



## Pelatihan PFA kami...

### Bertujuan agar:

1. Peserta memiliki pengetahuan tentang bencana atau situasi sulit dan dampaknya.
2. Peserta mengetahui dasar hubungan yang membantu dalam proses pemulihan
3. Peserta memiliki pengetahuan tentang kerangka kerja dan langkah PFA
4. Peserta mengetahui kualitas personal dalam memberikan PFA
5. Peserta mengetahui dan memiliki ketrampilan dalam memberikan PFA

### Metode yang kami gunakan:

Pelatihan PFA ini dilakukan secara tatap muka dalam 2 hari pelatihan dengan menggunakan pendekatan belajar orang dewasa yang bersumber dari pengalaman peserta, sehingga kontekstual. Selain itu pelatihan ini juga menekankan pada partisipasi aktif peserta dalam kegiatan. Ungkapan pengalaman peserta, diskusi dan pemberian umpan balik di antara peserta sebagai mitra belajar merupakan bahan dasar dalam pembelajaran. Pelatihan tidak sekedar mentransfer pengetahuan, tetapi secara bersama membangun pengetahuan dan pemahaman mengenai pengalaman bersama.

### Materi Pelatihan kami:

Bencana atau situasi sulit dan dampaknya terhadap manusia	Hubungan yang membantu dalam proses pemulihan
Kerangka kerja dan langkah PFA	Kualitas personal dalam PFA
Ketrampilan personal dalam PFA	



### INFORMASI LEBIH LANJUT:

PUSAT KRISIS - FAKULTAS PSIKOLOGI UI  
Kampus UI Depok 16424, Jawa Barat - Indonesia  
Phone: 021-7873745; 021-7270004/5 ext 1503; Fax: 021-7873745;  
E-mail: pusat.krisis@ui.ac.id; Website: www.puskrispsiui.or.id



# Psychological First Aid

Fostering Community Resilience!



Pusat Krisis Fakultas Psikologi—Universitas Indonesia

## Apa itu PFA?

PFA (*psychological first aid*) atau biasa disebut Dukungan Psikologis Awal, merupakan serangkaian keterampilan perawatan dasar yang bersifat praktis yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari peristiwa traumatis dan atau kejadian sulit, menguatkan kemampuan individu untuk melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, dan memperkuat proses pemulihan individu.

### SIAPA YANG MELAKUKAN

PFA bisa dilakukan oleh siapapun yang telah memiliki pengetahuan atau mendapat pelatihan PFA termasuk masyarakat awam yang telah memiliki pengetahuan dan mendapatkan pelatihan PFA. Keterampilan PFA ini akan sangat berguna dimiliki oleh mereka yang bekerja dalam kegiatan merespon kejadian krisis dan rentan terhadap pengalaman yang traumatis seperti pekerja kemanusiaan, tenaga medis, polisi, dll.

### UNTUK SIAPA

PFA diberikan kepada penyintas bencana mulai dari anak, remaja, dewasa, orang lanjut usia ataupun anggota keluarganya. Namun demikian perlu diperhatikan bahwa mereka yang memberikan bantuan pun rentan mengalami masalah psikologis ketika menjalankan tugasnya sehingga mereka membutuhkan dukungan juga.

### MENGAPA PFA?

- **Setiap individu memiliki kemampuan melakukan hal sederhana untuk membuat keadaan diri sendiri dan orang lain menjadi lebih baik** dan mencegah terjadinya gangguan psikologis.
- **Tidak semua orang yang mengalami peristiwa traumatis / kejadian sulit membutuhkan layanan profesional (psikiater/psikolog).** Pada dasarnya setiap orang secara alamiah memiliki apa yang disebut dengan resiliensi atau ketangguhan, sebuah kemampuan serta daya tahan untuk menghadapi, meminimalkan atau mengatasi situasi sulit yang dialami. Oleh sebab itu tidak semua orang yang terkena bencana akan mengalami gangguan psikologis.
- **Tidak semua penyintas bisa mendapatkan layanan profesional baik secara individual maupun kelompok.** Keterbatasan jumlah maupun jangkauan dari penyedia layanan kesehatan mental yang ada membuat tidak semua kasus yang ada dapat ditangani secara langsung.



We Have Worked In Various Communities and Many Post Disaster / Crisis Areas. How Can We Help You?