

PROAKTIV OG REAKTIV FOREBYGGELSE

Arbejdsark til Digitalt Grundkursus i Psykosocial Forebyggelse

Arket kan bruges som bilag til refleksionsøvelsen i modul 2 og 5. God psykosocial forebyggelse består af mange forskellige tiltag, der supplerer hinanden afhængig af behovet for forebyggelse og hjælp.

Proaktiv tilgang

Reaktiv tilgang



Primær forebyggelse handler om

**At reducere risikofaktorer
Helt at undgå problemer**

Primær forebyggelse består fx i:

- Gode beredskabsplaner
- Viden om belastningspsykologien
- Regelmæssig registrering, analyse og evaluering af de hændelser og forhold, der belaster

Eksempler på primær forebyggelse:

- God instruktion
- Fysisk sikkerhed
- Kontantløse betalingssystemer
- Mentorordninger
- Supervision
- Strategisk kompetenceudvikling
- Fast, velimplementeret psykisk førstehjælps-, defusings- og debriefingspraksis
- Klar rolle- og opgavefordeling
- Iværksætte forebyggende tiltag

Sekundær forebyggelse handler om

**En tidlig opsporing
At mindske problemets omfang**

Sekundær forebyggelse består fx i:

- Hurtigt identifikation af faresignaler
- Metoder til at skrue op for forebyggelsen

Eksempler på sekundær forebyggelse:

- **Individniveau**
- Kropslige metode til at holde nervesystemet i ro
- Bevidst transit og punktum for arbejdsdagen
- Bevidsthed om egne coping-strategier
- **Gruppeniveau**
- Tættere kollegial sparring og videndeling
- Følelsesmæssig støtte
- Ekstra praktisk hjælp
- **Lederniveau**
- Tydelig prioritering
- Mulighed for ekstra pauser/restitution
- Strategisk opgavefordeling
- Tydelig anerkendelse
- **Organisationsniveau**
- Personalepolitikker, der giver fleksibilitet
- Indsatser rettet mod den psykologiske tryk
- Ekstra social støtte til lederne

Tertiær forebyggelse handler om

**At forhindre forværring
Undgå følger og tilbagefald**

Tertiær forebyggelse består fx i:

- Behandling – psykoterapeutisk eller medicinsk
- Hel- eller deltidssygemeldinger
- Godt-tilbage-på-arbejde-praksisser
- Registrering, analyse og evaluering

Eksempler på tertiær forebyggelse:

- Hjælp til rette behandling
- Ekstra leder- og kollegastøtte til deltidssygemeldte
- Løbende tilpasning af og bevidst opgavetildeling til deltidssygemeldte
- Opretholde en kollegial kontakt til sygemeldte, hvis sygemeldte ønsker det
- Regelmæssig lederkontakt med sygemeldte
- Ekstra social støtte til leder/ledergruppen.
- Tilpasning af krav til de konkrete afsnits/enheders aktuelle ressourcer
- Evt. omfordeling af organisationens samlede ressourcer efter behov

Sygemeldinger forårsaget af akkumulerede eller traumatiske hændelser skal på tertiært niveau baseres på hjælp på/fra alle relevante trin af Hjælpepyramiden.