

Kursus: Dialog med kolleger i krise

Når du har deltaget i kurset, er du i stand til at hjælpe kolleger i krise og bygge bro til hjælp. Som 'brobygger' kan andre komme til dig og bede dig tale med den kollega, der er i krise og måske har selvmordstanker.

Kurset varer 2 dage kl. 8.30 – 15.30 og er for *alle* over 15 år. Der kræves ingen særlige forudsætninger. Man skal blot have viljen til at hjælpe og gøre en forskel for et medmenneske.

Det er gratis at deltage.

Indhold

Fakta om

- hvad der menes med 'krise'
- hvad der menes med 'psykisk førstehjælp'
 - tabu, myter, fordomme og stigma, der hindrer os i at række ud

Bevidsthed om egne ressourcer

- erfaring med at række ud til mennesker i krise
- erfaring i at arbejde med egne kriser

Redskaber til dialog

- der skaber tillid og støtter kollegaens mod til at tale -
- der undersøger håb
- der støtter kollegaen i at se sine ressourcer og tage (med)ansvar for sin egen sikkerhed
- der støtter kollegaen i at undersøge og kontakte ressourcer i sit nære netværk
- der skaber accept til, at du tilkalder hjælp

Træning i

- at arbejde med de præsenterede redskaber
- at gennemføre en hele samtale i en opdigtet case

Netværk & egenomsorg

- præsentation af hjælpemuligheder i samfundet
- plan for egenomsorg & sparring