**Arbejdsmiljøorganisationens egen registrering af voldsomme hændelser**

**Den involverede medarbejder:**

Navn:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CPR-nr.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**En beskrivelse af episoden:**

Hvornår:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hvor:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hvad skete der:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hvem der var til stede:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Skadens art:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Der er søgt professionel hjælp hos:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Anmeldelse af episoden er sket til:**

Arbejdstilsynet:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Arbejdspladsens forsikringsselskab:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Eventuelt egen læge:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Eventuelt politi:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Hvordan forebygges lignende episoder:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Registreringsskemaet er udfyldt af:** (Gem kopi af anmeldelsen).

Navn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dato:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Til chaufføren**

Det er vigtigt, at chaufføren har kendskab til, hvordan han skal alarmere og orientere virksomheden, hvis han oplever en ulykke, voldsom hændelse eller brand. Det kan ske ved, at der printes et kort i ”kreditkortstørrelse” med vigtige telefonnumre. Teksten kan printes fra BAR transport og engros’ hjemmeside og tilpasses virksomheden.

**Har du oplevet noget voldsomt?**

* Ring til din leder
* Bed om hjælp
* Tal om oplevelsen.

**Telefonnummer i nødstilfælde:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Almindelige reaktioner på en**

**voldsom oplevelse:**

* Situationen opleves uvirkelig
* Der er huller i din hukommelse
* Tidsfornemmelsen er væk
* Du har hjertebanken, kvalme, fryser og

er svimmel

* Det er ubehageligt at være alene.

**Beredskab for psykisk førstehjælp**

Her finder I en beredskabsplan for psykisk førstehjælp. Planen skal sættes i værk, hvis nogen på virksomheden har været ude for en voldsom hændelse eller ulykke. Arket kan printes, hvorefter virksomheden kan notere kontaktpersoner og eventuelt adgang til psykologisk krisehjælp. Der skal tages stilling til, om den berørte kan køre videre, og hvem der i givet fald overtager kørslen. Beredskabsplanen indeholder desuden en kort gennemgang af normale reaktioner på voldsomme hændelser samt gode råd til, hvad der kan hjælpe den berørte.

Udføres af:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Få et overblik over hvem der er berørt af hændelsen.

Sørg for, at den eller de berørte kommer væk fra ulykkestedet, og at der så vidt muligt er fred og ro omkring dem.

Sørg for, at den eller de berørte ikke er alene.

Kontakt efterfølgende hovedkontor ved:

Navn:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Telefonnummer:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Værd at vide om reaktioner på voldsomme hændelser**

Det er forskelligt, hvordan mennesker reagerer på en voldsom hændelse. Mennesker reagerer ofte ved at have usædvanlige og stærke psykiske og fysiske reaktioner i en periode. Det er ikke et tegn på svaghed, eller at man er ved at blive skør, hvis man får disse reaktioner.

**Lige efter en hændelse** kan hele oplevelsen føles uvirkelig, tidsfornemmelsen kan svigte, man kan føle kraftig hjertebanken, kvalme, kulde og svimmelhed. Man kan være bange for at være alene og have særlig brug for støtte fra andre.

**I dagene og ugerne** efter kommer der ofte tanker og fantasier om det, som er sket. Man kan genopleve hændelsen og være rastløs, trist og have svært ved at spise og sove. Dette er almindelige reaktioner på en voldsom hændelse.

Det opleves af de fleste som en lettelse at tale om, hvad der er sket. De fleste kan tale med deres familie og venner og på den måde komme igennem den svære tid og efterhånden vende tilbage til en normal hverdag.

Nogle hændelser kan dog gribe så voldsomt ind i en persons liv, at det er nødvendigt med hjælp fra en læge eller psykolog. Hvis reaktionerne er vedvarende, bør man derfor søge hjælp hos en professionel. I sådanne tilfælde kontaktes ledelsen, som herefter kan kontakte krisehjælp:

Navn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefonnummer:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Beredskabsplanen er gennemgået af:**

Navn:

Telefonnummer:

­­Dato:

Underskrift: