



KURSUS I PSYKISK FØRSTEHJÆLP

Deltag på det evidensbaserede kursus i Psykisk Førstehjælp og få værktøjer til at håndtere når kollegaer, medarbejdere eller andre relationer rammes af psykisk sygdom og kriser. Kurset giver dig viden og mod til at handle.

Der er brug for, at du har viden

I Danmark har ca. 700.000-800.000 mennesker symptomer på psykisk sygdom såsom angst og depression. Selvom psykisk sygdom er udbredt, så er det stadig et tabu i vores samfund, og mange ved ikke, at man kan få hjælp. På kurset får du viden om de mest udbredte psykiske sygdomme, hvordan du skal agere, når du står over for et menneske i psykisk krise, og hvor man kan få professionel hjælp. Denne viden kan gøre en afgørende forskel i et andet menneskes liv.

Udbytte af kurset

- Du bliver i stand til at genkende symptomer og tegn på stress og psykisk sygdom.
- Du får øget handlekompetencer ved akutte psykiske kriser.
- Du får større selvsikkerhed i forhold til at hjælpe mennesker med psykiske vanskeligheder.
- Du får øget kendskab til muligheder for professionel hjælp.
- Du modtager et certifikat fra Psykiatrifonden ved gennemført kursus.

Deltagerprofil

Kurset er for dig, der gerne vil vide mere om, hvordan du bedst hjælper, rådgiver og støtter i forbindelse med psykiske kriser, så som stress, depression, angst eller misbrug. Hvad enten du er pårørende, leder, kollega eller arbejder i en HR funktion, så vil du få værktøjer og ny viden der vil kunne hjælpe dig, når du står over for en person i psykisk krise.

Indhold på kurset

Kurset er på 14 timer og kan fordeles over to eller flere dage. Der kan være max 20 personer på kurset. På kurset undervises der i følgende:

- Viden om symptomer og tegn på stress, depression, angst, psykose og misbrug
- Håndtering af krisesituationer som selvskade, selvmordsadfærd og panikanfald
- Træning i handleplanen for Psykisk Førstehjælp

Kurset tager udgangspunkt i deltagerens erfaringer og hverdag. Undervisningen består af diskussionsoplæg, cases, øvelser og teori.

Underviser

Underviser er Ditte Marie Madsen, som er masterinstruktør i Psykisk Førstehjælp, certificeret i Psykiatrifonden. Hun er cand. mag i Psykologi & Sundhedsfremme og sundhedsstrategier, og uddannet Psykoterapeut (MPF). Hun har stor erfaring med afholdelse af kurser og oplæg inden for Psykisk førstehjælp, psykisk sygdom og psykisk sårbarhed.



Læs mere på www.psykiskfoerstehjælp.dk

Kontakt Ditte Marie Madsen: ditte@psykoterapeutditte.dk / tel. 5194 4427