

Kollegial støtte er en afgørende faktor. Mød din kollega med nysgerrighed og interesse for hvad der skete, set ud fra hans eller hendes synspunkt.

En ramt kollega har brug for at
blive hørt og forstået uden
fordømmelse.

En krænket medarbejder har
brug for at få sikkerheden
tilbage og opleve sin
arbejdsplads som et sikkert sted.

Du kan altid spørge din
krænkede kollega: Hvad kan jeg
gøre for at gøre det lettere for
dig?

Sprogbruget er vigtigt, pas på at du ikke krænker med dit sprog (bandeord, svovle, brok, eller brug af humor på en upassende måde) og at du tuner ind på din kollegas eget ordvalg.

Fokuser på din kollegas styrke og modstandskraft og hvis han eller hun fx er selvbebrejdende. Led efter styrke, du allerede kender hos vedkommende, udenfor den kritiske situation og understreg styrken.

Selvbilledet hos din kollega skal
ende med at være klogere,
stærkere, mere modig og med
med større modstandskraft.

De fleste, der udsættes for vold
og trusler, overvinder
hændelsen uden alvorlige følger.

Det er nødvendigt at du ind i mellem spørger din kollega om alt er OK og hvordan det går.

Du skal være opmærksom på såkaldte hot spots. Din kollega kan fx klare alting fint og erklære at have overvundet traumet – man så er der pludselig noget der trigger angst og ubehag, vrede eller fortvivlelse. Nøgleord er **ACCEPT; TRØST OG FORESTÅELSE.**

Hvis der er akutte eller langvarige PTSD symptomer skal din kollega tilbydes professionel behandling. Husk, at selv uden alvorlige krisereaktioner, kan det være en svær proces at komme over en hændelse, hvor man er blevet udsat for trusler eller vold.

Husk at reaktionerne er normale
reaktioner på en unormal
situation.

Et psykiatrisk behandlingsmiljø er et udsat sted. Der kan uden varsel opstå situationer, hvor patienten reagerer impulsivt eller psykotisk.

Når hele personalet har indsigt i den enkelte patients reaktionsmønster kan de hindre overreaktioner ved at kommunikere anerkendende og respektfuldt med patienten.

Patienter reagerer oftest på situationer, hvor deres medbestemmelsesret opleves som truet og de hindres i at få dækket deres behov.

REGION **PAS PÅ DIN KOLLEGA**
- og dig selv