

GRUPPRABATT!
GÅ 5 BETALA FÖR 4

PSYKIATRI FÖR ICKE-PSYKIATRIKER

Kursen som hjälper dig att bemöta
personer med psykisk ohälsa




**Ullakarin Nyberg
& Michael Rangne**



**MYCKET GIVANDE!
KOM FRÅN UTBILDNINGEN
FYLLD MED NY INSPIRATION.**

**MALIN ENBERG
SÖDERHAMNS KOMMUN**

**VÄLKOMMEN PÅ VÅRA
UTBILDNINGSDAGAR**

 **Stockholm**
14-15 dec
18-19 maj

 **Göteborg**
23-24 nov
4-5 maj



SÅ FÖRBÄTTRAR DU DINA MÖTEN MED PSYKISKT SJUKA

DET HÄR ÄR KURSEN FÖR DIG SOM I ARBETET KOMMER I KONTAKT MED PERSONER SOM LIDER AV PSYKISK OHÄLSA.

Kanske är det svårt att veta exakt hur man ska förhålla sig och vad man ska säga i olika lägen? Depressioner, ångest, självskadebeteende och andra psykiska besvär är tyvärr sådant som ökar i samhället. Därför gäller det att vara rustad och veta hur man bemöter de drabbade på bästa sätt.

Träna bort din osäkerhet

Det är inte alltid så lätt att veta hur man bör tackla de olika utmaningarna. Men om du skaffar dig grundläggande kunskap om psykiatri och får en inblick i vad som rör sig i huvudet på den drabbade, så kan du bli bättre på att bemöta individen och därmed bli ännu bättre på ditt jobb.

PS! Ta med dig dina kollegor! Gå 5 betala för 4!

→ DU FÅR LÄRA DIG

- Du kommer att få en bättre kunskap om olika psykiska sjukdomar och bli bättre på att kommunicera med de drabbade individerna
- Du lär dig att sätta gränser samtidigt som du skapar en god relation med patienten/klienten
- Hur du kan bli mer närvarande och tålmodig utan att det tar för mycket av din tid och energi



Ullakarin Nyberg

Ullakarin är överläkare vid Norra Stockholms Psykiatri. Hon forskar om suicid vid Karolinska Institutet och är en flitigt anlita föreläsare som får fantastiska utvärderingar av kursdeltagarna. Ullakarin har också skrivit boken "Konsten att rädda liv – om att förebygga självmord" (Natur & Kultur 2013).



Michael Rangne

Michael är psykiater och har mångårig erfarenhet av undervisning, personalfrågor och ledarskap. För tillfället varvar Michael kliniskt arbete med att vara chef och arbetsledare för AT-läkare, ST-läkare och övriga underläkare vid Norra Stockholms Psykiatri, vilket inbegriper rekrytering, schemalagning, medarbetarsamtal och lönesättning. Michael ger utbildningar inom psykiatri, psykologi och ledarskap.



**BÄSTA FÖRELÄSAREN JAG LYSSNAT PÅ
NÅGONSIN. FANTASTISK NÄRVARO
OCH OTROLIGT INSPIRERANDE.**

SAGT OM ULLAKARIN NYBERG



**KUNDE PÅ KORT TID FÖRMEDLA SÅ
MYCKET BRA OCH ANVÄNDBARA
TANKEGÅNGAR. TACKSAM FÖR ATT HA
FÅTT TA DEL AV HANS DJUPA KUNSKAP.**

SAGT OM MICHAEL RANGNE

PROGRAM

DAG 1

Under ledning av Ullakarin Nyberg

Introduktion till psykisk ohälsa

- Så mår Sverige idag
- Var går gränsen mellan frisk och sjuk?
- Vad innebär en psykisk sjukdom?
- Vilka faktorer krävs för att psykisk ohälsa ska utvecklas?

