

Psykologisk førstehjelp



Foto: Vidar Herre, Avis Hordaland

Psykologiske førstehjelp er eit verktøy med basis i kognitiv åtferdstilnærming. Det kan brukast som sjølvhjelp i heimen, helsefremming i barnehage / skule eller i tidleg intervensjonsarbeid ved ulike psykiske vanskar. Målgruppa er barn og unge.

Produkt

Psykologisk førstehjelpsskrin er tre ulike produkt for ulike aldersgrupper: barn 4 - 7 år, barn 8 - 12 år og ungdom 13 - 18 år.

Det er også laga støttemateriell i form av:

- fire Youtube-filmar
- appen "Hjelpehånda" for Ipad
- ein modul i læringsplattformen www.salaby.no

Førebygging

Psykologisk førstehjelp formidlar grunnprinsippa i kognitiv åtferdstilnærming enkelt, konkret og visuelt. Ved å lære grunnprinsippa og øve på korleis nytte dei i ulike problemsituasjonar, vert brukaren betre rusta til å takle vanskelege kjensler og utfordrande situasjonar.

Barnet lærer korleis ein kan oppdage og utfordre "raude tankar" som er plagsomme og forstyrrende, og korleis arbeide fram og la seg styre av "grøne tankar" som gjer ein meir trygg, modig, stolt og glad.

Eksportartikkel

Psykologisk førstehjelp er omsett til svensk og dansk, og blir distribuert i Sverige og Danmark.

Utviklar

Psykologspesialist Solfrid Raknes i samarbeid med fagleg referansegruppe.

Partner

Gyldendal Akademisk gir ut produkta som kan kjøpast i bokhandlar og på nett.

Finansiering

Bergen Teknologioverføring, Uni Research Helse, Norsk Forening for Kognitiv Terapi, FORNY-midlar frå Norges Forskningsråd, Kavlifondet, Voss sjukehus og Haukeland universitetssjukehus.

Kontakt

Bergen Teknologioverføring
e-post: post@bergento.no
www.bergento.no

