



# Kurs i kris och krisstöd – Sorg och Kris (3 dagar)

En utbildning för dig som vill arbeta effektivt och målinriktat med krisdrabbade människor. Du får en bred kunskap om individuella utvecklingskriser, livskriser och traumatiska kriser och hur man på bästa sätt kan bemöta och stödja en människa ur en kris. Utbildningen omfattar tre dagar.

**Det finns internationellt vedertagna riktlinjer för omhändertagande och krisstöd vid allvarliga händelser, psykologisk första hjälp. Kursens huvudfokus ligger på den typ av händelser och krisreaktioner som många yrkespersoner möter i det vardagliga arbetet, när människan ställs inför svåra besked och stor omställning i livet.**

**Innehållsmässigt ger kursen en bred orientering, från ett psykologiskt och ett neurobiologiskt perspektiv, på de centrala begreppen inom kris och trauma. Huvudfokus för innehållet ligger på individuella krisreaktioner och sorg. Vidare inbegriper kursen avsnitt om nervsystemet och kroppens försvarsreaktioner på stress och överväldigande händelser.**

Huvudfokus för innehållet ligger på individuella krisreaktioner och sorg och berör dessa områden:

- vanliga reaktioner vid kris
- vilka faktorer som påverkar reaktioner
- coping och bemästringsstrategier
- normal återhämtning efter kris versus utvecklandet av mer bestående besvär
- hjärnans sätt att fungera under hot och stress
- nervsystemet och kroppens försvarsreaktioner på stress och överväldigande händelser
- motståndskraft och posttraumatisk tillväxt.

Deltagaren lär sig identifiera och avskilja olika begrepp inom fältet krispsykologi och förstå vilka faktorer som påverkar individuella krisreaktioner. Kursens praktiska delar syftar till att vara förberedd på att bemöta och stödja

människor genom olika sorters kriser. Ramar och verktyg lärs ut för att hålla krisstödjande samtal på ett professionellt sätt. Avsnittet inbegriper praktiska råd för att möta människor i kris, sorg och smärta utan att själv färgas för mycket.

## VÅRA UTBILDARE

Maria Lindhe är leg. psykolog och arbetar som studierektor för specialistutbildningen för psykologer. Maria har egen psykologverksamhet vid sidan om arbetet där hon möter klienter och ger föreläsningar. Hon har tidigare arbetslivserfarenhet från öppen- och slutenvårdspsykiatri.

Jonas Nordström, PhD. MSc, är lektor på Arizona State University, Phoenix, USA, och har doktorerat i transpersonell psykologi. Jonas är f.d. reservofficer och har under flera år tjänstgjort i ett av Försvarsmaktens specialförband. Genom sin yrkeserfarenhet från Balkan och i Afghanistan har Jonas fått träning i och erfarenhet av att hantera akut kris, stress och svåra händelser.

## KURSKOSTNAD OCH ANSÖKAN

Kursavgift 6 500 kr. Kursinformation och ansökningshandlingar hittar du på [www.sverigehalsan.se](http://www.sverigehalsan.se).

Du är också välkommen att kontakta oss på telefon 040-698 60 00 eller på [info@sverigehalsan.se](mailto:info@sverigehalsan.se).



SVERIGEHÄLSAN

**040-698 60 00**  
**[www.sverigehalsan.se](http://www.sverigehalsan.se)**