

**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**

## **COVID-19 GARANTI**

Till våren planerar vi att genomföra kursen i konferenslokal. Om myndigheterna där och då avråder från möten så omvandlas din kurs till att genomföras digitalt. Under hösten genomförde vi närmare 100 stycken mycket uppskattade utbildningar digitalt. Om digitalt format inte passar dig så kan du kostnadsfritt boka om till ett senare tillfälle under 2021.

**VÄLKOMMEN PÅ VÅRA  
UTBILDNINGSDAGAR**

→ **Stockholm**  
25-26 maj

→ **Göteborg**  
18-19 maj

→ **Online**  
25-26 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

### Fördjupa din kunskap om de vanligaste psykiska sjukdomarna

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

### 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



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

JOHAN CEDERGREN,  
TANDLÄKARE PÅ TANDHÄLSAN OSBY

## DAG 2

Under ledning av Michael Rangne

### 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

### 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 utmattningsbehöver 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?

### 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



## 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**  
25-26 maj  
**Göteborg**  
18-19 maj

**Pris: 6 990 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

ÄVEN SOM  
DIGITAL KURS!

 **KUNSKAPS  
GRUPPEN**



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

### GÅ KURSEN ONLINE!

Anmäl dig till vår lärarledda onlineutbildning på  
kunskapsgruppen.se!

**25-26 maj**

## 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.

## COVID-19

Kunskapsgruppen följer Folkhälsomyndighetens  
rekommendationer. Följande åtgärder vidtas till  
samtliga utbildningstillfällen:

- Handdesinfektion finns tillgängligt under utbildningsdagarna
- Regelbunden desinficering av frekvent använda ytor såsom bord, dörrhandtag och hissknappar etc.
- Alla deltagare med symtom uppmanas att stanna hemma
- Kostnadsfri flytt till senare tillfälle vid sjukdom
- Möblering som möjliggör att hålla rekommenderat avstånd till övriga deltagare
- Inga buffébord – bordsservering vid lunch och fika

\* Åtgärderna kan komma att uppdateras efter hand – se vår hemsida för ännu mer aktuell information!

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