

Att hantera kriser

Målgrupp:

Personalansvariga och andra som arbetar med människor som kan hamna i kris. Många har en latent psykisk sjukdom som riskerar att aktiveras vid påfrestningar. Krisens uttryck, dvs hur den drabbade reagerar, kan påverkas av denna sjukdom. Målet är att hjälpa personen hantera krisen optimalt och samtidigt minimera risken för negativa efterverkningar.

Som deltagare får du kunskap om:

- Stress och trauma. Olika reaktionsmönster vid svåra påfrestningar, och vilka sjukliga tillstånd som kan följa.
- Vanliga inslag vid krisreaktion.
- Sambanden mellan tidigare händelser, personlighet, stresshantering och krisens yttringar.
- Hur möter och hjälper jag på bästa sätt en människa i kris?

Kursbeskrivning:

En kris som inte hanteras väl har ökad risk för att övergå i allvarigare psykisk ohälsa, till exempel depression, posttraumatiskt stressyndrom och självmordsbenägenhet.

Du får under kursen lära dig det du behöver veta för att förstå och hjälpa medarbetare och andra som hamnat i kris. I vissa situationer kan det vara extra svårt att bemöta en drabbad på ett bra sätt, men även dessa situationer behöver hanteras så professionellt som möjligt.

Kursprogram:

09.00 – 12.00

Stress och trauma. Om olika reaktionsmönster vid svåra påfrestningar, och om vilka sjukliga tillstånd som kan uppstå

- Krisreaktion.
- Anpassningsstörning och maladaptiv stressreaktion.
- Akut stressreaktion.
- Posttraumatiskt stressyndrom.
- Utbrändhet.
- Utmattningssyndrom.
- Utmattningsdepression.
- Reaktiv depression.

Hur yttrar sig en "normal" krisreaktion?

- Sömnstörningar, koncentrationssvårigheter, nedstämdhet.

- Kamp, flykt eller inlärld 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.

12.00 – 13.00

Lunch

13.00 – 16.00

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

- Vad bör jag säga och göra, och vad bör jag låta bli?
- Hjälp med självbild, skamkänslor, skuldkänslor och självrespekt.
- Praktiska råd till den drabbade.

Michael Ragne, 2012