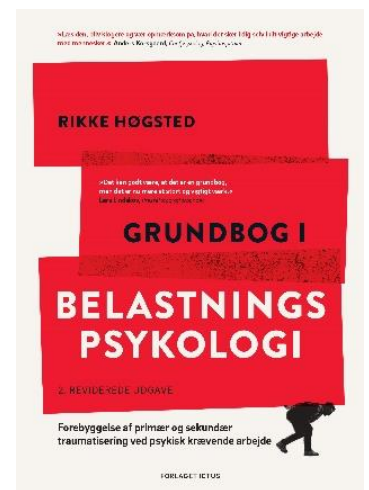


Undgå udbrændthed og sekundær traumatisering i psykisk krævende job

Hvordan holder man balancen og undgår at blive overinvolveret og tyndhudet eller underinvolveret og tykhudet?



Et kursus for mennesker, der arbejder i et mentalt højrisikjob – det vil sige et job, hvor man bliver konfronteret med ulykker, trusler, traumer, overgreb, død eller andre voldsomme begivenheder gennem sit møde med kriseramte eller traumatiserede mennesker eller et job, som på en anden måde stiller store krav om indlevelse og om at håndtere smertefulde følelser.

Målgruppe

Kurset retter sig mod socialrådgivere og sagsbehandlere, sygeplejersker og sundhedsplejersker, politi og jurister, læger, psykologer og præster, jordemødre og social- og sundhedsassistenter, pædagoger, soldater og fængselsbetjente, journalister og nødhjælpsarbejdere. Både ledere, medarbejdere og arbejdsmiljørepræsentanter vil kunne have udbytte af kurset ligesom undervisere, der uddanner fagfolk til mentale risikjob også vil. Begge kursusdage består i en blanding af oplæg, små øvelser, film og endelig eksempler fra praksis.

Modul 1: INTRODUKTION TIL BELASTNINGSPSYKOLOGIEN – den 25. november 2019 kl. 9-16

Du vil på dette modul lære om, hvad der særligt påvirker og belaster – og modsat, hvad der beskytter; at spotte tegn på mental ubalance hos både dig selv, din kollega og i din arbejdsgruppe og endelig, hvad man som arbejdsplads, leder, arbejdsmiljørepræsentant, kollega og ansat selv kan gøre for at forebygge mental slagside som fx stress, angst, depression eller sekundær traumatisering.

Modul 2: BELASTNINGSPSYKOLOGIEN I PRAKSIS – den 26. november 2019 kl. 9-16

Modul 2 er for kursister, der har taget modul 1. På modul 2 bygger vi ovenpå vores grundviden om belastningspsykologi og arbejder videre med forskellige forebyggende metoder. Dagen slutter med at kursisterne laver individuelle handleplaner.

Tilmelding, kursusris og kursussted

For tilmelding skriv til rikke@hogm.eu med informationer om kursistens **navn, titel og e-mailadresse** og arbejdspladsens **navn, adresse og GLN-nummer** - hvis man har et sådant.

Pris

- Pris for **modul 1 er 2.300 kr.** - inklusiv forplejning og et eksemplar af "Grundbog i belastningspsykologi – forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde" (vejl. pris 299,-kr).
- Pris for **modul 2 er 2.000 kr.** - inklusiv forplejning
- Ved tilmelding til **begge kursusdage er prisen i alt 4.000 kr.** - inkl. forplejning og bog

Sted

Hotel Hans Egede, Aqqusinersuaq, 3900 Nuuk, Grønland



Jeg var i Grønland i august og holdt her en modul 1 temadag om belastningspsykologi. En kursist skrev efterfølgende:

"Vi har nu fået et fælles sprog, hvor vi kan tale om blandt andet under – og overinvolvering og har fået fokus på, hvordan vi bruger hinanden konstruktivt, når hverdagen presser på. Et godt kursus med værdifulde input til nye konkrete tiltag."

Underviser

Underviser er krisepsykolog, forfatter og organisationskonsulent Rikke Høgsted, der har en lang og bred erfaring med belastningspsykologien fra arbejde som konsulent i Dansk Røde Kors, rådgiver i Kræftens Bekæmpelse, militærpsykolog i det Danske Forsvar, chefpsykolog i Falck Healthcare og udviklingschef i Region Hovedstadens Psykiatri. Rikke har blandt andet løst krisepsykologiske opgaver i Irak og Afghanistan og ydet danske rederier akut bistand i forbindelse med ulykker, gidseltagning og andre kritiske hændelser rundt om i verden. Rikke har skrevet en lang række fagbøger blandt andet *"Grundbog i belastningspsykologi – forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde"*, 2019.

Spørgsmål til kurset kan rettes til **Rikke Høgsted på rikke@hogm.eu**



Fra min aften kajaktur i Diskobugten i august 2019