

# Mestrings- og stabiliseringsgrupper for mennesker med traumesymptomer

Kompetanseprogram for kommunen om hvordan drive mestrings- og stabiliseringsgrupper

## Læringsmål

- Gi deltagerne generell kunnskap om traumelidelser og traumesymptomer samt kunnskap om verktøy for å håndtere disse
- Kunne lede og gjennomføre grupper der fokus ikke er på selve den traumatiske hendelsen, men på økt forståelse og bedre håndtering av traumesymptomer, samt øke gruppedeltagernes mestring og livskvalitet i hverdagen.

## Kurset vil belyse følgende tema:

- Generell kunnskap om traumer og traumereaksjoner
- Hva er traumebehandling?
- Hvem egner seg for et slikt gruppetilbud- kartlegging og seleksjon
- Grupper og gruppeprosesser
- Psykoedukasjon
- Verktøy for regulering og mindfulness for traumeutsatte
- Triggere og håndtering av triggere
- Traumer og kropp
- Overføring og motoverføring
- Hvordan ivareta seg selv som hjelper

## Organisering og innhold:

Programmet vil gå over tre samlinger, hver på to hele dager og vil i tillegg til teori inneholde mye praktisk øving.

Etter gjennomført program vil det i et år bli gitt månedlig veiledning til deltagerne som har gjennomført opplæringen og som har startet gruppe i kommunal regi.

## Målgruppe:

Ansatte i kommune, krisesentre og NOK sentre som ønsker å starte grupper for personer over 18 år med traumesymptomer.

## **For å kunne delta må man forplikte seg til å videre drive grupper for traumeutsatte.**

Det er derfor viktig at det deltar 2-3 fra samme arbeidssted som kan drive grupper sammen, evt tenke interkommunalt samarbeid.

Målsettingen med å tilby dette programmet er både å øke den generelle kompetanse i kommunene i forhold til traumer, og at det igangsettes grupper på kommunalt nivå. Det er derfor viktig at deltagelse på kurset er forankret i ledelsen og at det foreligger en plan for hvordan konkret legge til rette for å etablere en slik gruppe.

## Kontakt:

Ønsker du mer informasjon, kontakt Jorunn Helle, RVTS Vest  
[jorunn.beate.helle@helse-bergen.no](mailto:jorunn.beate.helle@helse-bergen.no)

