

Forstå hvad psykiske kriser er (og hvorfor kriser aldrig er permanente)

Fase # 1: At se ud over krisens landskab



Sådan beskriver mennesker i krise sig selv
Hvad siger de selv, og hvordan forstår du det?



Teorien om meningsfuldhed og sammenhæng
Hvorfor er det så svært at håndtere?



De tre indgange til krise
Find den rigtige vej ind



**Derfor kommer nogle mennesker i krise,
mens andre ikke gør**

Få de helt rigtige forklaringer



Sætningen, du aldrig må glemme

Måske vores absolut vigtigste budskab

Fase # 2: At rejse gennem krisens landskab



Sådan kommer krisen til udtryk

Få et samlet overblik



Derfor elsker vi hverdagen og det normale

Hvor finder vi den største tryghed?



Krisen som rejse fra A til B

- og det evige "Hvornår stopper det?"



Derfor elsker mennesker problemer

- og slås mod krisen



Accept og det nye ståsted

Bliver det nogensinde godt igen?



Bonusmateriale

PDF-fil til print:

Verdens vigtigste sætning

Handout:

3 (+1) ting du aldrig må sige til kriseramte mennesker

Video:

Derfor kan du ikke retraumatisere i en samtale