

# Kursinvitasjon

## Psykologisk førstehjelp

**Foredragsholder: Solfrid Raknes**

**Målgruppe: Ansatte i barnehager, skoler (kontaktlærere, sosiallærere etc.) PPT, helsestasjon, barnevern, BUP, samt andre interesserte innen oppvekst som har samtaler med barn.**



Psykologisk førstehjelp er selvhjelpsmateriell som formidler grunnprinsipper fra den kognitive modellen for barn og unge. Verktøyet kan brukes som forebygging av psykiske helsevansker der alle barna i barnehagen og skolen øver på vennlig selvsnakk, og utvikler sin følelses- og tankebevissthet. Verktøyet kan også brukes som selvhjelp og tidligintervensjon for barn og unge som trenger ekstra hjelp til å takle vanskelige situasjoner og sterke følelser. Barn og unge som har språk for følelser og tanker kan lettere snakke om sin psykiske helse, og ved det kan dårlig psykisk helse forebygges. Materiellet har gruppeopplegg for barn i barnehagene og klasseopplegg for elever på 5. og 8. trinn. De samarbeidende kommunene i Haugalandsløftet er oppfordret til å satse på systematisk bruk av materiellet ved at alle barn får opplæring i selvhjelpsverktøyet på tre tidspunkt i løpet av oppveksten.

Småbarnsversjonen av Psykologisk førstehjelp passer for barn i alderen 4-7 år, barnevernsversjonen passer for barn i alderen 8-12 år, og ungdomsversjonen passer for ungdom 12-18 år.

Førstehjelpsskrinene er utviklet av psykologspesialist Solfrid Raknes sammen med en faglig referansegruppe av sentrale fagpersoner innen det norske, kliniske psykisk helsevern-miljøet. Her kan du lese mer om psykologisk førstehjelp: [Ungsinn om PF](#), [Grønne tanker - glade barn](#) [Psykologisk førstehjelp](#)

**Solfrid Raknes** er psykologspesialist tilsatt som stipendiat ved Uni Research Helse. Hun er erfaren kognitiv terapeut, styremedlem i Norsk Forening for Kognitiv Terapi og norsk delegat i den europeiske kognitiv atferdsterapiforeningen for lav-intensiv kognitiv terapi. Hun har mottatt Helse Vest Innovasjonspris i 2012 og Åse Gruda Skard-prisen 2013 for sitt arbeid med selvhjelpskonseptet Psykologisk førstehjelp og er en ettertraktet kurs- og foredragsholder.

## Det tilbys kurs på følgende dager:

**15. mars 2017 kl 09.00 – 15.00:** Opplæring for ansatte innen oppvekst som jobber med barn i barnehagene / aldersgruppen 4-7 år.

**16. mars 2017 kl 09.00 – 15.00:** Opplæring for ansatte innen oppvekst som jobber med elever i skolen (alle årstrinn). Lærere som har, eller snart skal ha, ansvar for 5. og 8. trinn er særlig oppfordret til å delta, etter som det er laget klasseopplegg for disse års-trinnene.

**Kurssted: Tysværtunet i Aksdal**

**Påmelding via kursportalen til Tysvær kommune innen 3.3.17:**

<http://kurs.tysver.kommune.no/>

Pris for ansatte i kommuner i Helse-Fonna sitt opptaksområde + samarbeidspartnerne i Haugalandsløftet er kostpris – de faktiske utgiftene fordelt på antall deltakere. I portalen står det 150 kr som er makspris. Andre deltakere betaler 500 kr.

Kurset arrangeres av Haugalandsløftet i samarbeid med Helse-Fonna og KoRus Vest Stavanger og Bergen. Utfyllende informasjon om satsingen finner du på Haugalandsløftet sin nettside: <http://www.haugalandsløftet.no/psykologisk-forstehjelp-kurstilbud-mars-2017/>

**Spørsmål?** Ta kontakt med Marit Ness, prosjektleder for Haugalandsløftet: [marit.ness@haugalandsløftet.no](mailto:marit.ness@haugalandsløftet.no), tlf. 95149783

**Velkommen til kursdager!**

