

Kursusmanual til Digitalt Grundkursus i Psykisk Førstehjælp

Formålet med denne korte kursusmanual – eller brugsanvisning – er at gøre det let for dig, der er ansvarlig for kurset. Du kan i manualen finde anbefalinger, tips og gode råd til, hvordan man bedst planlægger og gennemfører kurset.

digitalt grundkursus i

PSYKISK FØRSTEHJÆLP



Grundkursus i Psykisk Førstehjælp består af selvforklarende videomoduler, der alle afsluttes med en refleksionsøvelse, som den enkelte kursist efterfølgende skal reflektere over og gøre noter i arbejdsarket til. Herefter skal kursisterne dele deres refleksioner og erfaringer med hinanden. Kurset består af 10 videomoduler, moduloversigt, arbejdsark med refleksionsøvelser og supplerende arbejdsark. Kurset retter sig over-

ordnet set mod arbejdspladser, hvor de ansatte er i særlig risiko for at blive konfronteret med en traumatisk hændelse, og henvender sig særligt til organisationens psykiske førstehjælpere, samt ledere, arbejdsmiljøorganisationen, til- lidsvalgte og organisationens konsulenter. Kurset kan imidlertid gennemgås af alle med interesse for anvendt krisepsykologi – og jo flere i organisationen, der har viden om psykisk førstehjælp, des bedre udgangspunkt for fælles forståelse og støtte, når skaden er sket. Læs mere om selve kurset på www.belastningspsykologi.dk

ordnet set mod arbejdspladser, hvor de ansatte er i særlig risiko for at blive konfronteret med en traumatisk hændelse, og henvender sig særligt til organisationens psykiske førstehjælpere, samt ledere, arbejdsmiljøorganisationen, til- lidsvalgte og organisationens konsulenter. Kurset kan imidlertid gennemgås af alle med interesse for anvendt krisepsykologi – og jo flere i organisationen, der har viden om psykisk førstehjælp, des bedre udgangspunkt for fælles forståelse og støtte, når skaden er sket. Læs mere om selve kurset på www.belastningspsykologi.dk

Planlægningen af kurset

1. Overvej om du som tovholder skal have en makker

Forebyggelse er en holdsport, og det kan være godt at være flere om at stå for kurset, hvis det er muligt. Husk også at afstemme roller og ansvar med evt. arbejdsmiljø- eller TRIO-gruppe.



2. Vælg kursusmodel

Hvem skal tage kurset sammen? Her er tre bud på, hvordan man kan organisere kursisterne:



Gruppe-modellen: En model, hvor man i større eller mindre grupper tager kurset sammen og undervejs reflekterer med hinanden og på den måde opnår en fælles forståelse af psykisk første-

hjælp, og hvordan den skal udføres i organisationen. Vi anbefaler, at ledelsen også er med. Man kan evt. lave en lille ledergruppe, hvis der er flere ledere.

Duo-modellen: En du-og-jeg-model, hvor man tager kurset sammen med en kollega – evt. lederkollega. Duo-modellen kan med fordel også bruges i forbindelse med onboarding af nyvalgte psykiske førstehjælpere, nyansatte ledere eller konsulenter, eller nye medlemmer af arbejdsmiljø-

organisationen, hvor man fx gennemfører kurset sammen med en kollega, som evt. allerede har gennemgået kurset.

Selvstudie-modellen: En model, hvor kursisten gennemfører kurset alene og undervejs gør noter i arbejdsarket til eget brug. Tager man kurset som selvstudie, anbefaler vi, at man undervejs i eller efter gennemførelsen af kurset deler sine refleksioner med en kollega eller person fra ens netværk.

NB: Vær opmærksom på, at de første fem moduler retter sig mod samtlige medarbejdere, imens de sidste fem moduler retter sig særligt mod psykiske førstehjælpere, ledere, arbejdsmiljøorganisationen, tillidsvalgte og organisationens konsulenter. Alle kan i princippet gennemgå alle moduler – men det kan være fint at gennemse modulerne først og overveje, om der skal planlægges og grupperes efter opgaver og ansvar.

3. Vælg kursusprogram

Modulopbygningen i kurset gør det muligt at designe sit eget forløb. Her er tre bud på kursusprogrammer til gennemførelse af kurset:

Den samlede kursusdag: Ønsker man at læne sig op ad den traditionelle temadag, kan man tage kurset på en hel dag (6,5 time ekskl. frokost). Se evt. kursusprogrammet for den samlede kursusdag til inspiration. Her kan man evt. lade den første halvdel af dagen være for samtlige ansatte, imens anden halvdel af dagen er forbeholdt psykiske førstehjælpere, ledere, arbejdsmiljøorganisation, tillidsvalgte og relevante konsulenter.