Så förbereder du dig inför mötet med psykiskt sjuka

- Lär dig att identifiera tecken på psykisk ohälsa
- Den svåra balansen mellan professionalitet och medmänsklighet

Så bemöter du personer med självmordstankar

- Vad är det som gör att vissa överväger självmord?
- Vad kan du göra om du möter en person med självmordstankar?
- Statistik, myter och fakta kring självmord

Möten och samtalskonst

- Grunderna för ett gott samtal
- Så förstår jag mig själv och min samtalspartner
- Hur kan jag använda mig av både mina egna och den andres känslor?
- Att främja ett bra samtal genom öppenhet
- Identifiera den andres behov för att bygga en allians

Möta människor som inte mår bra

- Hur känns det för patienten i vårt möte?
- Hur hjälper jag bäst en människa i kris?
- Att använda verktyg och samtalstekniker med omdöme
- Gott hjärta, sunt förnuft och tillräckligt med tid
- Psykopedagogik – involvera patienten och hennes anhöriga
- Hur min syn på patienten avgör mitt bemötande

DAG 2

Under ledning av Michael Rangne

Fördjupa din kunskap om de vanligaste psykiska sjukdomarna

- Depression och ångest
- Ätstörningar och självskadebeteende
- Bipolär sjukdom
- Neuropsykiatri och psykossjukdomar
- Panik-, tvångssyndrom och allvarliga fobier

När det inte går så bra – missnöjda, stressade och aggressiva patienter

- Orimliga förväntningar ligger ofta bakom problematiskt beteende
- Vilka föreställningar och förväntningar driver den besvärliges agerande?
- Hur ser jag att den andre är stressad, och hur kan jag hjälpa henne hantera stressen?
- Hur undviker jag att själv påverkas negativt av missnöjda patienter?
- Sätt gränser för dig själv – inte för den andre

Hur kan jag ta hand om mig själv och undvika att bli sjuk av mitt arbete?

- Vad behöver jag för att må bra och orka möta mina patienter på ett bra sätt?
- Hur kan jag hantera min egen stress?
- Vilka signaler på hotande utbrändhet och utmattning behöver jag vara observant på?
- Rimliga krav på mig själv – jag kan bara göra mitt bästa
- En bra arbetsplats förebygger psykisk ohälsa, men hur ser den ut?



“KURSEN VAR OERHÖRT
INTRESSANT OCH GAV MIG
MÅNGA TANKESTÄLLARE.”

JOHAN CEDERGEN,
TANDLÄKARE PÅ TANDHÄLSAN OSBY



HÅLLTIDER FÖR DAGARNA

- 08:30 Registrering, kaffe/te & smörgås
- 09:00 Kursen startar
- 10:20 Kaffe/te
- 12:00 Lunch
- 14:20 Eftermiddagsfika
- 16:00 Avslutning



Hör gärna av dig till mig
om du har några frågor!

Varje dag har jag kontakt med våra deltagare och föreläsare. Har du några frågor om kursen, tveka inte att ta kontakt med mig!

John Andersson

john.andersson@kunskapsgruppen.se
031 - 22 24 51 / 0765-424 390

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

PSYKIATRI FÖR ICKE- PSYKIATRIKER

Stockholm

14-15 december

18-19 maj

Göteborg

23-24 november

4-5 maj

Pris: 7 990 kr (exkl. moms) /person.
Frukostfralla, lunch, eftermiddagsfika,
diplom, och dokumentation ingår

Kontakt: Kontakta oss på
info@kunskapsgruppen.se eller ring
kundservice på 031-22 24 50

Lokal: Vägbeskrivning och information
om våra kurslokaler hittar du på vår
hemsida kunskapsgruppen.se

BOKA DIN PLATS!
KUNSKAPSGRUPPEN.SE

**KUNSKAPS
GRUPPEN**



**TYCKER ATT ALLA I MIN VERKSAMHET
BORDE GÅ DENNA KURS, INTE BARA
JAG OCH TRE KOLLEGOR. TIPS OCH
ANVÄNDBART I PRAKTIKEN!**

VI GÖR UTBILDNINGAR I TOPPKLASS

Är du vetgirig, men inte fullärd? I så fall är du precis som oss på Kunskapsgruppen. Vi hjälper dig att bli ännu bättre på ditt jobb, genom att erbjuda utbildningar i toppklass med Sveriges bästa föreläsare. Och hela 92 procent av alla som går utbildningar hos oss ger 4 eller 5 i helhetsbetyg. Gör ett klokt val du också – lär dig nytt med oss på Kunskapsgruppen!

VI ÄLSKAR UTBILDNING!

För varje deltagare skänker vi genom Unicef skolmaterial till barn som behöver det. Besök kunskapsgruppen.se för att läsa mer.

Returadress: Kunskapsgruppen Sverige AB, Kungstorget 5, 411 17 Göteborg
Avsändaradress: CityMail – 150419, Box 90108, 120 21 Stockholm

**TRE ENKLA SÄTT
ATT ANMÄLA SIG**



kunskapsgruppen.se



031-22 24 50



info@kunskapsgruppen.se