

Notat – Psykisk førstehjælp

Dette notat redegør for Dansk Førstehjælpsråds (DFR) overordnede retningslinjer for psykisk førstehjælp. Retningslinjerne er udarbejdet i samme struktur, terminologi og principielle tilgang som DFR's øvrige retningslinjer for førstehjælp og udgør et supplement til den fysiske førstehjælp.

Afgrænsning og fælles principper

Organisationerne i Dansk Førstehjælpsråd har forskellige faglige traditioner og tilgange til psykisk førstehjælp. Disse retningslinjer beskriver de overordnede principper for psykisk førstehjælp, som alle organisationer i DFR er enige om, og som vurderes at være relevante og anvendelige i en førstehjælpskontekst.

Formål

Formålet med psykisk førstehjælp er at skabe ro, tryghed og overblik for personer, der har været udsat for eller været vidne til en alvorlig hændelse, samt at forebygge yderligere psykisk belastning i den akutte fase.

Overordnet princip

Psykisk førstehjælp tager udgangspunkt i nærvær, omsorg og respekt for den enkelte. Indsatsen skal være enkel, handlingsorienteret og situationsafhængig samt tilpasses den berørte persons behov og ressourcer.

Grundlæggende elementer i psykisk førstehjælp

DFR anbefaler, at psykisk førstehjælp i akutte situationer indeholder følgende grundlæggende elementer:

- Skabe så trygge rammer som muligt for de berørte personer, fx ved at skærme dem for yderligere sansemæssige indtryk såsom støj, uro og unødvendige tilskuere.
- Sikre, at tilskadekomne og personer, der har behov for det, tilbydes basale fornødenheder, herunder f.eks. tæpper og vand.
- Være nærværende, rolige og omsorgsfulde i kontakten med de berørte.
- Være aktivt lyttende og anerkende de berørtes reaktioner. Alle reaktioner betragtes som normale reaktioner på en unormal og belastende hændelse.
- Give klare, rolige og relevante informationer om situationen og det videre forløb.
- Undgå at omtale den tilskadekomnes skader i detaljer eller på en måde, der kan virke unødigt belastende.
- Hjælpe med praktiske gøremål, f.eks. organisering af transport samt etablering af kontakt til pårørende, uskadte tilskuere eller andre relevante personer.

Praktisk anvendelse

Psykisk førstehjælp kan ydes parallelt med fysisk førstehjælp og bør opretholdes, indtil professionel hjælp overtager ansvaret. Indsatsen bygger på menneskelig omsorg, struktur

og tilstedeværelse. Forskellige organisationer har forskellige faglige metoder og handlingsprincipper. Der undervises iht. egen organisations anbefalinger.

Samlet anbefaling

Dansk Førstehjælpsråd anbefaler, at psykisk førstehjælp indgår som en naturlig og integreret del af førstehjælpen ved akutte hændelser. En rolig, omsorgsfuld og struktureret indsats vurderes at kunne reducere angst, stress og psykisk belastning hos de berørte. Dansk Førstehjælpsråd anbefaler derfor, at psykisk førstehjælp bliver grundigt introduceret og indgår som en integreret del af DFRs uddannelser iht. de respektive uddannelsesplaner.

Selvstændige kurser/uddannelser i psykisk førstehjælp kræver særlige faglige kompetencer og gennemført instruktøruddannelse i psykisk førstehjælp, hvilket ligger ud over DFRs almindelige førstehjælpsinstruktøruddannelse.

Februar 2026

Referencer

1. World Health Organization. Psychological First Aid: Guide for Field Workers. WHO; 2011.
2. Hobfoll SE, Watson P, Bell CC, et al. Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention. Psychiatry. 2007.
3. Everly GS, Mitchell JT. The Critical Incident Stress Management (CISM) approach. Aggression and Violent Behavior. 2000.
4. Resuscitation Council UK. First Aid Guidelines. 2021.