



# 1. Introduktion til undervisning i Psykisk førstehjælp

Denne introduktion til undervisning i Psykisk førstehjælp indeholder en beskrivelse af undervisningsforståelsen samt inspiration til at optimere undervisningen, bl.a. gennem læringsmålstænkning, målgruppetænkning og inddragelse af kursisterne med dialog, øvelser og cases.

## Undervisningskonceptet i kurser i Psykisk førstehjælp

Som instruktør i Psykisk førstehjælp bidrager du til at uddanne psykiske førstehjælpere i den danske befolkning. Projektet Psykisk førstehjælp har følgende overordnede mål:

- Øge danskernes viden om psykisk sygdom.
- Øge danskernes viden og færdigheder i forhold til at støtte mennesker med psykisk sygdom.
- Mindske berøringsangst og i nogle tilfælde uhensigtsmæssige reaktioner i forbindelse med psykisk sygdom.
- Tilskynde til, at mennesker med psykisk sygdom får den bedst mulige støtte og hjælp så tidligt som muligt.

Samlet set sigter kurserne mod, at flere danskere får viden om og færdigheder til at reagere konstruktivt på *dét, de ser*, med udgangspunkt i handleplanen for Psykisk førstehjælp (KRYDS-handleplanen), som har nogle af de samme formål som handleplanen for fysisk førstehjælp. KRYDS-handleplanen er baseret på værdierne respekt, empati og medmenneskelighed, og er et omdrejningspunkt i formidlingen på kurser i Psykisk førstehjælp.

Hvad er *ikke* målet med kurser i Psykisk førstehjælp?

En præmis for kurserne er, at de ikke skal give deltagerne viden og indsigt på linje med fagfolk. Det er en central pointe, at psykiske førstehjælpere ikke skal kunne diagnosticere, behandle eller tage ansvaret alene! Derimod er fokus på, at flere danskere får *en større viden* og fremadrettet kan *handle* konstruktivt på *dét, de ser*. At handle konstruktivt vil i denne sammenhæng sige, at man støtter den, man yder Psykisk førstehjælp, i at problemet ikke udvikler sig, og at man bidrager til, at vedkommende får den rette professionelle hjælp. Dette sker gennem anvendelsen af KRYDS-handleplanen.

Kursusprogrammet har fokus på at skabe rammer for kursistersnes *tilegnelse* af viden om Psykisk førstehjælp og på at skabe rammer, inden for hvilke kursisterne løbende kan *afprøve* deres nye viden. Konkret betyder det, at undervisningsmaterialet ofte lægger op til aktiviteter, der inddrager kursisterne, fx spørgsmål, diskussionsoplæg, cases og øvelser.

### Mennesker husker:

**20% af det, de hører**  
**30% af det, de ser**  
**50% af det, de ser og hører**  
**70% af det, de siger**  
**90% af det, de gør**

*Sig det, og jeg glemmer*  
*Vis det, og jeg husker måske*  
*Men involver mig, og jeg forstår*



## Inddrag kursisterne

Som instruktør kan du skabe de bedste rammer for læring ved at opfordre kursisterne til at deltage aktivt i undervisningen. Ved at involvere kursisterne i øvelser og diskussioner øges sandsynligheden for, at de integrerer den nye viden og bliver i stand til at anvende den i praksis. I lærernoterne finder du en række forslag til, hvordan du kan anvende åbne refleksions- og diskussionsspørgsmål, som skaber dialog og inddragelse i undervisningen, samt giver kursisterne mulighed for at reflektere over og diskutere den nye viden med hinanden. Du bør i din forberedelse altid prioritere, at kursisterne løbende inddrages i undervisningen for at sikre det størst mulige læringsudbytte, jf. boksen.

## Øvelser og cases

I instruktørmappen finder du et øvelses- og casekatalog, som ved anvendelse giver bredde og dybde i din undervisning ved at inddrage kursisterne aktivt undervejs. Ved at anvende cases og øvelser får kursisterne afprøvet deres nye viden og vil efterfølgende opleve en større tryghed i forhold til at yde psykisk førstehjælp i praksis. Et helt centralt værktøj i denne forbindelse er inddragelsen af de cases, som findes i mappen. Det er disse cases, som retter sig mest direkte mod anvendelse af KRYDS-handleplanen, og vores erfaring er, at det særligt er disse cases og de tilhørende øvelser, der giver deltagerne tryghed i forhold til at anvende KRYDS-handleplanen. Disse øvelser bør derfor indgå som en central del af undervisningen.

## Målgruppetænkning

Kursisternes læringsudbytte kan ligeledes styrkes ved at tænke målgruppen ind i din undervisning. Når undervisningen målrettes efter målgruppe, øges sandsynligheden for, at deltagerne går fra kurset med ny viden og nye handlekompetencer, som de er trygge ved at anvende som psykiske førstehjælpere.

I starten af lærernoterne for hver session fremgår de konkrete læringsmål for sessionen på *Sessionsoverblikket*.

En aktiv tilpasning af undervisningen i Psykisk førstehjælp kan tage afsæt i en vurdering af følgende fire spørgsmål vedrørende deltagergruppen:

- *Hvem* er kursisterne?
- Hvad er deres *faglige baggrund*?
- *Hvilken viden* har de allerede?
- Hvad er kursisternes *formål/intention* med at lære Psykisk førstehjælp?

