

Att hantera kriser på arbetsplatsen

Varför gå denna kurs?

Anhöriga, vänner och andra medmänniskor drabbas alla av motgångar och påfrestningar ibland, liksom vi själva. Livet är strängt taget en vandring från kris till kris. Om vi har kunskaper om hur en kris yttrar sig och påverkar oss, och hur vi då kan hjälpa den berörde, kan vi göra stor skillnad för alla människor vi bryr oss om, inte bara de vi har att hantera å arbetets vägnar. Med andra ord är förmåga till kompetent krishantering en värdefull färdighet för goda relationer och ett väl levt liv.

Målgrupp:

Personalansvariga och andra som arbetar med människor och vill lära sig hur de bäst kan hjälpa den som hamnat i kris.

Som deltagare får du kunskap om:

- Hur en "vanlig" krisreaktion yttrar sig.
- Vanliga reaktionsmönster vid svårare påfrestningar, och vilka sjukdomstillstånd som kan följa.
- Hur tidigare händelser, personlighet och förmåga till stresshantering påverkar krisens yttringar.
- Hur du möter och hjälper en människa i kris.
- Hur du kan minska risken för en destruktiv utveckling för den utsatte på längre sikt.
- Hur du kan ge hjälp till självhjälp.

Kursbeskrivning:

De påfrestningar vi alla utsätts för då och då i livet kan vara av olika karaktär. Kursen belyser vanliga reaktioner vid såväl allvarlig förlust och trauma som vid vanligt förekommande livshändelser som sjukdom, separation, arbetslöshet och upplevelse av kränkning. Många har en benägenhet att utveckla destruktiva beteenden och ibland även psykisk sjukdom vid stora påfrestningar, som till exempel anpassningsstörning, depression, posttraumatiskt stressyndrom och självmordsbenägenhet. Denna sekundära ohälsa påverkar i sin tur krisens uttryck och gör den svårare att bearbeta. Om den utsatte får adekvat hjälp minskar risken för att hen blir psykiskt sjuk till följd av det inträffade.

Du får under kursen lära dig det du behöver veta för att förstå och hjälpa klienter, medarbetare och andra som blivit utsatta för stora påfrestningar av något slag. Målet är att hjälpa den drabbade att hantera krisen så klokt som möjligt i syfte att lindra det akuta lidandet, bibehålla fungerandet i vardagen och minska risken för negativa efterverkningar som konflikter och isolering, psykisk sjukdom, missbruk, arbetsoförmåga och sjukskrivning.

I vissa situationer kan det vara extra svårt att bemöta den utsatte på ett bra sätt, t ex när krisen påminner om något som ligger dig själv nära, när den drabbade har faktisk skuld till det inträffade och när hen är avvisande eller fientlig. Du kommer att få lära dig hur du kan hantera även dessa situationer professionellt.

Michael Rangne, mars 2020