

**WiseMind AB**

Specialistkurser för psykologer  
www.wisemind.se

## Kursplan specialistkurs för psykologer

### HÄLSOPSYKOLOGI

Stockholm 10-11 oktober, 6-8 november och 6 december 2019

**Kurskod:** RA3310

Kursen är ackrediterad som 1 av 6 specialistkurser; som 1 fördjupningskurs inom hälsopsykologi, pedagogisk psykologi och klinisk vuxenpsykologi.

Kursen kan godkännas för en enskild STP-psykolog som genomgår andra specialiseringar, detta utifrån bedömning av övriga meriter. Vidare kan kursen räknas som breddkurs för alla andra specialiteter inom specialistutbildningen.

**Kursens syfte**

Målet med kursen är att ge fördjupade kunskaper om psykologins betydelse vid hälsopsykologiska problem som smärta, sömn och stress, samt vilken roll du som psykolog kan spela vid bedömning och behandling av dessa problem. Kursen är på avancerad nivå och fokuserar på:

- Ohälsa i modern tid, t ex problem med smärta, sömn och stress
- Framträdande teorier och modeller inom hälsopsykologi
- Hälsopsykologiska insatser på olika nivåer: prevention vs. rehabilitering
- Psykologiska faktorer i smärta, sömn och stress
- Psykologiska behandlingsmetoder vid hälsopsykologisk problematik.
- Kvinnors hälsa: Hälsopsykologiska problem som specifikt rör kvinnor, såsom vulvovaginal smärta och förlossningsrädsla

Huvudfokus under behandlingsdelen kommer ligga på kognitiv beteendeterapi (KBT) vid hälsopsykologiska problem. Kursen innehåller såväl teoretiska som praktiska moment, och har en tydlig forskningsgrund. Samtliga lärare har gedigen kunskap och erfarenhet av kliniskt

arbete och/eller forskning inom området och består av legitimerade psykologer och disputerade forskare i psykologi.

### Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas psykologen kunna:

- Utförligt reflektera kring ohälsa i modern tid
- Utförligt reflektera kring framträdande teorier och modeller inom hälsopsykologi
- Välja ut rimliga instrument för bedömning av problem med smärta, sömn och stress
- Självständigt bedöma svårighetsgraden av problem med smärta, sömn och stress, samt föreslå lämpliga åtgärder
- Reflektera kring befintlig evidens för psykologiska behandlingsmetoder vid problem med smärta, sömn och stress
- Självständigt lägga upp ett psykologiskt behandlingsprogram för klienter med problem med smärta, sömn och stress
- Reflektera kring psykologens roll i förhållande till andra yrkeskategorier vid hälsopsykologiska problem

### Kursens innehåll

Under kursen kommer föreläsningar varvas med praktiska moment, såsom rollspel, övningar och arbete med fiktiva fallbeskrivningar. Följande moment ingår i kursen:

1. **Översikt:** Historisk och teoretisk bakgrund till hälsopsykologi
2. **Teorier och modeller:** Framträdande teorier och modeller inom hälsopsykologi
3. **Bedömning:** Generella principer och instrument för bedömning av hälsopsykologiska problem
4. **Insatser:** Hälsopsykologiska insatser på olika nivåer: prevention vs. rehabilitering
5. **Smärta:** Principer för bedömning och behandling av smärtproblematik
6. **Sömn:** Principer för bedömning och behandling av sömnproblematik
7. **Stress:** Principer för bedömning och behandling av stressproblematik
8. **Kvinnors hälsa:** Specifika problemområden som rör kvinnors hälsa såsom vulvovaginal smärta och förlossningsrädsla

### **Kursens omfattning och upplägg**

Kursen omfattar 32 lärarledda klocktimmar fördelat på 5 heldagar och 1 halvdagar inklusive en halvdag (à 4 tim, kl 13-16)) med muntlig examination. Undervisningen är förlagd i två huvudblock om vardera 2-3 dagar. Dessutom tillkommer en halvdag vid ett senare tillfälle för den muntliga examinationen.

### **Examination**

Kursen kommer att bedömas som godkänd/icke godkänd. För godkänt krävs närvaro och aktivt deltagande vid samtliga moment. Maximalt tillåts en dags frånvaro på kursen, vilket endast får ske i samrådan med kursansvariga, och ska kompletteras utifrån överenskommelse. Dessutom krävs godkänt på praktiska övningar (rollspel, uppgifter) samt skriftlig tentamen.

### **Kursansvarig och examinator**

#### *Kursansvariga*

Ida Flink, leg. Psykolog, Fil.Dr i psykologi, Örebro universitet

Sofia Bergbom, leg. Psykolog, Fil. Dr i psykologi, Örebro universitet

#### *Examinator*

Sofia Bergbom, leg. Psykolog, Fil.dr i psykologi, Örebro universitet

### **Målgrupp**

Leg psykologer med grundläggande teoretisk och praktisk kunskap i kognitiv beteendeterapi.

### **Kurslitteratur**

Aktuella vetenskapliga artiklar omfattande maximalt 500 sidor

### **Referenslitteratur**

Almén, Niclas (2007). *Stress- och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Edinger, Jack & Carney, Colleen (2008). *Overcoming Insomnia Therapist Guide: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach*. Oxford: Oxford University Press.

Linton, Steven J. (2013)/andra upplagan. *Att förstå patienter med smärta*. Lund: Studentlitteratur.

Linton, Steven J & Flink, Ida (2016). *Hälsopsykologi i vården*. Stockholm: Natur & Kultur.

Morrison, Val & Bennett, Paul (2012). *An Introduction to Health Psychology*. London: Pearson.

Sarafino, Edward P. & Smith, Timothy W. (2014). *Health Psychology. Biopsychosocial interactions, 7th Ed*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

**Tid och plats:**

Stockholm, Ersta konferens, 10-11 oktober, 6-8 november ( kl 9-16) och 6 december ( kl 13-16).

**Pris:** 17 200 kr + moms inkl. Lunch samt för- och eftermiddagsfika ingår. Kursmateriel ingår inte. Deltagarna skriver själva ut handouts och eventuellt annat kursmaterial som mejlas ut.

**Ytterligare information och anmälan:** info@wisemind.se, mobil 070-2652575, Anmäl Dig genom att fylla i anmälningsskyltet på [www.wisemind.se](http://www.wisemind.se) under Kontakt och kursanmälan. *Sista anmälningsskylt 15 september 2019.*

