

# Kurs i psykoedukativt familiesamarbeid (PEF) ved psykose og andre alvorlige psykiske lidelser

Våren 2024

## Forberedelse til kursdag 1: Les metodeboken slik det står beskrevet i programmet for dag 1

### Mandag 15. april

- 08.45-09.00 Pålogging
- 09.00-09.10 Presentasjon av kursledere. Praktiske opplysninger.
- 09.10-09.40 Psykoedukativt / kunnskapsformidlende familiesamarbeid – bakgrunn og metode
- 09.40-09:50 Pause
- 09.50-10.20 Alliansesamtaler, struktur og kommunikasjonsregler  
(metodeboken del 1 s. 10-11, del 2 s.13-14 og del 4 arbeidsark 25, 27, 27A og 28)
- 10.20-10.30 Pause
- 10.30-11.00 Stresskartlegging og mestringsstrategier  
(metodeboken del 1. s. 14, del 2 s. 43-58, del 4 arbeidsark 6, 6A, 6B, 7A, 7B, 8A, 8B, 9, 10 og 26)
- 11.00-11.30 Praktiske øvelser: stresskartlegging (behandler, pas. og fam.)
- 11.30-11.45 Oppsummering i plenum
- 11.45-12.30 Lunsj
- 12.30-13.00 Undervisning om psykose m/psykologspesialist og PhD. Sofie Aminoff
- 13.00-13.10 pause
- 13.10-13.40 Undervisning om psykose (forts.) /psykologspesialist og PhD. Sofie Aminoff
- 13.40-13.50 Pause
- 13.50-14.30 Undervisning om psykose (forts.) /psykologspesialist og PhD. Sofie Aminoff
- 14.30-15.00 Felles oppsummering og informasjon om kursdag 2

## Forberedelse til kursdag 2: les metodebok del 1 s. 8-9, del 2 s. 66-81 og del 3 s. 25-33

### Tirsdag 16. april

- 08.45-09.00 Pålogging
- 09.00-09.30 Kartlegging av forventninger, mål, varseltegn og kriseplan  
(metodeboken del 1 s. 11 og 14, del 2 s. 13-23 og s. 59-65, del 4 arbeidsark 11, 34, 35 og 36)
- 09.30-09.40 Pause
- 09.40-10.10 Psykoedukasjon pasient og familie  
(metodeboken del 1 s.15, del 2 s.24-42 og del 4 arbeidsark 2 A, 2B, 2C, 2D, 2E, 2F, supplerende arbeidsark C1, C2, C3 og D)
- 10.10-10.30 Film: presentere kommunikasjonsregler + filterbildene+ TIPS-film om psykose
- 10.30-11.00 Praktiske øvelser: psykoedukasjon
- 11.00-11.15 Felles oppsummering fra øvelse i psykoedukasjon
- 11.15-11.45 Lunsj
- 11.45-11.50 Introduksjon til øvelsen: 1. alliansesamtale
- 11.50-12.30 Film: demonstrasjon av 1. alliansesamtale med aktiv lytting, presentasjon av kommunikasjonsregler, reformulering av kritikk og filterbildene
- 12.30-14.30 Praktiske øvelser: 1. alliansesamtale m/ tilbakemelding
- 14.30-15.00 Felles oppsummering og informasjon om kursdag 3

### **Onsdag 17. april**

- 08.45-09.00 Pålogging  
09.00-09.30 Kommunikasjonsferdigheter  
(metodebok del 1 s. 8-9, del 2 s. 66-83 og del 4 arbeidsark 12-20)  
09.30-09.40 Film: kommunikasjonsferdigheten: «uttrykke positive følelser»  
09.40-10.10 Praktiske øvelser: kommunikasjonsferdigheter  
10.10-10.25 Oppsummering i plenum  
10.25-10.40 Pause  
10.40-11.15 Evaluering, tilfredshetsmålinger i PEF-grupper og dokumentasjon  
(metodeboken del 2 s. 88, del 4 arbeidsark 29, 30, 31, 37)  
11.15-12.00 Lunsj  
12.00-14.30 Praktiske øvelser: 1. alliansesamtale m/ tilbakemelding  
14.30-15.00 Felles oppsummering og informasjon om kursdag 4

### **Mandag 22. april**

- 08.45-09.00 Pålogging  
09.00-11.00 Praktiske øvelser: 2. alliansesamtaler m/tilbakemelding  
11.00-11.30 Lunsj  
11.30-12.00 Problemløsning i enkeltfamilie  
(metodeboken del 2 s. 84-87, del 4 arbeidsark 21-22 inkl. tilleggsark)  
12.00-13.00 Film: demonstrasjon av problemløsning  
13.00-13.10 Pause  
13.10-15.00 Praktiske øvelser: problemløsning m/tilbakemelding

### **Tirsdag 23. april**

- 08.45-09.00 Pålogging  
09.00-11.00 Praktiske øvelser: Praktiske øvelser: problemløsning m/tilbakemelding  
11.00-11.30 Lunsj  
11.30-13.30 Praktiske øvelser: Praktiske øvelser: problemløsning m/tilbakemelding  
13.30-13.40 Pause  
13.40-14.10 Implementering av PEF  
14.10-14.30 Avslutning og oppsummering

Forbehold om endringer i programmet.

## **Undervisningsansvarlige**

Inger Stølan Hymer  
TIPS Sør-Øst  
41407550

Yvonne Kristoffersen  
TIPS Østfold  
41630378

Marius Nybø  
TIPS Østfold  
48172024

## **Ressurser:**

**TIPS film om psykose:**

[www.youtube.com/watch?v=DsH3EZQJXUk](http://www.youtube.com/watch?v=DsH3EZQJXUk)

**Demonstrere kommunikasjonsreglene:**

<https://www.youtube.com/watch?v=2bJSuZgSY1U>

**Filterbildene:**

<https://www.youtube.com/watch?v=0xso2eqtO14>

**PEF-film; alliansesamtale:**

[Rollespill av første alliansesamtale - PEF - YouTube](#)

**Problemløsningsmøte:**

<https://www.youtube.com/watch?v=0s9gsqcsuow>