

# Psykisk førstehjælp til unge

Målet med *Psykisk førstehjælp til unge* er, at flere unge i mistrivsel bliver hjulpet tidligere og bliver mødt med større forståelse. Flere voksne skal have redskaber til at tage hånd om unge, som viser tegn på psykisk sygdom eller krise.

Kursusdeltagerne får **viden om de mest udbredte psykiske sygdomme og kriser, som rammer unge**, og de får **kompetencer til at handle**, når de står over for en ung, som viser tegn på psykisk mistrivsel. De lærer at **genkende tegn og symptomer på psykiske sygdomme og kriser**, og de får **kendskab til, hvor den unge kan få relevant professionel hjælp**.

Deltagerne får med andre ord **viden og tryghed til at handle**, så de kan være med til at hjælpe den unge til at få en hurtigere recovery og forhindre, at en reel psykisk sygdom udvikler sig.

Kurset er udarbejdet af Psykiatrifonden med støtte fra TrygFonden.

Kurset består af 14 timers undervisning, og er fordelt på 2 dage.

## Emner der bliver behandlet på kurset:

### Psykiske lidelser:

- Depression
- Angst
- Spiseforstyrrelser
- Psykoser (fx ved skizofreni)
- Misbrug

### Kriser:

- Selvmordstanker / selvmordstruende adfærd
- Selvskade
- Traumatiske oplevelser
- Aggressiv adfærd

Efter kurset får man et certifikat på, at man har gennemført uddannelsen som Psykisk Førstehjælper.

Underviser; Lars Jørgensen, blev i 2015 certificeret instruktør fra Psykiatrifonden. Han har i snart 20 år arbejdet på Ubberup Højskole, hvor han bl.a. har ansvaret for skolens psykologiske profil. Lars er desuden uddannet coach og psykoterapeut og har afholdt kurser i Psykisk Førstehjælp for bl.a. HF- og gymnasielærere i Gentofte Kommune, Efterskoleforeningen, Højskoleforeningen, Natteravnene m.fl.

## Planlagte kurser i efteråret 2023:

11. september og 12. september - kl. 8.30 – 15.30

Kurset er inkl. forplejning og manualen "Psykisk Førstehjælp til unge" og afholdes på Ubberup Højskole.

Tilmelding foregår ved at sende en mail til: [lone@ubberup.dk](mailto:lone@ubberup.dk) med deltagernavne, betaler mv.

Ring hvis du har spørgsmål!

Kurset var meget søgt og deltagerne var både glade for fagligheden og relevansen af kurset samt Lars' måde at formidle stoffet på.

Tina Görtz, projektleder på Gentofte Kommunes partnerskab med ungdomsuddannelserne omkring unges sundhed og trivsel

Kurset er afholdt flere gange for Højskoleforeningen, med stor succes. Lars er en særdeles faglig stærk og dygtig formidler.

Jakob Hvenegaard, Specialkonsulent  
Folkehøjskolernes Forening i Danmark



**UBBERUP**  
**HØJSKOLE**

Højskolevej 6  
4400 Kalundborg

59 50 00 80  
[info@ubberup.dk](mailto:info@ubberup.dk)  
[www.ubberup.dk](http://www.ubberup.dk)