

Modul: Angst

Målgruppe

Alle ansatte innen helse- og omsorgstjenesten i kommunen

Forkunnskaper

Det er en fordel å ta kurset basismodul psykisk helse i forkant av påbyggingsmodul Angst.

Innhold

- Grunnleggende kunnskap om angst og ulike angstlidelser
- Fokus på bedringsprosesser (recoverystøttende tilnærming) / fokus på ressurser og hva som gir bedring for den enkelte)
- Evidensbasert behandling av angstsymptomer
- Fokus på kommunikasjon; hvordan møte mennesker med symptomer på angst
- Dokumentasjon i journal
- Etikk

Kompetansemål

Ansatte i kommunens helse- og sosialtjenester:

- Får økt kunnskap om angst og hvordan bidra i den enkeltes bedringsprosess
- Få kunnskap om evidensbasert behandling av symptomer på angst
- Har økt forståelse og kunnskap om hvordan møte mennesker med symptomer angst og deres pårørende

Arbeidsformer og arbeidsomfang

2 timers undervisning med bruk av:

- Powerpointpresentasjon
- Korte filmsnutter
- Dialog og refleksjon

Annen informasjon

Kursbestiller er velkommen til å ta kontakt i forkant av undervisning og komme med ønske om fokus på aktuelle utfordringer eller case fra arbeidsstedet.

Videre kurs

Basisundervisning i rus, påbyggingsmodul i depresjon og påbyggingsmodul i psykose.

Referanseliste til kurset

Bøe, T.D. og Thomassen, A. (2009). *Fra psykiatri til psykisk helsearbeid. Om etikk, relasjoner og nettverk*. Oslo: Universitetsforlaget.

Hertz, S. (2011): *Barne- og ungdomspsykiatri, Nye perspektiver og uante muligheter*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Haugsgjerd, S., Jensen, P., Karlsson, B., og Løkke, J.A. (2012): *Perspektiver på psykisk lidelse – å forstå, beskrive og behandle*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Martinsen, K. og Hagen, R. (2012). *Kognitiv atferdsterapi i behandling av barn og unge*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

NRK P3 (2016). *Hvorfor får vi panikkanfall?* [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=SXsuV9u8Rk0>

Topor, A. (2005). *Fra pasient til person*. København: Akademisk Forlag.

Topor, A. (2006). *Hva hjelper? Veier til bedring fra alvorlige psykiske problemer*. Oslo: Kommuneforlaget.

Sinding, A.I. og Stiegler, J.R. (2018). *Følelseskompaset*. Hentet fra <https://folelseskompaset.no/>

Ulvestad, A.K., Henriksen, A.K., Tuseth, A og Fjeldstad, T. (2008): *Klienten- den glemte terapeut, Brukerstyring i psykisk helsearbeid*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Pensumliste (evt. obligatorisk og anbefalt)

Anbefalt pensum

Mike Slade (2015). *100 råd som fremmer recovery, En veiledning for psykisk helsepersonell* (NAPHA Rapport 2/2017). Hentet fra <http://www.melkeveien.me/NAPHA-Rapport-2-2017/Rapport-2-2017.html#p=4>

Sinding, A.I. og Stiegler, J.R. (2018). *Følelseskompaset*. Hentet fra <https://folelseskompaset.no/>