

# MØTE MED MENNESKER I KRISE – om psykologisk førstehjelp

**Dato: 17. juni Tid: 09.00 – 15:00**

**Sted: Flerbrukssalen i Gjøvik Rådhus**

**«Et kurs for bedre å forstå krisereaksjoner, og hvordan man kan være med og lindre disse, og bidra til å forebygge sykdomsutvikling.»**

**Påmelding:** <https://www.netigate.se/a/s.aspx?s=1064992X328694133X33480>

**Målgruppe:** Ansatte i skole, barnehage, helse og omsorg, NAV, Flyktningetjenesten, barnevern, legetjeneste med flere. Egnert også for de uten helsefaglig utdanning.

**Intro:** Alle kan oppleve å møte mennesker i krise. Det kan være pasienter, elever, tjenestemottagere, kollega, familiemedlem, flyktninger osv. Flyktnings situasjonen i Ukraina har aktualisert behovet for å bre ut mer allmenn kunnskap om hva hver enkelt av oss, uavhengig av profesjon kan bruke i møte med kriserammede personer. Det vil også bli lagt vekt på å forstå hjelperens behov - dvs egne reaksjoner og stressmestring.

## **Tema:**

Kl. 09.00 – 11.30

Del 1: Generelt om krisehåndtering

- Krisereaksjoner hos barn og voksne
- Hva er god krisehjelp?
- Gjennomgang av prinsippene i psykologisk førstehjelp
- Når krisen utvikler seg fra normalreaksjoner til symptomer
- Faglige retningslinjer – Kunnskapsoppsummering og anbefalinger

Det legges opp til bruk av refleksjonsoppgaver og diskusjon under hvert tema

11.30 – 12.15 Lunsj

12.15 – 15.00

#### Del 2: Flyktningsespesifikt

- Hva er spesifikt med gruppen flyktninger fra Ukraina?
- Hva trenger barn som har flyktet fra krig?
- Hvordan snakke med barn om krig
- Hvordan støtte foreldre til å kunne ta godt vare på sine barn?

#### Del 3: Stressmestring og ivaretagelse

- Litt om stress og stresshåndtering – hva kan du selv gjøre?
- Hvordan bistå hverandre i krevende situasjoner
- Ivaretagelse av personell

Avslutning

