

WiseMind AB

Depressiva syndrom

En klinisk uppdatering



Sankt Petersburg

26-29 juni 2019

Vi skippar flyget och reser med båt och tåg

S:t Petersburg, belägen vid floden Nevas mynning, anses vara en av världens vackraste städer, känd för sin vackra arkitektur och kultur på yttersta världsnivå. St Petersburg har den moderna storstadens rika utbud av restauranger, barer, caféer, teatrar, konserter och museer. Med sina slingrande kanaler, breda avenyer, vackra palats och stora öppna torg är staden en given sommarfavorit. WiseMind erbjuder en resa med båt till Helsingfors och snabbtåg till St Petersburg. *Henrik Freidlitz* och *Livia Petri* leder kursen.

Kursens syfte

Kursen ger deltagaren en genomgång och uppdatering kring den kunskap som krävs för att bedöma och conceptualisera depressiva syndrom. Deltagaren ges möjlighet att spetsa sina färdigheter i att utföra centrala moment i etablerade behandlingsmodeller som beteendeaktivering och kognitiv terapi. En orientering ges även kring den utveckling som skett inom dessa modeller.

Större delen av kursen ägnas sedan åt nya lovande modeller; upplevelsebaserade,

emotionsfokuserade och sådana inriktade mot tankar och tänkande som processer. Syftet är att ge deltagaren nya möjligheter i arbetet med evidensbaserad depressionsbehandling.

Lärandemål

Efter genomgången kurs förväntas deltagaren:

- Ha en god förmåga att bedöma depressiva tillstånd utifrån en kunskap om hur depressiva tillstånd manifesterar sig och vika faktorer som bidrar till uppkomst och vidmakthållande.
- Ha en god överblick över centrala moment i etablerade behandlingsprotokoll, främst beteendeaktivering och kognitiv terapi.
- Kunna beskriva och använda senare utvecklingar i etablerade protokoll för behandling av depression.
- Ha en god översikt och viss praktisk erfarenhet av lovande upplevelsebaserade och emotionsfokuserade modeller för depressionsbehandling, exempelvis ACT och exponeringsbaserad behandling av depression.
- Ha en god översikt och viss praktisk erfarenhet av modeller som riktar sig mot tankar och tänkande som process, exempelvis metakognitiv terapi, rumineringsfokuserade modeller och mindfulnessbaserad kognitiv terapi.
- Ha grundläggande färdigheter i att utforma individualiserad depressionsbehandling med hjälp av fallformulering, där val av etablerade och lovande metoder för analys och intervention motiveras utifrån evidensbaserad praktik.

Upplägg

Kursen spänner över tre heldagar/24 lektionstimmar. Fokus är en systematisk genomgång av tillämpbara modeller för depressionsbehandling med stor betoning på att åskådliggöra centrala praktiska moment. Därför varvas föreläsning med demonstration, rollspel och upplevelsebaserade övningar.

Innehåll

- Depressiva syndrom – en klinisk uppdatering
- Vässa dina färdigheter i beprövade behandlingsmodeller
- Utveckling av beprövade behandlingsmodeller
- Upplevelsebaserade och emotionsfokuserade metoder
- Nya sätt att arbeta med tankar och tänkande
- Individualiserad fallformulering

- En avslutande reflektion kring hur vi väljer modell och intervention utifrån evidensbaserad praktik. Detta moment går också som en strimma genom utbildningen som helhet.

Förkunskaper

Kursen vänder sig till psykologer, psykoterapeuter, läkare, socionomer och andra yrkesgrupper med minst grundläggande psykoterapiutbildning. Deltagaren förväntas ha viss erfarenhet att behandla depression, liksom viss förkunskap om beteendeaktivering, kognitiv terapi och om faktorer relevanta för uppkomst och vidmakthållande av depressiva symtom. För en grundläggande översikt rekommenderas Gerhard Anderssons bok *Psykologisk behandling vid depression: Teorier terapimetoder och forskning*.

Kursledare

Henrik Freidlitz, huvudsaklig lärare på kursen, är leg psykolog, specialist i klinisk psykologi och leg psykoterapeut med inriktning KBT. Hans kliniska verksamhet spänner över ett brett fält, främst med tillämpning av KBT inom primärvård och psykiatri. Med god förmåga att integrera teori och praktik är Henrik en uppskattad och ofta anlita föreläsare, bland annat på psykoterapeutprogrammet och på grundläggande psykoterapiutbildningar.



Livia Petri är leg psykolog och leg psykoterapeut med inriktning KBT. Hon har varit verksam inom specialist psykiatri där hon arbetat både brett och specialiserat mot ätstörningar och emotionsreglering vid emotionell instabilitet. Hon undervisar och handleder i olika verksamheter och kommer under kursen att leda ett antal fördjupande moment i bland annat emotionsreglering och värderingsarbete i psykoterapi.



Kursavgift: 6 600 kr + moms inklusive välkomstmiddag samt för- och eftermiddagsfika under kursdagarna. *Observera och resan och hoteller inte ingår i kursavgiften.* Se info om resa och hotell längre ner i texten.

Pris för resa, hotell och visum, 24 juni-2 juli 2019: 11 640 kr

I samarbete med Latitude Travel erbjuder WiseMind ett resepaket inkluderande båt från Stockholm till Helsingfors, snabbtåg till Sankt Petersburg och sex nätter på Sokos Hotel Vasilievsky ****, del i dubbelrum och frukostpension.

I priset ingår:

- Båtresa Stockholm-Helsingfors t/r 24/6-2/7 inkl. del i utsides dubbelhytt kat. A
- Frukost ombord på fartygen Stockholm - Helsingfors - Stockholm
- Tågresa Helsingfors-S:t Petersburg t/r med "Allegro", 2 klass
- Transfer järnvägsstation - hotell - järnvägsstation i S:t Petersburg
- Del i dubbelrum inkl. frukost på Sokos Hotel Vasilievsky****, 6 nätter
- Visum för svensk medborgare

Mot tillägg:

- Stadsrundtur i S:t Petersburg med svensktalande guide, ca 535/person
- Besök på Eremitaget med svensktalande guide, ca 755 kr/person
- Enkelrum på färjan och hotellet, 4750 kr

Visum

För resa till Ryssland krävs visum. Kostnaden för visum är inkluderad i resepaketet. Tillsammans med bokningsbekräftelsen sänder Latitude Travel all information om vad som krävs för visum och hur proceduren går till. *För att erhålla visum krävs ett pass som är giltigt minst 6 månader efter hemresa och passet måste vara helt.* Handläggningstiden på konsulatet för visum är minst 7 arbetsdagar, alternativt 3 dagar för en expressvisering.

Sokos Hotel Vasilievsky **** ligger i Sankt Petersburgs historiska centrum på Vasilievskyhalvön, nära tunnelbanestationen Vasileostrovskaya i distriktet Vasileostrovskiy och inom 20 minuters promenad från Eremitaget, Vinterpalatset och stadens centrum. Se <https://www.sokoshotels.fi/sv/st-petersburg/sokos-hotel-vasilievsky>



Hotellet har gratis wi-fi, fräscha rum, restaurang, en trivsamt barlobby samt gym och bastu.



För mer information och anmälan

Wisemind AB, www.wisemind.se info@wisemind.se 0702652575 Anmäl dig via formuläret på www.wisemind.se under Kontakt och kursanmälan. Sista anmälningsdag 1 april 2019.

