



Vejledning til 5 muligheder for brug af cases

Case-kataloget kan bruges på en række forskellige måder og skabe bredde og dybde i din undervisning i Psykisk førstehjælp. Casene kan inddrages som erstatning for et antal slides, som en måde at gennemgå og repetere handleplanen KRYDS, som en tidsmæssig ressource til at forkorte eller forlænge en session, som et redskab til at styrke eller begrænse interaktionen mellem kursisterne, eller som en mulighed for at lave et stemningsskift i undervisningen – fx i form af et rollespil eller en 'Walk'n talk'.

Tip: Udvalg de cases som er mest relevant for kursisterne!

Når du udvælger cases til et kursus, kan det være en fordel at tage stilling til hvilke cases, der vil være relevante for gruppen af kursister. Den oplevede relevans af de forskellige cases vil være vidt forskellig afhængig af om kursisterne er socialarbejdere og deltager på kurset for at opkvalificere deres kompetencer, om de er ansatte i en virksomhed og skal bruge den nye viden som et kollegialt værktøj, og/eller måske er der tale om privatpersoner, som udover ovenstående deltager i kurset for at få redskaber til at hjælpe familie eller tætte relationer i deres omgangskreds.

Ved at tage udgangspunkt i kursisters professioner og arbejdsområde, kan du målrette valget af cases. 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 – og meget gerne flere end én – kvalificerer dit kursus ved at sætte kursisters egen viden, oplevelser og erfaringer i spil. Når kursisterne bedes om at yde psykisk førstehjælp i en genkendelig situation styrker det både motivation og interesse, hvorfor der er større sandsynlighed for, at den nye viden bliver en integreret del af kursisters beredskab fremadrettet. Derudover styrkes oplevelsen af kursets anvendelighed, hvilket også er kvalificerende, og er et parameter som kursisterne skal vurdere når de udfylder feedbackskemaer efter kurset.

5 forskellige muligheder for brug af cases

1. Brug en case som erstatning for et antal slides
2. Brug en case til at gennemgå hele KRYDS handleplan
3. Brug cases som tidsmæssig ressource og til repetition af KRYDS handleplan
4. Brug cases til et triade-rollespil
5. Brug cases som mulighed for en 'Walk 'n talk' i mindre grupper



Mulighed 1: Brug en case som erstatning for et antal slides

Trin 1

Skjul slides med KRYDS-handleplanen i en session på nær sliden med første punkt, K: 'Kontakt og vurder risiko for skade'.

Trin 2

Gennemgå K: 'Kontakt og vurder risiko for skade'.

Trin 3

Del kursisterne op i 2-3 mindre grupper. Uddel casen til hver gruppe og instruer dem i at lave noter ud for hvert bogstav i KRYDS-handleplanen.

Tip: Spørg altid om der er spørgsmål, før du sætter grupperne i gang med opgaven.

Trin 4

Opsamling på øvelse:

Bed den første gruppe om at læse casen højt, og fortælle hvad de har skrevet ud for K i handleplanen. Du kan fx spørge gruppen:

- Hvad ville være hensigtsmæssigt at overveje, når du forbereder sådan en samtale?
- Mener I, at der er tegn på krise i denne situation?

Hvis gruppen siger, at der er tegn på at personen er selvmordstruet, fastslå da, at det er en vigtig overvejelse at gøre sig, men at de har spurgt, og personen ikke er selvmordstruet.

Trin 5

Spørg den anden og tredje gruppe hvad de har skrevet under K.

Trin 6

Gå ikke tilbage til den første gruppe. Spørg den *tredje* gruppe hvad de har skrevet ud for R. Spørg derefter den første gruppe hvad de har skrevet, og derefter den anden gruppe. Fortsæt på denne måde for at undgå, at en gruppe får mere taletid.

Hvis du ikke har skjult slide'sene jf. trin 1, så vær bevidst om *ikke* at gennemgå dem efter dette. Dels vil der ikke være noget vigtigt tilbage, som ikke allerede er dækket, og dels har du bedt gruppen om at investere i denne proces, hvorfor det kan føles som en underkendelse af gruppens investering, hvis handleplanen bliver gennemgået endnu engang.

Hvis du mener, at der er en afgørende pointe, som ikke er kommet frem, find da en måde at fremhæve den på, som ikke inkluderer en gennemgang af slides.



Fx:

- Denne her person ser allerede en læge regelmæssigt. Mener I stadig, at vi skal opfordre ham/hende til at søge professionel hjælp? Kunne vi foreslå at han/hun næste gang sørger for at snakke med lægen om symptomerne?
- Hvad gør vi, hvis personen nægter at søge hjælp? Hvordan kan vi bevare en god relation, så vi måske kan opfordre dem igen på et andet tidspunkt?
- På hvilken måde kan det være nemmere, eller sværere, at lytte uden at dømme, når det er et familiemedlem?

Mulighed 2: Gennemgå hele KRYDS handleplan i fællesskab med udgangspunkt i en case

Dette kan gøres ret hurtigt, men skaber stadig mere dynamik og interesse end en gennemgang, der baserer sig på teksten på dine slides. Brug casen efter at have fortalt om kontakt og vurder delen af KRYDS.

Trin 1

Vælg en case og læs den højt for alle – eller du kan høre om én af kursisterne vil læse den højt.

Trin 2

Spørg gruppen:

- ”Hvad synes I, man bør overveje inden man kontakter (personens navn)?”
- ”Hvornår og hvor ville være henholdsvis et godt eller et dårligt tidspunkt?”

Trin 3

Hvis du har tid, kan du folde diskussionen ud ved at stille gruppen flere spørgsmål, fx:

- ”Hvad kunne være relevant at snakke om med (personens navn)?”
- ”Er der nogen aspekter ved situationen, som gør det svært ikke at være fordomsfuld?”
- ”Er der aspekter ved den her situation, som gør det svært for jer at starte samtalen?”