To halve kursusdage: I kan også tage kurset hen over to halve kursusdage (3,5 time pr. dag) og dermed bruge den mellemliggende periode til at identificere, øve og evt. anvende teorien i praksis. Se kursusprogrammet for de to halve kursusdage til inspiration. Her kan man evt. lade første dag være for samtlige ansatte, imens anden dag er forbeholdt psykiske førstehjælpere, ledere, arbejdsmiljøorganisation, tillidsvalgte og relevante konsulenter.



Uanset, hvilket program man vælger, anbefaler vi, at lade nogle af refleksionsøvelserne foregå som walk-and-talks.



Find oversigter over de tre bud på kursusforløb i kursuskassen – og brug dem evt. som program for forløbet.

Ét modul ad gangen: Har I tid og mulighed for det, anbefaler vi, at I spreder modulerne over en længere tidsperiode og tager dem ét modul ad gangen ved fx at afsætte 1 time på jævnlige møder. Denne model gør det muligt løbende at implementere kursets værktøjer, øve sig i det nye fælles sprog og inddrage refleksioner fra aktuelle oplevelser i hverdagen, hvilket styrker koblingen mellem teori og praksis. Se evt. kursusprogrammet for ét modul ad gangen til inspiration. Her kan man skræddersy målgruppen for hvert enkelt modul, hvis det ønskes.

4. Find dato/datoer og book lokale og evt. forplejning



5. Invitér til kurset

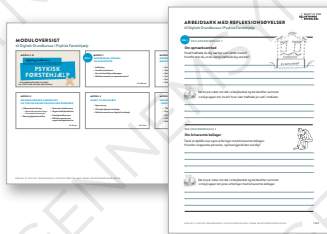
6. Lav en tidsplan/et program for dagen/dagene

(Find evt. inspiration i kursusprogrammerne)

7. Udskriv relevant kursusmateriale

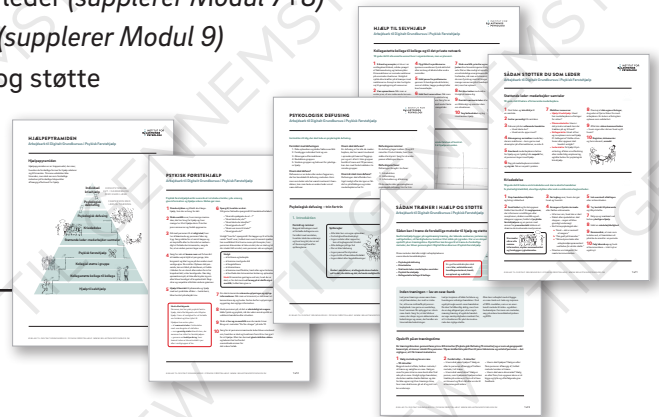
Udskriv til alle deltagere ved de enkelte kurser:

- Moduloversigt 1-10
- Arbejdsark Modul 1-10



Udskriv evt. i enkelte eksemplarer til gruppebordene:

- Hjælpepyramiden (supplerer Modul 1)
- Hjælp-til-selvhelp og Kollegestøtte (supplerer Modul 4+5)
- Psykisk førstehjælp og Arbejdsmiljølovens krav (supplerer Modul 6)
- Sådan støtter du som leder (supplerer Modul 7+8)
- Psykologisk defusing (supplerer Modul 9)
- Sådan træner I hjælp og støtte



På dagen/dagene

1. Tjek projektor og højtalere



2. Sæt kurset i gang

3. Lav løbende opsamlinger og sørg for, at tidsplanen bliver overholdt

4. Slut kurset med en ny aftale

Afslut kurset med at tale om, hvordan I vil arbejde videre med at forankre den nye viden og bruge kursets værktøjer. I kan med fordel måske:



- **Genbesøge jeres eksisterende procedure** for psykisk førstehjælp og undersøge, om nogle af kursets pointer, eller de erfaringer I har gjort jer undervejs i kurset, skal tilføjes?



- Evt. bruge arbejdsarket **Hjælpepyramiden** og tal om, hvilke tiltag I allerede har på hvilke trin, og evt. hvad I med fordel kunne have mere fokus på.



- Evt. bruge arbejdsarket **Arbejdsmiljølovens krav** og tal om, hvordan I arbejder med disse krav.

- Lade jer inspirere af arbejdsarket **Sådan træner I hjælp og støtte** og aftale, hvornår I skal øve den viden, I har tilegnet jer gennem kurset.



Tilbage er der kun at ønske dig og din arbejdsplads et rigtig godt kursus!

Ræk endelig ud ved spørgsmål eller feedback.