



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

WEB-kurs 2022

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

#### Mandag 31. januar

- 08.45-09.00 Pålogging
- 09.00-09.15 Presentasjon av kursledere. Praktiske opplysninger.
- 09.15-09.45 Psykoedukativt / kunnskapsformidlende familiesamarbeid – bakgrunn og metode
- 09.45-10.00 Pause
- 10.00-10.30 Alliansesamtaler, struktur og kommunikasjonsregler  
(metodeboken del 1 s. 11-12, del 2 s.13-14, s.24 og s.43-44, del 3 s. 38-39)
- 10.30-10.40 Pause
- 10.40-11.10 Stresskartlegging og mestringsstrategier  
(metodeboken del 2 s. 43, del 3 arbeidsark s.13-16 og s.44-45)
- 11.10-11.40 Lunsj
- 11.40-12.10 Praktiske øvelser: stresskartlegging (behandler, pas. og fam.)
- 12.10-12.20 Pause og pålogging til stort rom
- 12.20-12.50 Kartlegging av forventninger, mål, varselstegn og kriseplan  
(metodeboken del 1 s.12 og 14, del 2 s. 13-17, s. 59-65, del 3 s.4 og 43-46)
- 12.50-13.00 Pause
- 13.00-13.30 Hva er psykose m/Carmen Simonsen
- 13.30-13.40 Pause
- 13.40-14.10 Kognitiv svikt forts. /Carmen Simonsen
- 14.10-14.20 Pause
- 14.20-15.00 Bedring forts. /Carmen Simonsen

#### Demonstrere kommunikasjonsreglene:

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

#### Filterbildene:

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

#### TIPS film om psykose:

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

### Forberedelse til kursdag 2: les metodebok del 1 s. 8-9, del 2 s. 66-81 og del 3 s. 21-29

#### Tirsdag 1. februar

- 08.45-09.00 Pålogging
- 09.00-09.30 Psykoedukasjon pasient og familie  
(metodeboken del 1 s.13, del 2 s.13-43 og del 3)
- 09.30-09.50 Film: presentere kommunikasjonsregler + filterbildene+ TIPS-film om psykose
- 09.50-10.00 Pause og pålogging til lokale øvingsrom
- 10.00-10.30 Alle går i grupper og øver på psykoedukasjon
- 10.30-10.50 Felles oppsummering
- 10.50-11.00 Pause
- 11.00-11.30 Kommunikasjonsferdigheter  
(metodebok del 1 s. 8-9, del 2 s. 66-81 og del 3 s. 21-29)
- 11.30-12.00 Lunsj

- 12.00-12.20 Inger, Marius og Yvonne demonstrerer kommunikasjonsferdigheten: «uttrykke positive følelser»
- 12.20-12.30 Pause
- 12.30-13.10 Alle går i grupper og øver på kommunikasjonsferdigheter
- 13.10-13.20 Pause
- 13.20-13.50 Film: demonstrasjon av 1. alliansesamtale med aktiv lytting, presentasjon av kommunikasjonsregler, reformulering av kritikk og filterbildene
- 13.50-15.30 Praktiske øvelser: gruppe 1, 2, 3 øver på alliansesamtaler med Yvonne, Marius og Inger

### **Onsdag 2. februar**

- 09.00-11.00 Praktiske øvelser: gruppe 4, 5, 6 øver på alliansesamtaler med Yvonne, Marius og Inger
- 12.00-14.00 Praktiske øvelser: gruppe 1, 2, 3 øver på alliansesamtaler m/ Yvonne, Marius og Inger

### **Onsdag 9. februar**

- 08.45-09.00 Pålogging
- 09.00-11.40 Praktiske øvelser: gruppe 4, 5, 6 øver på alliansesamtaler m/ Yvonne, Marius og Inger
- 11.40-12.15 Lunsj
- 12.15-13.00 Problemløsning i enkeltfamilie  
(metodeboken del 2 s. 84-87, del 3 s. 30-32)
- 13.00-13.10 Pause
- 13.10-14.10 Film: demonstrasjon av problemløsning
- 14.10-14.20 Pause
- 14.20-15.00 Evaluering, tilfredshetsmålinger i PEF-grupper og dokumentasjon  
(metodeboken del 2 s. 88, del 3 s. 47-49)

### **Problemløsningsmøte:**

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

### **Torsdag 10. februar**

- 09.00-11.00 Praktiske øvelser: gruppe 1, 2, 3 øver på problemløsning m/ Yvonne, Marius og Inger
- 12.00-14.00 Praktiske øvelser: gruppe 4, 5, 6 øver på problemløsning m/ Yvonne, Marius og Inger

### **Fredag 11. februar**

- 08.45-09.00 Pålogging
- 09.00-11.00 Praktiske øvelser: gruppe 1, 2, 3 øver på problemløsning m/ Yvonne, Marius og Inger
- 11.00-12.00 Pause/lunsj
- 11.30-13.30 Praktiske øvelser: gruppe 4, 5, 6 øver på problemløsning m/ Yvonne, Marius og Inger
- 13.30-13.45 Pause og pålogging
- 13.45-14.30 Erfaring fra implementering v/BPS
- 14.30-15.00 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