

Att möta människor i kris, kursupplägg

Målgrupp:

Kursen vänder sig till dig som i ditt arbete möter människor som befinner sig under stark press. Du kommer att öka ditt kunnande om hur kriser kan yttra sig och hur du bäst samtalat med och stödjer den drabbade. Målet är att hjälpa den drabbade att hantera krisen adaptivt och därigenom såväl minska det akuta lidandet som risken för negativa efterverkningar som exempelvis konflikter, sänkt självkänsla, nedsatt arbetsförmåga och psykisk sjukdom.

Kursbeskrivning:

Vi drabbas alla av förluster, kränkningar och andra påfrestningar under livet. Förmågan att hantera dessa motgångar effektivt varierar avsevärt mellan olika personer, men också för samma person beroende på motgångens karaktär och dess individuella betydelse, den drabbades personlighet och övriga levnadsomständigheter. Det finns inga reaktioner som är "rätt" eller "fel". Somliga har väl utvecklade bemärstringstrategier medan andra kan behöva omgivningens stöd redan vid - utifrån sett - lindriga påfrestningar.

Kriser som inte hanteras på ett adaptivt sätt riskerar att övergå i allvarigare psykisk ohälsa, som till exempel depression, posttraumatiskt stressyndrom eller självmordsbenägenhet. Därtill kan den drabbade få sviter gällande självbild, sociala relationer, arbetsförmåga och livskvalitet.

Du får under kursen lära dig det du behöver veta för att förstå och hjälpa klienter, medarbetare och andra som hamnat i kris. Anledningarna till krisen kan variera. Ibland rör det sig om något i den drabbades privata liv, men krisen kan också vara relaterad till arbetssituationen eller till fel och oegentligheter som den berörde gjort sig skyldig till. Personer i arbetsledande ställning tvingas ofta lämna svåra besked till sina medarbetare, som lätt kan reagera illa på beskedet och samtalet. I vissa situationer är det extra svårt att stötta på ett bra sätt, som till exempel när du själv är in dragen i problematiken eller uppfattas vara själva problemet, när den drabbade har svåra skuld känslor, vid extrema förluster och vid risk för självmord. Även dessa situationer måste emellertid hanteras på ett professionellt sätt.

Personlighetsavvikelse och psykisk sjukdom ökar en persons benägenhet att hamna i kris vid påfrestningar. Omvänt ökar en kris risken för att utveckla eller aktualisera en underliggande psykisk sjukdom. Kursen belyser därför också de vanligaste psykiska störningarna och personlighetsavvikelserna och hur dessa tar sig uttryck. Stress och påfrestningar tenderar att förstärka dysfunktionella personlighetsdrag, varför kunskap om vanliga personlighetsavvikelser underlättar förståelsen och bemötandet i dessa fall.

Som deltagare får du kunskap om:

- Vanliga reaktionsmönster vid olika former av akuta påfrestningar.
- "Överdeterminerad" krisreaktion, där reaktionen på en påfrestning blir starkare än förväntat på grund av att den drabbade har i bagaget sedan tidigare.
- Kraftiga och svårhanterliga krisreaktioner, med ibland oväntade och svårförståeliga inslag av missnöje, ilska, uppgivenhet och projektioner.
- Sambanden mellan aktuell- eller tidigare psykiatrisk sjuklighet och reaktionsmönster vid påfrestningar.
- Psykiatriska tillstånd som kan utvecklas vid obemärtrade kriser.
- Hur du kan förstå, samtala med och hjälpa den utsatte så effektivt som möjligt.
- Vanliga misstag i krisomhändertagandet och hur dessa kan undvikas.
- Vad du bör tänka på när du tvingas lämna svåra besked.
- Hur du kan bemöta missnöjda och besvikna personer.
- Hur du kan hantera de allra svåraste krissamtalen och den ilska, förtvivlan, självmordsbenägenhet och de hot och projektioner som ibland uppstår.

Del 1: Krisreaktioner och psykisk sjukdom

Olika former av stress, påfrestning, hot och kris

- Utvecklingskris
- Livskris
- Förlust och sorg
- Traumatisk kris

Vanliga inslag vid krisreaktion

- Hur yttrar sig en "normal" krisreaktion?
- Sömnstörningar, koncentrationssvårigheter och nedstämdhet
- Kamp, flykt eller inlärd hjälplöshet?
- Ansiktsförlust och sargad självbild
- Skam- och skuldkänslor
- Irritabilitet och relationsstörningar
- Minskad tillit till andra
- Förlorad framtidstro

Sambanden mellan tidigare händelser, personlighet, stresshantering och krisens yttringar

- Överdeterminerad kris
- Reaktionen betingade av underliggande psykisk sjukdom
- Personlighetsdrag som kan komplicera en krisreaktion och förmågan att hantera den, och även försvåra för hjälparen

Några vanliga personlighetsavvikelser och hur du känner igen dem

- Narcissism
- Lättkränkhet
- Emotionell instabilitet
- Paranoid beredskap
- Överdriven ängslighet

Svårare reaktioner och psykiatriska följdillstånd vid stora påfrestningar

- Krisreaktion, anpassningsstörning och maladaptiv stressreaktion
- Akut stressreaktion och akut stressyndrom
- Posttraumatiskt stressyndrom
- Andra ångestsyndrom – GAD, social ångest
- Utbrändhet
- Utmattningssyndrom
- Utmattningsdepression
- Reaktiv depression
- Psykos

Del 2: Mer om att möta människor som mår dåligt

Hur möter och hjälper jag på bästa sätt en människa i kris?

- Vad bör jag tänka på när jag måste lämna ett svårt besked?
- Vad bör jag säga och göra, och vad bör jag låta bli?
- Hjälpa med självbild, skamkänslor, skuldkänslor och självrespekt
- Praktiska råd till den drabbade
- Vart kan man vända sig när klienten behöver professionell hjälp?

Hur känner jag igen allvarigare reaktioner som psykisk sjukdom och självmordsbenägenhet, och vad gör jag då?

- Praktiska instrument som underlättar bedömningen: MADRS-S, HAD
- Några informationskällor och sökvägar vid psykiska besvär
- När behöver den drabbade sjukhusvård?

Mer om goda samtal och relationsfärdigheter

De svåra samtalen

- Missnöje och besvikelse
- Ilska och aggressioner
- Hot och våld
- Projektioner
- Kriterier för psykiatrisk tvångsvård

Avslutning

- Frågor och diskussion

Michael Rangne
mrangne@mail.com