

WiseMind AB

Erbjuder en utbildningsdag om

Att ta sig ur ensamhet:

Färdigheter till att bättre förstå och hantera ensamhet



Stockholm, 18 november 2019, kl 10-17

Aktuell forskning har visat att ensamhet ökar risken för psykisk ohälsa och en rad allvarliga kroppsliga problem. Långvarig ensamhet har till och med visat sig ge en ökad risk för att dö i förtid. Samtidigt visar flera studier att psykisk ohälsa ofta orsakar social isolering, utanförskap och ensamhet. Trots ökad kunskap om ensamhet finns det få färdigheter som systematiskt lärs ut till personer med psykisk ohälsa.

På utbildningsdagen presenteras aktuell forskning om ensamhet och olika färdigheter som har utformats för bättre förståelse för och hantering av ensamhet. Färdigheterna baseras på Dialektisk beteendeterapi (DBT), Radically open DBT (RO DBT) och aktuell forskning. Programmet inkluderar färdigheter för att hantera både social, emotionell och existentiell ensamhet.

Utbildningsdagen leds av Martina Wolf-Arehult, fil dr, leg psykolog och leg psykoterapeut med KBT-inriktning och mångårig utbildning inom DBT och RO DBT. Martina är sektionschef i Psykiatri Nordväst och forskar sedan flera år om emotionsreglering, personlighetsstilar och ensamhet.

För att få en fördjupad förståelse för problematiken och färdigheterna kommer deltagarna själva att få pröva på olika former av självskattning och övningar.

Datum: Måndag 18 november 2019, kl. 10.00-17.00. Kaffe/te och macka från kl 09.30.

Plats: Ersta hotell och konferens, Erstagatan 1 K, Stockholm

Målgrupp: Psykologer, psykoterapeuter, psykiater, socionomer och andra som i sin yrkesövning möter människor med ensamhetsproblematik.

Pris: 2 600 kr + moms, inklusive för och eftermiddagskaffe med macka/bulle

Information och anmälan: Anmäl dig genom att fylla i formuläret på www.wisemind.se under Kontakt och kursanmälan. Eller maila info@wisemind.se Mobil 070-2652575. Sista anmälningsdag 4 november 2019.