

Psykologisk førstehjelp



Helsesykepleier Grethe Strandhus Karlsen og Charlotte Thomassen

Psykologisk førstehjelp

- ▶ Hva
- ▶ Hvorfor
- ▶ Hvordan



Psykologisk førstehjelp - Hva

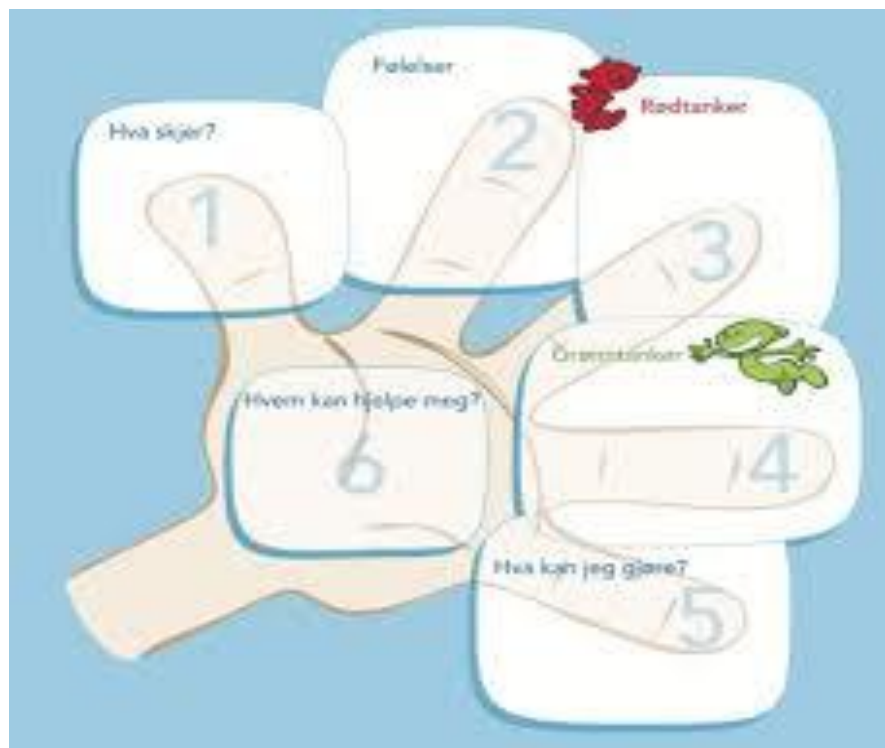
Røde tanker

- gjør vondt verre i situasjonen
- hindrer deg fra å gjøre det du egentlig vil
- tar motet fra deg
- gjør deg mer sint, redd eller lei deg enn du har bruk for
- du kan tro mer eller mindre på dem

Grønne tanker

- hjelpsomme
- gjør deg mer glad, trygg og selvsikker
- hjelper deg til å gjøre det du egentlig vil
- en måte å vise seg selv og andre omsorg
- du kan tro mer eller mindre på grønttankene

Psykologisk førstehjelp- hjelpehånda



Psykologisk førstehjelp - Hvorfor



- ▶ Økt bevissthet om følelser og tanker - språk for følelser
- ▶ Økt bevissthet om forhold mellom situasjon, følelser, tanker og atferd
- ▶ Lære om negative automatiske (røde) tanker og hjelpsomme (grønne) tanker
- ▶ Styrke og fremme mestringsstrategier for bruk i emosjonelt krevende situasjoner - mestre livets opp og nedturer
- ▶ Fremme sosiale ferdigheter, inkludert kommunikasjonsferdigheter
- ▶ Problemløsningsstrategier

Psykologisk førstehjelp - hvordan

- ▶ Erfaringer og eksempler fra praksis

