

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Psykiatri 1

Tema: Kriser och krishantering

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla följande centrala innehåll:

- Olika typer av kriser, inklusive livskriser och traumatiska händelser, samt deras påverkan på individens psykiska hälsa.
- Metoder för krishantering och hur stöd kan ges till drabbade individer.
- Hur en krisformulering ska utformas och vilka resurser som finns tillgängliga vid olika kriser.

Kunskapskrav

Eleven redogör översiktligt för olika typer av kriser och beskriver centrala metoder för krishantering samt hur man kan ge stöd till personer i kris.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till kriser (10 min)

- Presentera lektionsmålen och vikten av att förstå kriser inom psykiatrin.
- Definiera vad en kris är och diskutera skillnaden mellan olika typer av kriser (t.ex. livskris, traumakris).
- Ge exempel på vanliga kriser som människor kan uppleva.

Teoretisk genomgång av krishantering (15 min)

- Diskutera olika metoder för krishantering, inklusive korttidsterapi och krisstöd.
- Förklara vikten av att snabbt identifiera och bedöma en krissituation för att kunna erbjuda rätt stöd.
- Dela med er av exempel på hur professionella hanterar krissituationer i en vårdmiljö.

Rollspel: Stöd vid kris (15 min)

- Dela in klassen i grupper och ge varje grupp ett scenario där någon befinner sig i en kris.
- Låt grupperna öva på att hålla ett krissamtal, där en person spelar den drabbade och andra ger stöd.
- Be grupperna att presentera sina erfarenheter och insikter efter rollspelen.

Sammanfattning och reflektion (5 min)

- Summera lektionens innehåll och betona vikten av att förstå och kunna hantera kriser.
- Öppna för frågor och diskussion om vad eleverna har lärt sig.

Aktivitet

Eleverna ska skapa en handlingsplan för hur de skulle stödja en vän som går igenom en kris. Planen ska innehålla strategier för vad de skulle säga och göra för att ge hjälp.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Vad kännetecknar en kris?

Svar: En kris kännetecknas av stark stress och förmåga att hantera påfrestningar påverkas negativt.

- Nämn en typ av kris.

Svar: Livskris, såsom separation eller dödsfall.

- Vilken typ av metod kan användas för krishantering?

Svar: Krisintervention, såsom att ge psykologiskt stöd.

- Ge ett exempel på vad man kan göra för att stödja någon i kris.

Svar: Lyssna aktivt och visa empati.

- Hur kan ett rollspel vara nyttigt för att förstå krishantering?

Svar: Det ger praktisk erfarenhet av att hantera svåra samtal och situationer.

Hemläxa

Skriv en reflektion om hur olika typer av kriser kan påverka den psykiska hälsan och hur samhället kan stödja individer under sådana perioder. Längd: 300-500 ord.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska göra en djupgående studie kring en specifik typ av kris, som till exempel en traumatisk händelse eller en livskris. De ska analysera påverkan på psykisk hälsa, behandlingsmetoder, och strategier för krishantering samt

diskutera hur professionellt stöd kan ges. Syftet är att ge en djupare förståelse för krisers påverkan på individer och hur man kan hjälpa dem.

Förslag för nästa lektion

Psykosomatiska tillstånd

Nästa lektion kan handla om psykosomatiska tillstånd och hur psykiska faktorer kan påverka fysisk hälsa. Detta tema är relevant eftersom det kopplar samman kropp och själ och ger en djupare insikt i hur psykisk ohälsa kan manifestera sig fysiskt. Lektionen bör även täcka symptom, behandling och hur man kan stödja individer med psykosomatiska besvär.

Förberedelser

- Förbered scenarier för rollspel som involverar olika typer av kriser.
- Samla in information om metoder för krishantering och exempel på stöd.
- Se till att eleverna har tillgång till resurser om psykosomatiska tillstånd för nästa lektion.

Tags: [Lektion](#)