

Udskriftsdato: lørdag den 13. juni 2026

VEJ nr 10216 af 09/12/2025 (Gældende)

## AT-vejledning om psykisk førstehjælp

Ministerium: Beskæftigelses- og Ligestillingsministeriet

Journalnummer: Beskæftigelsesmin.,  
Arbejdstilsynet, j.nr. 2025-125105

# AT-vejledning om psykisk førstehjælp

**Gældende fra den 15. december 2025**

## **Om vejledningen**

Denne vejledning oplyser om fortolkning af arbejdsmiljøregler om psykisk førstehjælp.

Psykisk førstehjælp handler om den omsorg og støtte, der gives til personer, som har været udsat for eller vidner til en traumatisk hændelse i arbejdet for at skabe ro om situationen og sikre, at disse personer ikke er overladt til sig selv og eventuelle følelsesmæssige reaktioner.

AT-vejledningens angivelser om administrativ praksis er udtryk for, at Arbejdstilsynet har vurderet, at den omtalte fremgangsmåde, det omtalte niveau, den omtalte vurdering m.v. er i overensstemmelse med reglerne. Det udelukker ikke, at andre fremgangsmåder, niveauer, vurderinger m.v. kan være i overensstemmelse med reglerne, eller at andre faktorer kan inddrages i et skøn. Det vil afhænge af en konkret vurdering i den konkrete situation.

Psykisk førstehjælp er reguleret i lov om arbejdsmiljø og i bekendtgørelse om arbejdets udførelse.

## **Vejledningens målgruppe**

Alle ansatte i en virksomhed er omfattet af reglerne, uanset ansættelsesforholdets karakter og varighed. Reglerne gælder således også for fx projektansatte, vikarer, elever og andre med løsere tilknytning til virksomheden. Arbejdsledere er også omfattet af begrebet ”ansatte”.

Målgruppen for vejledningen er primært arbejdsgivere, fordi det er arbejdsgiveren, der ifølge lovgivningen har den primære pligt til at sikre, at arbejdet er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt og i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen, men også arbejdsledere, arbejdsmiljøorganisationen og andre ansatte, der arbejder med arbejdsmiljø, er relevante målgrupper.

## **Indholdsfortegnelse**

1. Psykisk førstehjælp
  - 1.1. Nødvendige foranstaltninger og iværksættelse af psykisk førstehjælp

## **Kapitel 1 – Psykisk førstehjælp**

### **1.1. Nødvendige foranstaltninger og iværksættelse af psykisk førstehjælp**

Psykisk førstehjælp er reguleret i bekendtgørelse om arbejdets udførelse, hvor der gælder følgende:

”Arbejdsgiveren skal sørge for, [...]

2. at der træffes de nødvendige foranstaltninger i virksomheden vedrørende fysisk og psykisk førstehjælp, [...] under hensyntagen til arbejdets art og virksomhedens størrelse. Om nødvendigt skal virksomheden indhente ekstern sagkyndig bistand, [...]

Stk. 2. Arbejdsgiveren udpeger de personer, der skal varetage iværksættelsen af foranstaltningerne og planerne efter stk. 1, nr. 2, [...], og de skal være fornødent oplært, udgøre et tilstrækkeligt antal, samt råde over passende materiel under hensyntagen til arbejdets art og virksomhedens størrelse. De ansatte i virksomheden skal underrettes om indholdet af de nævnte foranstaltninger og planer.”

*Hjemmel: bekendtgørelse om arbejdets udførelse, § 22, stk. 1, nr. 2, og stk. 2*

### **1.1.1. Definitioner**

Ved *psykisk førstehjælp* forstås den omsorg og støtte, der gives til personer, som har været udsat for eller vidner til en traumatisk hændelse i arbejdet for at skabe ro om situationen og sikre, at disse personer ikke er overladt til sig selv og eventuelle følelsesmæssige reaktioner. Psykisk førstehjælp er ikke terapi eller behandling, herunder psykologisk krisehjælp.

En traumatisk hændelse betegner en situation, hvor en person er udsat for eller er vidne til fx alvorlige trusler eller overhængende fare for egen eller andres fysiske eller psykiske sundhed, alvorlige skader eller uventet død. Traumatiske hændelser i arbejdet kan fx være alvorlige arbejdsulykker, herunder groft krænkende handlinger, alvorlige voldsepisoder, alvorlige ulykker inden for bygge- og anlægsområdet eller personpåkørsler. Det kan også være redningsarbejde i forbindelse med trafikuheld med lemlæstede trafikanter, personales tilstedeværelse ved borgeres selvskadende adfærd, fx selvmord eller selvmordsforsøg, og fund af døde personer.

”Skadelidte” benyttes i denne vejledning som fællesbetegnelse for de personer, der har været udsat for eller vidner til en traumatisk hændelse.

