

PSYKOEDUKATION

Om flykt och stress och vad en kan göra för att må bättre

Första tillfället (150 min)

Presentation

Information om insatsens struktur och vad den kommer innehålla.

Psykoedukation

Migrationslinjen.

Kort information om traumasymtom och normalisering av dessa. Information om naturlig återhämtning.

Stort fokus på hälsoinformation – vad man kan göra för att må bättre:

- Kroppen/aktivering
- Tankar
- Känslor
- Sömn/avslappning

Övningar:

- Progressiv avslappning
- Andningsövningar

Information om vård och psykiatri. Information om var man kan vända sig ifall man behöver mer eller vidare hjälp.

Dela ut broschyrer som innehåller samma information som gåtts igenom vid detta tillfälle.

Andra tillfället (90 min)

Repetera vad som gicks igenom vid förra tillfället.

Utvärdera tips och övningar. Skapa diskussion. Eventuell fördjupning av tema utifrån önskemål.

Kopplat till övningar – fördjupning av coping vid starkt känslöpåslag (t.ex. ångest).

Nya övningar (förslag):

- Andningsövningar (t.ex. fyrkantsandning, djupandning)
- Trygg plats

Tid för kortare individuell konsultation (cirka 30 min)

Tredje tillfället (90 min)

Repetera information från de förra tillfällena.

Utvärdera tips och övningar. Skapa diskussion. Eventuell fördjupning av tema utifrån önskemål.

Kopplat till övningar – fördjupning av coping vid återupplevande/flashback.

Nya övningar (förslag):

- Kroppsscanning
- Ankarövning (lukta, känna, se, lyssna)

Tid för kortare individuell konsultation (cirka 30 min).

Utvärdering genom frågor och formulär.