



## Att ta hand om dig själv och andra i Coronatider-

En kurs för dig som jobbar i vården och behöver hantera nya utmaningar

Psykiatri erbjuder en öppen kursen som riktar sig till dig som är anställd inom vård och omsorg och har en ökad belastning eller mera oro i ditt arbete och din vardag på grund av coronaviruset. Kursen ska ge dig verktyg att hantera det som händer i världen och i vården och stödja dig i ditt personliga välmående.

Kursen omfattar 8 ämnen:

1. Vad sker i vår kropp och hjärna när vi är stressade? Hur påverkar stress vårt tankesätt och hur vi reagerar på vår omgivning?
2. Hur kan vi hjälpa kroppen att bryta ned stresshormoner för att kunna må så bra som möjligt i situationen? Beteendeaktiverings-tekniker från KBT (kognitiv beteendeterapi)
3. Hur kan vi hantera oro, exempelvis över att man själv eller anhöriga smittas?
4. Avslappningstekniker för mikropaus, längre raster och hemma
5. Flexibilitet: att hantera om du behöver jobba med nya uppgifter, ändra rutiner eller anpassa dig till förändrade förutsättningar
6. Att hantera stress och utmaningar på jobbet: att sträva efter acceptans eller förändring? Tekniker från ACT (Acceptance och commitment therapy)
7. Vad är tillräckligt bra? Att hantera våra egna krav på oss själva
8. Etiskt utmanande situationer: att arbeta med den egna ambivalensen och att stå ut med svåra beslut.

Varje ämne behandlas i en film på ca 1 timme, som du kan se när det passar dig. Du får en övning eller frivillig hemuppgift med dig. Sedan kommer det finnas öppna online-diskussionsmöten till varje film. Du deltar om du vill och har möjlighet och kan då tillsammans med kollegor prata om utmaningar och framgångsfaktorer i ditt arbete. Möjlighet finns att ställa frågor till kursledaren om ämnet i filmen och att få handledning i tillämpning i din arbetsvardag. Kursen är öppen för all personal inom ÅHS (och äldreomsorgen etc?). Kursledaren är legitimerad psykolog Rebecca Rickert-Olsson, som är utbildad i KBT och erfaren vårdhandledare.

Kursen startar efter den 27:e april, du får närmare information när du är anmänt.

Vill du anmäla dig eller har frågor så mailar du till

[rebecca.rickert-olsson@ahs.ax](mailto:rebecca.rickert-olsson@ahs.ax)

Du får sedan en inbjudan med länk till filmerna och tiderna för diskussionsmöten. Du behöver tillgång till en dator/laptop med mikrofon och kamera och ladda ned appen Cisco Webex för att se filmerna och delta i möten. Smartphone kan fungera, men mycket av materialet blir svårt att se på en så liten skärm. Vid behov hjälper IT dig gärna med det. Cisco Webex är godkänt att installera på ÅHS datorer.

Välkommen till kursen!

---

Postadress	Besöksadress	Telefon	Telefax	E-post	Webb
Centralförvaltning PB 1091	Doktorsvägen	vxl (018) 5355	(018) 538 533	rebecca.rickert-olsson@ahs.ax info@ahs.ax	www.ahs.ax
AX-22111 MARIEHAMN					