hvad der skal ske, følg op.



Psykologisk krisehåndtering kan være svært og uoverskueligt.
Derfor har jeg lavet de 4 trin som er et konkret redskab der skal hjælpe dig.

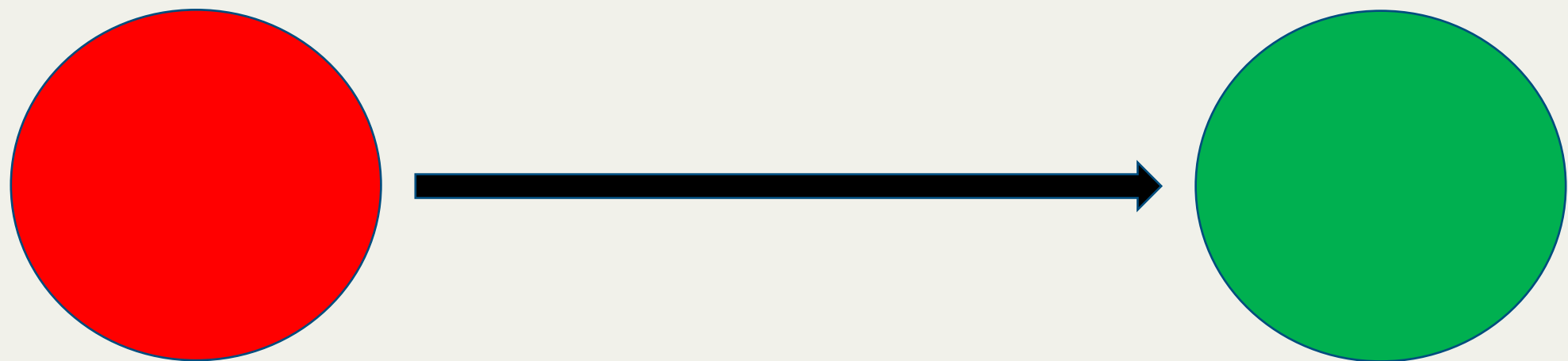
De vil gøre at du kommer sikkert rundt om det alle aspekterne uden at overse noget.

Husk at vi ikke leder efter ansvar eller løsninger.
Vi sætter oplevelsen "på plads".

Thomas Philipsen
Krise - og beredskabsspecialist

 **Presto**®







TJEK - MODELLEN

MODEL TIL SVÆRE SAMTALER

TÆNK OG TAL

Brikkerne skal falde på plads og give orden i kaos

- Hvad skete der helt præcist
- Hvad hørte, så, gjorde og sagde du eller jeg
- Skab et fælles verdensbillede

JEG

Hvordan var det at være mig i situationen

- Jeg mærkede
- Jeg følte
- Jeg tænkte

ERKENDELSE

Hvad gjorde det ved mig

- Hvad var det, der betød noget for netop mig
- Hvad var kernen, udfordringen, følelsen
- Hvad kan jeg bruge erkendelsen til og kan jeg eventuelt gøre noget

KONTROL

Tag og giv kontrollen tilbage - konklusion

- Hvad skal der ske lige nu - kort sigt
- Hvad gør jeg/vi fremadrettet - lidt længere sigt
- Hvad gør jeg/vi ved behov for hjælp

Når modellen benyttes, er det vigtigt, at du følger rækkefølgen.

Hvis du har brug for hjælp, så husk at det er ok at bede om den.



Denne model er udarbejdet for at give et konkret redskab til at arbejde med oplevelser efter en belastende hændelse.

Modellen virker også i nutidsform til en god konflikthåndtering og kommunikation.

Husk at der ikke er noget galt med dig og din måde at reagere på. Du oplever en normal reaktion på en unormal situation.

Thomas Philipsen
Krise - og beredskabsspecialist

 **Presto®**



DE 4 TRIN

MODEL TIL PSYKOLOGISK KRISEHÅNTERING

1: SKAB SIKKERHED, TRYGHED OG RO

Formålet er at skabe tryghed, ro og orden i kaos for de involverede.

