## En dag för HR-specialister om att hantera psykisk ohälsa och andra medabetarrelaterade problem på arbetsplatsen

9.00 - 09.15 Introduktion

* Presentation av kursen
* Målet är att förmedla de kunskaper en HR-specialist behöver för att flexibelt och effektivt kunna verka för en arbetsplats som fungerar, både i de egna kontakterna med medarbetarna och genom att stötta cheferna i deras arbete
* Kunskaperna ger den trygghet som följer av att veta att jag kan hantera såväl mina vardagliga uppgifter som svåra situationer och människor som inte mår bra
* Fokus ligger på att förstå, hjälpa och hantera psykiskt sjuka och ”besvärliga” medarbetare på ett sätt som blir bra för både dem själva och organisationen
* Egna frågor varmt välkomna både under kursen och efteråt (mrangne@gmail.com)
* Kursmaterialet finns att tillgå på [www.lorami.se](http://www.lorami.se)

9.15 – 9.30 Kort frågestund: Vilka är era största utmaningar/svårigheter/problem? Vad vill ni mest få med er från denna dag?

9.30 - 10.00 Orsaker till ”besvärlighet” på individ- och organisationsnivå

* Vad kan gå snett på en arbetsplats?
* Rätt förståelse och ”diagnos” är en förutsättning för ändamålsenliga insatser
* Detta fordrar att man är väl förtrogen med hela panoramat av tänkbara orsaker till att medarbetare och organisation underpresterar

10.00 - 10.30 Tankar, tips och modeller för hur man kan förstå, möta och få andra människor med sig

* Samtalskonst och goda möten
* Det existentiella perspektivet
* Känslor, kartor och förväntningar
* Perspektivtagning och mentalisering
* Att möta en stressad människa
* Stöd och hjälp till självhjälp
* Att leda andra när man inte är deras chef

*10.30 - 10.45 Fika*

10.45 - 12.00 De vanligaste psykiska sjukdomarna och utvecklingsrelaterade svårigheterna. Hur känner jag igen dem, hur påverkar de arbetet, vad kan jag göra, hur kan jag hjälpa?

* Den psykiska ohälsans rötter, omfattning och konsekvenser
* Varför blir man sjuk?
* Hjälper behandling?
* Symtom och diagnostik vid psykisk sjukdom
* Hur kan vi på ett respektfullt sätt utforska/upptäcka/ställa frågor om ohälsa/diagnos vid ett rekryteringstillfälle?
* Stressrelaterad ohälsa vid akut förlust och trauma
* Posttraumatiskt stressyndrom
* Hur kan jag hjälpa en människa i kris?
* Tvångssyndrom, samlarsyndrom och ätstörning
* Känslor, projektioner och vårt eget ansvar
* Ångestsjukdomar
* Kroppsyndrom och hälsoångest
* Depression och mani
* Vanföreställningar och andra psykotiska tillstånd
* Utvecklingsrelaterade funktionsavvikelser
* Svag begåvning
* ADHD
* Autism

*12.00 - 13.00 Lunch*

13.00 - 13.30 De vanligaste psykiska sjukdomarna och utvecklingsrelaterade svårigheterna, fortsättning

13.30 - 14.00 Stress på arbetet, stresshantering och stressrelaterad ohälsa

* Vad menas med stress?
* Hur känner jag igen stress?
* Utbrändhet och utmattningssyndrom
* Stressen och jobbet
* Arbetsglädje - ett skydd mot stressrelaterad ohälsa?
* Vad kan chefen/organisationen göra?
* Hur kan HR-experten stötta medarbetare och chefer?
* Vad kan medarbetaren själv göra för att hantera stressen?
* Konsten att samarbeta lagom – om balansen mellan integritet och anpassning
* Hur kan jag som HR-expert ta väl hand om mig själv?

14.00 - 14.30 Hur känner jag igen och hur kan jag hantera medarbetare med personlighetsrelaterade svårigheter?

* Det svåra mötet (video)
* Vad menas med personlighetssyndrom?
* Emotionell instabilitet
* Självskadebeteende
* Narcissism
* Psykopati och antisocialitet
* Paranoid beredskap och paranoia
* Tvångsmässighet, rigiditet och perfektionism
* Möta missnöjda, hotfulla och aggressiva människor
* Från missnöjd till rättshaverist
* Hur känner jag igen rättshaveristiskt beteende och hur kan jag hantera det?
* Mer om att möta stressade, missnöjda och arga människor

*14.30 - 14.45 Fika*

14.45 - 15.00 Personlighetsrelaterade svårigheter, fortsättning

15.00 - 15.30 Den självmordsnära medarbetaren

* Hur bedömer jag hur stor risken är för självmord?
* Hur kan jag hjälpa den som överväger självmord?

15.30 - 15.40 Lagen om psykiatrisk tvångsvård, LPT

15.40 - 16.30 Avrundning, frågor och diskussion

* Vad tar jag med mig från denna dag? Vad är mest användbart?
* Vad vill jag mer veta som vi ännu inte tagit upp?
* Hur går vi vidare tillsammans?

*Michael Rangne, 2025-03-30*

*mrangne@gmail.com*