

Invitasjon til kurslederkurs i TRT – Teaching Recovery Techniques

- en lavterskelintervensjon for å redusere traumerelaterte psykiske plager hos flyktningbarn og unge



© Robert Kneschke / Stock.adobe.com

Tid: 4.- 5. november 2024 kl. 8.30-15.30

Sted: Fylkeshuset, Molde. Julsundvegen 9.

Inngang sør, rom 101, rett til høyre og gjennom kantina.

Velkommen!

TRT - Teaching Recovery Techniques - er en lavterskelintervensjon for å redusere traumerelaterte psykiske plager hos flyktningbarn og unge. TRT er en metode utviklet av Children and War Foundation og Flyktningehelseinstituttet gjorde en implementeringsstudie i Norge i 2017-2018. TRT gis som et kurs med fem moduler for barn/ungdommer og to moduler for omsorgspersonene deres (foreldrene) der deltakerne lærer seg teknikker for å håndtere reaksjoner på traumatiske opplevelser. TRT kan ledes av gruppeledere uten klinisk psykologisk eller psykiatrisk utdanning.

Målet med denne 2-dagers gruppelederopplæringen er å tilegne seg nok kunnskap om intervensjonen til å kunne organisere og gjennomføre TRT-grupper. Kurset passer for fagpersoner som møter flyktningbarn og -ungdom i sin arbeidshverdag; som pedagoger, miljøarbeidere og helsepersonell. En bør være to gruppeledere når en gjennomfører TRT-kurs og det kan derfor være en fordel å melde seg på sammen med minst en kollega eller samarbeidspartner.

Gruppelederopplæringen gis som en blanding av forelesning, demonstrasjon og øvelser. TRT-manualen vil bli delt ut på kursdagen.. Deltakerne tilbys et digitalt veiledningstreff i etterkant.

Program

Dag 1

08:30 - 10:00 Bakgrunnen for TRT og oversikt over manualen.

10:15 - 11:30 Utvelgelse av gruppedeltakere og informasjon i forkant

11:30 - 12.30 Pause

12:30 - 13:30 Modul 1: Etablere gruppa, forstå hva et traume er og kjenne til vanlige traumereaksjoner. Den første teknikken: Trygt sted.

13:45 - 14:45 Modul 2: Teknikker for å håndtere invaderende minner, både flashbacks og mareritt.

15:00 - 15:30 Oppsummering og spørsmål.

Dag 2

08:30 - 09:30 Modul 3: Teknikker for å håndtere stress og uro i kroppen. Teknikker for å få bedre søvn.

09:45 - 10:45 Modul 4: Forstå unngåelsesatferd og teknikker for å øve på å slutte å unngå. Angststige og eksponeringstrening.

11:00 - 12:00 Modul 5: Forstå hvorfor vi unngår å tenke på traumatiske opplevelser, teknikker for å begynne å bearbeide på en trygg måte. Gruppeavslutning.

12:00 - 13:00 Pause

13:00 - 14:00 Foreldremodulene, informasjon til foreldre og råd til foreldre.

14:15 - 15:30 Oppfølging etter et TRT-kurs, vanlige utfordringer ved gjennomføring. Oppsummering, spørsmål og evaluering.

Kursholder: Psykologspesialist Marit Berg. Hun har siden 2018 gjennomført ca. 20 TRT-grupper i Trondheim kommune med både barneskolebarn, ungdomsskoleelever og elever i videregående skole. Ansvarlig for TRT-implementering i trondheimsskolene med innføringstilbud i perioden 2023-2024.

Vil du lese mer om Teaching Recovery Techniques?

Se childrenandwar.org og fhi.no for studien Mestring i mottak og kommuner.

Kurset er gratis

Påmeldingsfrist: snarest,

For påmelding/spørsmål: end mail til Jorunn Gran, RVTS Midt. E-post:
jorunn.gran@stolav.no