

# MODULOVERSIKT

## til Digitalt Grunnkurs i Psykisk Førstehjelp

MODUL 1-10

digitalt grunnkurs i

# PSYKISK FØRSTEHJELP

– OG ANDRE METODER TIL HJELP OG STØTTE VED PSYKISK BELASTNING

DEL 1

### MODUL 1 INNLEDNING, FORMÅL, INNHOLD OG MÅLGRUPPE

- Innledning
- Formålet med kurset
- Kursets forskjellige målgrupper
- Refleksjonsøvelse om oppmerksomhet

Ca. 8,5 min.

### MODUL 2 KRISEREAKSJONER OG BEHOVET FOR KRISEHJELP

- Hva er en psykisk krise?
- Vanlige krisereaksjoner
- Grunnleggende antagelser
- Formålet med krisehjelpen
- Forskjellige reaksjonsformerne
- Refleksjonsøvelse om kollegaer rammet av kriser

Ca. 9,5 min.

### MODUL 3 KRITISKE HENDELSER OG VIKTIGE KRISEPSYKOLOGISKE BEGREPER

- Utløsende påvirkning:
  - Akkumulerte belastninger
  - Traumatiske belastninger
- Bærekraftsmodellen
- Sekundær viktimisering
- Negativ høflighetskultur
- Usårbarhetsillusjonen
- Refleksjonsøvelse om negativ høflighetskultur

Ca. 8 min.

### MODUL 4 HJELP TIL SELVHJELP

- Egenomsorg
- 10 konkrete råd om til selvhjelp
- Refleksjonsøvelse om hjelp til selvhjelp

Ca. 7 min.

### MODUL 5 KOLLEGASTØTTE – KOLLEGA TIL KOLLEGA OG I GRUPPE

- Rådgivning til både kolleger og private nettverk
- Den viktige kollegastøtten
- 10 rådene for støtte kollega til kollega
- 10 ting som kjennetegner en støttende arbeidsgruppe
- Refleksjonsøvelse om kollegastøtte

Ca. 9 min.

# MODULOVERSIKT

## til Digitalt Grunnkurs i Psykisk Førstehjelp

### DEL 2 MODUL 6 PSYKISK FØRSTEHJELP

- Hva er psykisk førstehjelp?
- Formålet med psykisk førstehjelp
- Hva er psykisk førstehjelp *ikke*?
- Psykisk førstehjelp "Slik-gjør-du-guide"
- Refleksjonsøvelse om det lette og det vanskelige

Ca. 9 min.

### MODUL 7 STØTTENDE LEDER-MEDARBEIDER-SAMTALER

- God og rettidig lederstøtte
- 10 gode råd til støttende leder-medarbeider-samtaler
- Refleksjonsøvelse om leder-medarbeider-samtaler

Ca. 6 min.

### MODUL 8 KRISELEDELSE VED STØRRE AKUTTE HENDELSER

- Formålet med kriseledelse
- 10 gode råd om kriseledelse i akutte situasjoner
- Leder- og ansvarsstress
- Refleksjonsøvelse om kriseledelse

Ca. 7,5 min.

### MODUL 9 PSYKOLOGISK DEFUSING

- Hva er en psykologisk defusing?
- Formålet med en psykologisk defusing
- Hvem skal defuse?
- Når skal man defuse?
- Defusingens faser
  - Introduksjon
  - Utforskning
  - Informasjon og avslutning
- Refleksjonsøvelse om egne erfaringer med psykologisk defusing

Ca. 11,5 min.

### MODUL 10 NÅR ER DET BEHOV FOR PROFESJONELL HJELP?

- Hva er en psykologisk debriefing
- Oppmerksomhetspunkter
- Når anbefales det å opsøge profesjonell krisehjelp?
- Når skal man umiddelbart opsøke profesjonell krisehjelp?
- Refleksjonsøvelse om spesielle læringsøyeblikk

Ca. 7,5 min.