

# NÅR PSYKEN SKAL HELE

5 undervisningsvideoer om forebyggelse  
og håndtering af PTSD



# NÅR PSYKEN SKAL HELE

## 5 undervisningsvideoer om forebyggelse og håndtering af PTSD.



**Ulrik Thomsen**

psykolog

Forsvarets Veterancenter

I jobs, hvor medarbejderne kan blive udsat for voldsomme hændelser, er der risiko for at få PTSD, der er den engelsk forkortelse for posttraumatisk stressforstyrrelse, en alvorlig lidelse, som kan gøre det svært at opretholde et normalt liv med arbejde og familie.

Der kan dog gøres meget på den enkelte arbejdsplads, både for at forebygge og for at håndtere PTSD, så det ikke udvikler sig til en kronisk lidelse. Det har vi lavet 5 videoer om.

De 5 videoer er produceret i samarbejde med og på tværs af politi, forsvar, vagter og kriminalforsorgen, brancher hvor ansatte har en forhøjet risiko for at komme ud for voldsomme og livstruende hændelser.

Med hjælp fra eksperter og ny viden fra forskning på området giver videoerne konkrete råd og inputs til arbejdspladserne, de personer, der har risiko for at udvikle PTSD, deres ledere og deres kolleger.

I videoerne medvirker bl.a. psykolog Ulrik Thomsen fra Forsvarets Veterancenter, forsker og sociolog Britt Østergaard Larsen fra VIVE og psykolog Malaika Thomsen fra Rigspolitiets Psykologtjeneste.



**Britt Østergaard Larsen**

forsker og sociolog  
VIVE



**Malaika Thomsen**

psykolog

Rigspolitiets Psykologtjeneste

## Se videoerne her



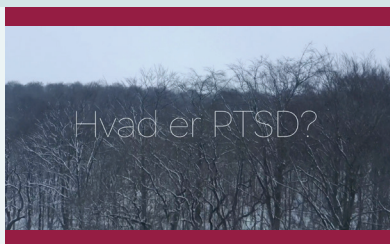
[bfa-service.dk/videoer-om-ptsd](https://bfa-service.dk/videoer-om-ptsd)

## Kort om undervisningsvideoerne:

1

### Hvad er PTSD?

Introduktion til PTSD, årsager, udbredelse, symptomer og vigtigheden af professionel hjælp og social støtte.



2

### Gode råd til arbejdspladsen

Om de vigtigste fokuspunkter og støttetiltag fra social støtte til defusing, psykologisk debriefing og individuelt tilpassede tiltag.



3

### Gode råd til medarbejderen

Om efterreaktionerne, den selvhelbredende cyklus, konsekvenserne ved PTSD og mulighederne for at hjælpe som kollega.



4

### PTSD tæt på livet – en soldats beretning

Mød veteranen Heine, der var på mission i Jugoslavien i 90'erne.



5

### PTSD tæt på livet – en fængselsbetjents beretning

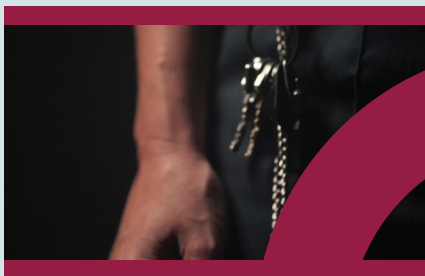
Mød Martin, der har arbejdet 10 år som fængselsbetjent.



# GODE RÅD OM PTSD FRA PSYKOLOGER I POLITIET OG FORSVARET

Hvad er PTSD? Hvad kan arbejdspladsen gøre? Og hvad kan medarbejderne selv gøre? Det er nogle af de spørgsmål, du kan få svar på i vores 5 nye undervisningsvideoer om forebyggelse og håndtering af PTSD.

Videoerne tager afsæt i erfaringer fra politiet, forsvaret og kriminalforsorgen, men kan bruges på alle arbejdspladser, hvor voldsomme hændelser er en del af hverdagen.



Se videoerne her  
[bfa-service.dk/videoer-om-ptsd](https://bfa-service.dk/videoer-om-ptsd)

**BFA** | Transport  
Service – Turisme  
Jord til Bord  
Branchefællesskab for Arbejds miljø