

FØRSTEHJÆLPKURSUS

Psykisk førstehjælp



Formål

Mennesker reagerer forskelligt på belastninger. På kurset vil deltagerne opnå større viden om almindelige følelsesmæssige reaktioner på ulykker, pludselig opstået sygdom og dødsfald, vold og lign. og lære om, hvordan man yder medmenneskelig støtte og håndterer den ramtes reaktioner. Kurset henvender sig til alle medarbejdergrupper i virksomheden.

Kursets indhold

- Definition af krise, og hvad der kan udløse en krise.
- Faser, reaktionsmåder og følelser.
- Faktorer, der kan have betydning for krisens forløb.
- Sorgarbejde: Hvordan hjælper man en person i sorg?
- Hvordan ydes omsorg, og hvordan håndterer vi den ramtes reaktioner?
- Samtalen, aktiv lytning, værktøjer og øvelser til kommunikation om krise.
- Hvornår kræves der professionel hjælp?
- Hjælp til hjælperen: hjælperollen, udbrændthed, kollegial støtte og rådgivning, egenomsorg.

Varighed

6 timer.

Materialer

Deltagerne får et eksemplar af bogen "Vejen ud af krisen". Ved kursets afslutning modtager deltagerne et diplom.

Antal deltagere

Maks. 15 deltagere pr. hold.