

Til:
Rektor/inspektør
Lokallagsleder i FHF
Alle ansatte i frilynt folkehøgskole

Vår ref.: 60/23/A 1.08

Oslo, 25.10.2023

FHF-rundskriv 22/2023

Velkommen til kurs i psykisk førstehjelp for unge 12. – 13. februar 2024

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 selvskadning 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 kan tilby dette kurset for andre gang i Norge. Dette kurset var en stor suksess i 2023 hvor ventelisten ble svært lang. Vi anbefaler derfor rask påmelding for å sikre deg plass. Vi har begrenset kapasitet på kurset og først til mølla gjelder.

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 12. – 13. februar 2024 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. Det går 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. Dersom du skal ta deg fra Gardermoen anbefaler vi samkjøring i taxi. Vi legger opp til felles maxitaxi til Gardermoen på tirsdagen.

PROGRAM:

MANDAG 12. FEBRUAR

10:00 Velkommen

10:15 Kursbolk 1

12:00 2-retters lunsj i Brassieriet

13:00 Kursbolk 2

15:00 Pause med enkel servering

Innsjekk hotellrom

15:30 Kursbolk 3

17.30 Kurs ferdig

Mulighet for spabesøk før middag.

19:30 5-retters tasting meny i restaurant Mori.

TIRSDAG 13. FEBRUAR

07.00 Frokost serveres i Brassieriet. (Mellom 07.00- 09.00)

Utsjekk før kl: 11.00

09:00 Morgensamling

09:15 Kursbolk 4

12: 15 2-retters lunsj i Brassieriet

13:15 Kursbolk 5

15:00 Enkel snacks

15:30 Kursbolk 6 og oppsummering

17:00 Utdeling av kursbevis og takk for nå

Mulighet for spabesøk. Åpent frem til kl: 22:00.

Alle deltagere må kunne være til stede under hele kurset.

Deltakeravgift: 6.950,-

Inkluderer kursavgift, overnatting i enkeltrum, 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».

[Meld deg på her innen 10. januar.](#)

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. 345,- pr. dag (ord. 590,-) for de som ønsker et besøk. Dette bestilles i resepsjonen på hotellet og betales ved utsjekk av den enkelte. Spaet er åpent frem til klokken 22.00.

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

Med beste hilsen

Espen Bråten Kristoffersen
Rådgiver for pedagogisk utvikling

Angelina K. Christiansen
Generalsekretær