*De personer, der skal varetage iværksættelsen af foranstaltningerne*, er de personer, der på forhånd bliver udpeget til at stå for den psykiske førstehjælp. Det kan både være ansatte og ledelsesrepræsentanter i virksomheden samt eksterne. Virksomheden skal dog altid have udpeget et antal personer i virksomheden, der kan yde den indledende psykiske førstehjælp, indtil eventuelle eksterne kan overtage den psykiske førstehjælp.

Ved *tilstrækkeligt antal* forstås, at det skal være muligt for skadelidte umiddelbart efter hændelsen at komme i kontakt med den/de personer, der er udpeget til at yde psykisk førstehjælp, og at den/de udpegede personer på kort tid skal kunne nå frem til de skadelidte for at iværksætte førstehjælp.

Ved *passende materiel* forstås fx kommunikationsudstyr, fx mobiltelefon, så skadelidte kan komme i kontakt med de udpegede personer. Ved skiftende arbejdssteder kan det også fx være egnede transportmidler, så de udpegede personer er i stand til at nå frem til skadelidte på kort tid.

### **1.1.2. Vurdering af nødvendige foranstaltninger og iværksættelse af psykisk førstehjælp**

Det følger af reglen, at nødvendige foranstaltninger vedrørende psykisk førstehjælp skal vurderes i forhold til arbejdets art, som ifølge Arbejdstilsynets administrative praksis er en vurdering af, om arbejdet indebærer en særlig risiko for, at ansatte kan blive udsat for eller vidner til traumatiske hændelser i arbejdet. Det kan fx handle om arbejde, som:

- Indebærer en særlig risiko for, at ansatte udsættes for alvorlige voldsepisoder i arbejdet, fx i forbindelse med 1) administration af eftertragtede værdier, 2) kontrol- og magtfunktioner og 3) arbejde med potentielt udadreagerende eller voldsomme personer eller personer, der er kendt for at bære våben (se kapitel 6 om arbejdsrelateret vold i arbejdet i AT-vejledning om psykisk arbejdsmiljø).
- Falder inden for beskrivelsen i bilag 1: "Liste over særligt farligt arbejde" i Arbejdstilsynets bekendtgørelse om bygge- og anlægsarbejde, fx arbejde i højder over 5 meter, arbejde i udgravninger eller arbejde i brønde.
- Indebærer en særlig risiko for, at ansatte bliver direkte involveret i andre alvorlige ulykker, hvor der sker dødsulykker eller ulykker med synlig, omfattende skade af legemet. Det kan være i forbindelse med arbejde, der indebærer fare for påkørsel på offentlig vej, fx i forbindelse med vejarbejde eller redningsarbejde, fare ved færdsel i nærheden af store kørende maskiner, for kontakt med højspænding eller for eksplosion, brand, drukning eller kvælning.
- Indebærer en kendt, høj risiko for, at ansatte bliver vidne til pludselig død eller lemlæstelse. Det kan fx være tilfældet for reddere, skadestuepersonale, ved visse politiopgaver og for lokoførere, der kører på strækninger, hvor der ofte er personpåkørsler (se kapitel 4 om høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker i AT-vejledning om psykisk arbejdsmiljø).

Hvis der er særlig risiko for traumatiske hændelser i arbejdet, skal det vurderes, om der er truffet de *nødvendige foranstaltninger* til psykisk førstehjælp. Det følger af reglen, at det skal vurderes, om:

- Virksomheden har fastlagt indholdet i den psykiske førstehjælp.
- Virksomheden har udpeget personer, der skal yde den psykiske førstehjælp.
- De udpegede personer har fået den tilstrækkelige oplæring i psykisk førstehjælp.
- De udpegede personer udgør et tilstrækkeligt antal.
- De udpegede personer råder over passende materiel til at kunne gennemføre psykisk førstehjælp.
- De ansatte i virksomheden er underrettet om indholdet i foranstaltningerne, herunder hvilke handlinger de kan forvente, der iværksættes efter en traumatisk hændelse i arbejdet, hvilke personer der er udpeget til at yde førstehjælpen, og hvordan de ansatte kommer i kontakt med disse personer.

Det skal ligeledes vurderes, om ansatte, der har været udsat for eller vidner til en traumatisk hændelse i arbejdet, får tilbudt den nødvendige psykiske førstehjælp. I vurderingen skal der lægges vægt på, om der har været en opsøgende indsats over for skadelidte umiddelbart efter hændelsen med henblik på at tilbyde psykisk førstehjælp, og om der er iværksat handlinger, der viser, at de ansatte ikke er overladt til sig selv. Dette gælder, uanset om der er en særlig risiko for traumatiske hændelser i arbejdet.

*Arbejdstilsynet, den 9. december 2025*