

## Dag 1 (09.00-16.00, lunch 12.00-13.00)

### **Introduktion till psykisk ohälsa – lär dig känna igen tecknen på psykisk sjukdom**

- Psykisk hälsa på 2000-talet – hur mår Sverige?
- Normalitetsbegreppet – var går gränsen mellan friskt och sjukt?
- Vad innebär en psykisk sjukdom?
- Varför utvecklas psykisk ohälsa?

### **Bli bättre förberedd inför mötet med patienter som har psykisk sjukdom**

- Hur du kan se tecknen på att en person är i psykisk obalans
- Så hittar du balansen mellan professionalitet och medmänsklighet

### **Få kunskap om de vanligaste psykiska sjukdomarna - hur du känner igen samt bemöter dem**

- Depression och ångesttillstånd
- Bipolär sjukdom
- Åtstörningar och självskadebeteende
- Psykostillstånd och schizofreni
- Personlighetsstörningar t ex borderline
- Dubbeldiagnoser och psykosomatik
- Paniksyndrom
- Tvångssyndrom och fobier

### **Så sätter du gränser både för patienten och dig själv**

- Hur förhåller du dig till oförutsedda möten med psykiskt sjuka patienter?
- Så kan du skydda dig själv och dina känslor i mötet med psykiskt sjuka personer

## Dag 2 (09.00-16.00, lunch 12.00-13.00)

### **Så bemöter du personer med självmordstankar**

- Varför har vissa människor tankar på självmord?
- Myter och fakta kring självmord
- Vilka är det som tänker på suicid – vad säger statistiken?
- Vad kan du göra om du möter en person som tänker på självmord?
- Psykisk livräddning – att våga agera när du möter en person med självmordstankar

### **Så kommunicerar du på rätt sätt med psykiskt instabila personer**

- Vad bör du göra när du tycker det är svårt att nå fram till personen?
- Så kommunicerar du på ett konstruktivt sätt i mötet med psykiskt instabila människor
- Hinder för ett bra möte – känslor, tankar, beteenden
- Hur kan du vara närvarande och tålmodig utan att det tar för mycket av din tid och energi?

### **Det goda mötet – hur ser det ut?**

- Varför är vissa personer så ”bra” på att möta människor när andra ”misslyckas”? Hur gör man?
- Öka din personliga styrka i mötet med psykiskt sjuka personer
- Hur förhåller du dig när någon behandlat dig illa?
- Vad händer med dig när du blivit angripen?
- Så hanterar du din egen frustration och irritation
- Så hindrar du att hela dagen blir förstörd av att någon betar sig illa mot dig