

FAQ

Spørgsmål og udfordringer ved implementering af Mental Førstehjælp

Hvordan skal vi organisere MF?

Det er bedst at have faste dage og tider, hvor det fremgår hvem der yder Mental Førstehjælp og hvor det foregår. Desuden er det vigtigt at sessioner kan foregå i et uforstyrret rum. Dvs. uden afbrydelser af kolleger der åbner døren eller telefoner og iPads/PC'ere der siger lyde.

Hvordan hjælper/kontakter en MF'er en kollega før/under krise?

En kollega der er på vej til at få det mentalt dårligere opdager det ofte ikke selv. En velfungerende kollega kan f.eks. opleve, at der er ændret adfærd og reaktioner hos en anden kollega. I alles interesse er det en god ide helt enkelt at spørge: "Hvordan har du det?" Det er en ærlig interesse og omsorg på arbejdspladsen at spørge ind til hinanden. Ofte vil der komme et svar, der fortæller om, at der er følelsesmæssige udfordringer i spil. Er det tilfældet, så kan MF'er forklare hvad Mental Førstehjælp er og tilbyde sin hjælp her og nu.

Hvordan får vi kolleger til at bruge os som tilbyder MF?

Her er nogen forudsætninger der skal være på plads fra starten og som skal gentages ofte i implementeringsfasen:

- Ledelsen skal fortælle, hvorfor de har valgt at uddanne MF'ere og hvad de forventer der kommer ud af det
- Det skal meldes ud hvem der er MF'er og at der er fuld fortrolighed ml. MF'er og kollega
- Det meldes klart ud hvordan og hvornår der kan bookes tid?
- Alle skal vide hvor sessioner foregår og hvor mange sessioner det er OK at få?
- Fortæl at en typisk session varer 30-45 min

Hvad gør MF'er, hvis han/hun ikke føler sig klar?

Bag det "ikke at føle sig klar" kan der ligge praktiske eller følelsesmæssige forhold.

Spørgsmål om de praktiske forhold finder du svar på i de øvrige spørgsmål og svar.

Når man "ikke føler sig klar" ligger der formentlig en følelse af usikkerhed eller tvivl og blokerer hos MF'er. Dette kan formentlig løses ved at MF'er bliver hjulpet til at mærke sin usikkerhed af en anden MF'er og derved opnår at blive helt klar.

Hvad gør vi med al snak og dialog som nogen kollegaer ønsker at dele med MF'er?

I udgangspunktet, så kan Mental Førstehjælp gennemføres uden dialog om hvad udfordringer er. Alligevel er der personer der gerne vil fortælle om deres reaktioner og følelser. Det er også OK, da der er fuld fortrolighed. Den Mentale Førstehjælper har lært teknikker til at skabe ro og nærvær og vil hjælpe kollega til at opnå det. Så hjælpen ligger i at lære teknikker og samtalen vil være ok, men ikke en forudsætning for at opnå resultater. Og dette vil MF'er forklare sin kollega, så det bliver klart at en MF'er ikke er uddannet behandler, terapeut eller coach, men en dygtig guide, der kan afhjælpe følelsesmæssigt ubehag og overreaktioner her og nu.

Hvordan forklares hvad MF er overfor forskellige målgrupper?

Det der kan siges til alle målgrupper både unge og voksne er:

I Mental Førstehjælp lærer du at mærke dig selv igen. Du lærer teknikker du kan bruge, så du fremover kan opleve forskellige følelser uden ubehag og uden overreaktioner du ikke bryder dig om. F.eks. kan du komme af med hæmmende følelser/reaktioner som:

- Hvad tænker de andre om mig?
- Jeg er i tvivl om jeg er god nok
- Jeg bliver utryk, når jeg ikke har styr på det

Hvad er forskellen på Psykisk Førstehjælp og Mental Førstehjælp?

Det er 2 forskellige ydelser. Du kan læse mere om Psykisk Førstehjælp her:
www.psykiatrifonden.dk/p1h

I **Psykisk Førstehjælp** lytter, informerer og støtter man en kollega i en svær periode og opfordrer evt. til professional hjælp, hvis der er kraftige symptomer på f.eks. angst eller stress-tilstand. Det er en kognitiv metode.

I **Mental Førstehjælp** hjælper man en kollega eller elev af med begyndende symptomer på stress og lettere følelsesmæssige overreaktioner i guidede øvelser. Det er en ikke-kognitiv metode.

Forskellen er, at i Mental Førstehjælp bliver der ydet en konkret forebyggende hjælp her og nu af den Mentale Førstehjælper, hvor resultatet er at kollega bedre kan rumme følelsesmæssige udfordringer. Og i Psykisk Førstehjælp har man en samtale der evt. leder frem til at henvise kollega til professional hjælp med de mentale udfordringer. Så ved Mental Førstehjælp hjælpes kollega videre med mentale udfordringer af kollega i afdelingen FØR det udvikler sig til alvorligere stresstilstande, der kræver ekstern professionel hjælp.