

Til:
Rektor/inspektør
Lokallagsleder i FHF
Alle ansatte i de frilynte folkehøgskolene

Vår ref.: 40/22/A 1.08

Oslo, 13.09.2022

FHF-rundskriv 18/2022

Kurs i psykisk førstehjelp for unge 13. – 14. februar 2023

Flere og flere rammes av psykisk sykdom. Også på folkehøgskolene opplever vi at elever har ulike psykiske utfordringer.

Hva gjør vi når en elev er psykotisk og hører stemmer i hodet? Eller når Jonas får et angstanfall under en morgensamling? Eller når man får at vite at Anna har låst seg inne på rommet sitt og driver med selvskading og vil ta sitt eget liv? Når Sigrid blir tynnere og tynnere og aldri møter opp til middagen?

Målet med dette kurset er å gi deg konkrete verktøy i møte med utfordringer knyttet til psykisk helse hos våre elever. Du vil lære deg å gjenkjenne symptomer på psykisk sykdom, samt hvordan du kan støtte og guide en elev slik at vedkommende kan få riktig form for behandling og hjelp. Hvordan skal vi møte elevene på best mulig måte? Og hvordan følger vi opp?

Kurset består av et 12 timers treningsprogram som går over 2 dager. På kursets første dag vil du få utlevert en bok som utgjør grunnlaget for undervisningen, og som blir din håndbok i ditt arbeid på skolen. Dette kursprogrammet har over flere år vært en stor suksess i Danmark, vi er veldig glade for at vi endelig får muligheten til å tilby kurset i Norge.

Kursholder er Lars Jørgensen. Han er sertifisert instruktør fra Psykiatrifonden i Danmark. Han er utdannet coach og psykoterapeut, og har i over 20 år jobbet ved Ubberup Højskole i Danmark, hvor han er ansvarlig for skolens psykologiske profil. På højskolen underviser han bl.a. i Psykologi og Psykisk Førstehjelp.

Kurset gjennomføres på Dansk.

Kurset arrangeres 13. – 14. februar 2023 på The Well, som ligger like utenfor Oslo. Vi har fått en svært god konferanseavtale med dette flotte hotellet.

Det er gode kollektivtilbud til The Well. I ukedager går det buss fra Bjørvika (Oslo S) hvert tiende minutt. Busstopp **Granholtet** ligger rett ved The Well, turen tar ca. 35 minutter. Med bil tar det ca. 15 minutter å kjøre fra Oslo sentrum.

PROGRAM:

Mandag 13. februar:

11.00 – 12.00: 2-retters lunsj
12.00 – 15.00: Kursbolk 1
15.00 – 15.30: Innsjekk hotell/enkel servering
15.30 – 18.30: kursbolk 2
19.00 – 21.00: Middag i restaurant Mori

Tirsdag 14. februar:

07.00 – 08.30: Frokost
08.30 – 12.00: Kursbolk 3
12.00 – 13.00: 2-retters lunsj
13.00 – 16.00: Kursbolk 4
Vi avslutter kurset med enkel servering, takk for nå og diplomutdeling.

Merk at det kan forekomme endringer i programmet.
Alle deltagere må kunne være til stede under hele kurset.

Deltakeravgift: 5.950,-

Inkluderer kursavgift, overnatting i enkeltrom, deilig frokost, 2-retters lunsj begge dager, middag i restaurant Mori, kaffe, te og frukt under hele oppholdet, konferansesnacks, mellommåltider, skrivebok og fagboken «Psykisk førstehjelp for unge».

Begrenset antall plasser, så det er lurt å melde seg på snarest mulig.

Bindende påmelding her!

Det er naturlig at man ønsker å besøke spaet når man først er på The Well. Det blir ikke spabesøk i FHF's regi. Vi har fått en spesialpris på kr. 100,- pr. dag (ord. 590,-) for de som ønsker et besøk. Dette bestilles i resepsjonen på hotellet og betales ved utsjekk av den enkelte. Vårt tips er å legge inn tid til et spabesøk etter kursets slutt på tirsdagen. Spaet er åpent frem til klokken 22.00. Det er også mulighet for å booke tilknytningsdøgn både før og etter kurset. Ta kontakt for mer informasjon om dette.

Vi gleder oss til å ønske dere velkommen til to viktige og lærerike dager i fantastiske omgivelser!

Med beste hilsen

Espen Bråten Kristoffersen
rådgiver

Angelina K. Christiansen
generalsekretær