- Giv umiddelbar omsorg og skærm de involverede.
- Fremstå tydelig, sikker og handlekraftig.
- Tal klart, tydeligt og lyt til, hvad de involverede siger.

2: VURDER HÆNDELSEN OG PERSONERNE I DEN

Formålet er at afklare, hvad der helt præcis er sket, samt at vurdere hvilke konsekvenser hændelsen har og for hvem.

- Vurder, hvem der har oplevet hændelsen.
- Vurder, hvem der er påvirket af hændelsen.
- Vurder, hvilken hjælp der er behov for og til hvem.

3: TILBYD HJÆLP

Formålet er at de involverede hjælpes bedst muligt igennem oplevelsen.

- Skab rammerne, så de involverede får mulighed for at fortælle deres egen oplevelse.
- Lad den enkelte finde frem til, og afprøve, hvordan situationen var eller er værst.
- Spørg, lyt og accepter uden at være dømmende eller løsningsorienteret.
- Vurder om du selv kan løfte opgaven, eller om en anden hjælp skal tilkaldes.

4: GIV PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Formålet er at støtte den kriseramte til at se virkeligheden i øjnene og ikke forvrænge den.

- Hjælp og støt den kriseramte til at udtrykke sine følelser af frygt, sorg, skyld og skam.
- Hjælp den kriseramte til selv at bearbejde den voldsomme oplevelse.
- Hjælp med de "praktiske opgaver", der følger i kølvandet af en voldsom oplevelse.
- Sørg for at den kriseramte ikke er alene det første døgn.
- Sørg for at den kriseramte nemt kan henvende sig for at bede om hjælp.
- Forklar, hvad der kommer til at ske lige nu, og hvordan situationen håndteres.
- Læg sammen med den kriseramte en plan for, hvad der skal ske, følg op.



Psykologisk krisehåndtering kan være svært og uoverskueligt.
Derfor er det vigtigt at have en plan, som er et konkret redskab der skal hjælpe dig.

De vil gøre at du kommer sikkert rundt om det alle aspekterne uden at overse noget.

Husk at vi ikke leder efter ansvar eller løsninger.
Vi sætter oplevelsen "på plads".

Thomas Philipsen
Krise - og beredskabsspecialist

 **Presto®**





**HVAD VIL I TAGE MED
HERFRA?**



**UDFORDRINGEN ER ALDRIG DE KOLLEGAER
JEG SKAL HÅNDTERE**

**MEN MIN USIKKERHED PÅ HVORDAN
JEG HÅNDTERER DEM**



Sammen redder vi liv



Kurser

- Førstehjælp
- Brandbekæmpelse
- Psykisk arbejdsmiljø /- førstehjælp
- Adfærdssikkerhed
- Ergonomi

Vi tilpasser altid kurserne efter jeres ønsker, behov og muligheder.

For at kunne gøre det har vi brug for at snakke sammen, så tag endelig fat i os.

[Kontakt os →](#)



Service og hjertestarter

- Hjertestartere
- Brandmateriel
- Førstehjælpsmaterialer

Forhåbentligt skal du slet ikke bruge det, men hvis ulykken sker, er det vigtigt at udstyret både er til stede og i orden.

[Kontakt os →](#)



Produkter

Jeres produkt rabataftale

Log ind for at se jeres produkter og rabataftale.

Bestil selv eller ring til vores kundeservice.

[Login →](#)



Arbejdsmiljø og trivsel:

- Sundhedstjek
- Ergonomi
- Trivsel



Internt beredskab

Vi tilbyder:

- Handlekort
- Beredskabsplaner



Aftale

Med vores samarbejde kan I nyde godt af en eksklusiv aftale på vores produkter, ydelser og kurser. En aftale der giver:



Jeres direkte kontaktpersoner



Thomas Philipsen

Ring til Thomas: [22973929](tel:22973929)

[Skriv til Thomas →](#)



Simon Laursen

Ring til Simon: [70909503](tel:70909503)

[Skriv til Simon →](#)



Kasper Toft Gerdson

Ring til Kasper: [30917912](tel:30917912)

[Skriv til Kasper →](#)

Skriv til os

Navn	Mailadresse *
Telefonnummer	
Kommentar	