Instruktøren kan bl.a. målrette undervisningsmaterialet til kursisterne ved at overveje følgende:

- Hvilke valgfrie slides vil være relevante for kursisterne? (Slides vedr. selvskaade kan fx være mere relevante for nogle end for andre).
- Hvilke øvelser/cases er relevante for deltagerne? Hvilke rammer deres felt/hverdag?



- Hvilke oplæg til diskussion vil være relevante for den pågældende deltagergruppe?
- Hvor teoretisk vs. hvor praksisnær skal undervisningen være?

Ved at forholde dig til, hvem kursisterne er, kan du målrette valget af cases og øvelser. Er kursisterne fx fra en arbejdsplads, kan du vælge casen med Sara, som er en kollega. Skal du derimod undervise privatpersoner, kan du vælge cases, som sætter en privat relation i centrum, fx casen med Michael. Brug af cases ó og meget gerne flere end én ó kvalificerer dit kursus ved at sætte kursisternes egen viden og handlinger i spil. Når kursisterne bliver bedt om at yde psykisk førstehjælp i en genkendelig situation, styrker det både deres motivation og interesse, og det øger sandsynligheden for, at den nye viden bliver en integreret del af deres beredskab. Derudover styrkes oplevelsen af kursets anvendelighed.

### Viden, forståelse og anvendelse

Overordnet kan kursets mål deles op i tre læringsniveauer: at give **viden**, at fremme **forståelse** på baggrund af viden, og at gøre det lettere at **anvende** denne forståelse.

Nedenfor ses en tabel med eksempler på, hvordan forskellige læringsmål kan styrkes ved at aktivere kursisterne gennem forskellige handlinger (se kolonne 2). Når du forbereder dig, kan du forholde dig til, om du kommer rundt om de forskellige verber i de spørgsmål, øvelser og cases, som du udvælger til undervisningen. Tabellen kan bruges som et værktøj i forberedelsen af kurset og undervejs i kurset, hvis du mangler inspiration til, hvordan man fx øger kursisternes viden eller forståelse eller fremmer anvendelsen af den pågældende viden.

Formål	Handlinger, som understøtter læringsniveau	Refleksionsspørgsmål
Øget viden	Fortælle, Opremse, Beskrive, Relatere, Lokalisere, Skrive, Finde, Genkende, Huske, Identificere, Definere, Vælge, Genkalde, Gentage,	Hvad skete der efterí ? Hvor mangeí ? Hvem var det, somí ? Kan I beskriveí ? Beskriv, hvad der sketeí Er det fakta eller en myte? Hvad var den centrale pointe íí ?



<b>Større forståelse</b>	Forklare, Skitsere, Sætte fokus på, Diskutere, Skelne, Forudsige, Oversætte, Sammenligne, Beskrive, Genkende, Omformulere, Generalisere, Opsummere,	Kan I beskrive med jeres egne ordí ? Kan I kort skitsere hovedpunkterne? Hvad, synes I, skulle have sket/kunne ske herefterí ? Hvad var den centrale pointe? Kan I skelne mellemí ? Hvilke forskelle er der mellemí ? Kan I give et eksempel påí ? Kan I give en definition afí ?
<b>Handle/anvende</b>	Løse, Vise, Anvende, Illustrere, Sætte sammen, Færdiggøre, Klassificere, Praktisere, Demonstrere, Dramatisere	Kender I andre tilfælde, hvorí ? Kan I anvende metoden på en erfaring, I selv har haft? Hvilke spørgsmål ville I stille, hvisí ? Hvordan ville denne viden kunne anvendes íí ?

### Række 1: Mere viden

Når du fx beder deltagerne om at fortælle om elementerne i KRYDS-handleplanen, kan det være med til at fremme, at kursisterne kan huske og beskrive forskellige dele af handleplanen. Dette er fundamentet for, at de længere fremme i kurset kan anvende de forskellige dele i en tænkt situation, hvilket ligeledes er en forudsætning for, at de kan gå fra kurset og anvende KRYDS-handleplanen i deres daglige liv.

### Række 2: Større forståelse

Det er muligt at vide noget uden egentlig at forstå det eller at forholde sig aktivt til det. Det er den viden, som øgår ind ad det ene øre og ud af det andet. Du kan øge sandsynligheden for, at kursisterne forstår den information, der formidles på kurset, ved løbende at inddrage handlinger fra rækken ø større forståelse. Hvis du fx beder kursisterne om at forklare de forskellige dele i KRYDS-handleplanen samt deres relation til hinanden, beder du dem derigennem om at vise deres *forståelse* af, hvordan handleplanen ser ud som helhed og med afsæt i de enkelte dele.

### Række 3: Handle/anvende

Hvis du beder deltagerne om at følge KRYDS-handleplanen i et rollespil, hvor én deltager skal yde Psykisk førstehjælp til en, som har fået et anfald af panikangst, så beder du dem om at vise, at de kan *anvende* deres nye viden i praksis. Det styrker processen i forhold til at omsætte viden til handling, og samtidig øges sandsynligheden for, at den nye viden bliver så integreret, at kursisterne føler sig trygge ved at yde psykisk førstehjælp i andre sammenhænge.