OBS: Skriv ikke pointerne op, da det ikke vil være nødvendigt at referere til det senere, er det bedre at prioritere at være fuldt ud til stede og anerkende og samle op på kursisternes input.

Trin 4

Fortsæt med de fire næste punkter i KRYDS-handleplan. Husk: Gennemgå ikke dine slides, brug dem kun til at sikre, at alle de væsentlige pointer er dækket. På den måde anerkender du



kursisternes bidrag, hvilket er motiverende i forhold til fortsat at have lyst til at bidrage aktivt til undervisningen.

Mulighed 3: Brug én eller flere cases som repetition af KRYDS handleplan

Denne mulighed er velegnet til brug mellem sessionerne, eller hvis du har tid tilbage sidst i kurset. Ved brug sidst på kurset, kan du også få en fornemmelse af kursisternes viden i forhold til at genkende forskellige symptomtyper med afsæt i deres viden fra kurset. Det kan være interessant for kursisterne at opdage at de nu er i stand til at vurdere symptomer for forskellige psykiske sygdomme.

Hvis du har inddraget de valgfrie slides med behandlingsmuligheder ved psykisk sygdom, kan du ligeledes spørge ind til hvilken type hjælp, kursisterne tror, vil kunne bidrage til recovery for de forskellige personer i casen, samt hvordan man kunne præsentere et forslag om at søge denne form for hjælp.

Tip 1: Undgå for så vidt muligt at rette eller afvise kursisternes forslag. Når du føler dig fristet til at rette eller korrigere et forslag, så afvent i stedet et øjeblik, som illustreret i denne situation:

- ”Jeg ville fortælle ham at han mister sin familie og alle dem han holder af, hvis han ikke stopper med at drikke.”

Som instruktør har du muligvis lyst til at påpege at det er en dømmende tilgang. Men spørg i stedet:

- ”Hvad kan være fordele og ulemper ved at sige dette?”

Gruppen vil herefter komme med forskellige input til dette, og personen vil ikke føle sig udstillet eller ’forkert’ i kraft af sit svar.

Mulighed 4: Brug cases til et triade rollespil

Formålet med triade-rollespillet er, at kursisterne prøver at yde psykisk førstehjælp i en konkret situation. Triade rollespillet kan være en utroligt givende måde at bruge cases på i undervisningen. Der er ofte et stort udbytte forbundet med rollespillet, hvis kursisterne føler sig trygge og motiverede til at lægge energi i rollerne. Sørg altid for at skabe en god og tryk stemning omkring rollespillet.

OBS: Det vil dog ikke altid være oplagt at rollespille en case. For nogle kursister vil det være for grænseoverskridende at skulle indgå i et rollespil, og hvis du ikke tror, at kursisterne vil lægge energi i rollerne, er det værd at overveje, om det er mere hensigtsmæssigt at sætte casen i spil på en anden måde.



Trin 1

Fortæl kursisterne, at I nu skal rollespille jer igennem Kryds-handleplanen med udgangspunkt i en case, som du vil læse op om lidt. Inddel kursisterne i grupper af tre personer.

Trin 2

Læs den valgte case op for kursisterne.

Trin 3

Kursisterne deler selv rollerne imellem sig.

Rollerne:

1. person er casens hovedperson, som har brug for psykisk førstehjælp
2. person yder psykisk førstehjælp ved at anvende fremgangsmåden i KRYDS-handleplan
3. person er observatør, og stiller afklarende spørgsmål til førstehjælperen efterfølgende (f.eks. omkring overvejelser inden kontakt), samt giver respons på følgende:
 - Hvad fungerede godt?
 - Hvilke ting kunne man ellers prøve?
 - Hvilke ting virker uhensigtsmæssigt?

Trin 4

Hvis der er tid kan rollerne byttes rundt og rollespillet kører igen.

Formålet er, at kursisterne kommer ud fra lokalet, får strakt benene, og der sker en variation i undervisningen.

Trin 1

Kursisterne deles op i mindre grupper af 2-3 personer, som hver får en kopi af casen samt en kuglepen og et ark, hvor de kan udfylde KRYDS-handleplanen for casen.

Trin 2

Grupperne instrueres i at gå en tur – hvis muligt kan de sætte sig i et sodayrude, en foyer eller lignende. De har nu 20 minutter, hvor de skal snakke om hvordan de ville benytte sig af fremgangsmåden i KRYDS-handleplan til at yde psykisk førstehjælp i den pågældende case. Fortæl hvad tid de senest skal være tilbage i lokalet, og evt. at de også skal bruge de 20 min. til at holde en kort pause, hvis de har brug for at ryge eller nå på toilettet.

Tip: Spørg altid om der er spørgsmål, før grupperne forlader lokalet.

Trin 3



På det fastsatte tidspunkt startes opsamlingen, hvor gruppernes svar gennemgås og skrives på flipover/tavle. De forskellige grupper kan supplere hinanden, og der kan med fordel bruges tid på at folde de forskellige forslag ud idet opsamlingen både fungerer som vidensdeling og kvalificering af den viden, som sættes i spil. Du kan nuancere forståelsen af KRYDS-handleplan ved at stille supplerende spørgsmål eller opstille scenarier, som adskiller sig lidt fra dét i casen – fx ved at tilføje et symptom eller en kommentar til casen, som ville betyde, at behovet for psykisk førstehjælp blev justeret, eller at der frem for psykisk førstehjælp ville være brug for fysisk førstehjælp.

OBS: Husk altid at anerkende kursisternes investering, når I har arbejdet med en case.

God fornøjelse med brugen af cases i din undervisning.