

WiseMind AB

Specialistkurser för psykologer

www.wisemind.se

Kursplan specialistkurs för psykologer

HÄLSOPSYKOLOGI

Stockholm 14-15 september, 13-14 oktober, 23-24 november 2020 och

2 -26 januari och 9-10 mars 2021

Kurskod: AKO462

Kursen ackrediteras som 2 av 6 specialistkurser; som 2 fördjupningskurser i Hälsopsykologi och Pedagogisk psykologi.

Kursen kan godkännas för en enskild STP-psykolog som genomgår andra specialiseringar, detta utifrån bedömning av övriga meriter.

Kursens syfte

Målet med kursen är att ge fördjupade kunskaper om psykologiska faktorerens betydelse vid hälsopsykologiska problem som smärta, sömn och stressrelaterad utmattning, samt problem som rör kvinnors och ungdomars hälsa. En viktig del av kursen handlar om hur du som psykolog kan stödja hälsofrämjande beteendeförändring, både proaktivt (prevention) och vid återhämtning från ohälsa (behandling och rehabilitering). Ett förkunskapskrav är minst grundläggande psykoterapiutbildning i kognitiv beteendeterapi, då de kliniska momenten utgår från KBT.

Kursen är på avancerad nivå och fokuserar på:

- Ohälsa i modern tid, t ex problem med smärta, sömn och stressrelaterad utmattning
- Framträdande teorier och modeller inom hälsopsykologi
- Hälsopsykologiska insatser på olika nivåer: prevention, behandling och rehabilitering
- Beteendeanalys och fallkonceptualisering vid hälsopsykologiska problem

- Transdiagnostiska verktyg för att stödja hälsofrämjande beteendeförändring
- Psykologiska behandlingsmetoder vid smärta, sömn och utmattningssyndrom
- Hälsopsykologiska problem som rör kvinnor, som PMS/PMDS, förlossningsrädsla, postpartumdepression och klimakterium.
- Barn och ungdomars (o)hälsa: Problem, främjande faktorer och prevention

Kursen innehåller såväl teoretiska som praktiska moment, och har en tydlig forskningsgrund. Samtliga lärare är legitimerade psykologer, flera även disputerade med gedigen erfarenhet av kliniskt arbete och forskning inom området.

Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas psykologen kunna:

- Utförligt reflektera kring ohälsa i modern tid.
- Utförligt reflektera kring framträdande teorier och modeller inom hälsopsykologi.
- Reflektera kring psykologens roll för att stödja beteendeförändring vid hälsopsykologiska problem.
- Välja relevanta instrument för bedömning av problem med smärta, sömn och stressrelaterad utmattning.
- Självständigt göra fördjupade beteendeanalyser och fallkonceptualisering vid hälsopsykologiska problembilder, samt föreslå lämpliga åtgärder.
- Reflektera kring befintlig evidens för psykologiska behandlingsmetoder vid hälsopsykologiska problem, som smärta, sömn och utmattningssyndrom.
- Självständigt lägga upp ett psykologiskt behandlingsprogram för klienter med problem med smärta, sömn eller utmattningssyndrom.
- Fördjupa kunskapen om hälsopsykologiska problem som rör kvinnor, och hur psykologen kan förhålla sig till dessa områden i sin praktik.
- Reflektera kring risk- och skyddsfaktorer för barns och ungdomars (o)hälsa, samt beskriva exempel på preventions- eller främjandeprogram.

Kursens innehåll

Under kursen kommer föreläsningar varvas med praktiska moment, såsom rollspel, övningar och arbete med 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, beteendeanalys, fallkonceptualisering och relevanta instrument för bedömning av hälsopsykologiska problem
4. **Insatser:** Hälsopsykologiska insatser på olika nivåer: prevention, behandling och rehabilitering
5. **Smärta, sömn och utmattning:** Bedömning och behandling av smärta, sömnproblem och utmattningssyndrom
6. **Kvinnors hälsa:** Bedömning och behandling av problem som rör kvinnors hälsa, såsom PMS/PMDS, förlossningsrädsla, förlossningsdepression, klimakteriet och sexuella svårigheter
7. **Barn och ungdomars hälsa:** Risk- och skyddsfaktorer avseende barns och ungdomars (o)hälsa samt exempel på preventions- eller främjandeprogram.

Kursens omfattning och upplägg

Kursen omfattar 66 lärarledda lektionstimmar fördelat på 9 heldagar och 1 halvdag, inklusive en muntlig examination (3 lektionstimmar). Undervisningen är förlagd i fem huvudblock om vardera 2 kursdagar, inklusive den muntliga examinationen.

Examination

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

Kursansvarig och examinator

Kursansvarig

Marie Söderström, leg. Psykolog, Med Dr, Stressmottagningen och Karolinska Institutet

Examinator

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

Målgrupp

Leg psykologer med grundläggande psykoterapiutbildning i kognitiv beteendeterapi.

Kurslitteratur

Vetenskapliga artiklar omfattande maximalt 500 sidor

Referenslitteratur

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

Ekdahl, Johanna (2017). *Sexualitet och sexuella problem: bedömning och behandling enligt KBT*. Lund: Studentlitteratur.

Grossi, Giorgio & Jeding, Kerstin (2018). *Vägen ur utmattningssyndrom*. Stockholm: Natur & Kultur.

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

Manber, Rachel (2016). *KBT vid sömnproblem : terapeutmanual vid individanpassad behandling*. 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.

Rhodin, Annica, red. (2019, 2a upplagan). *Smärta i klinisk praxis*. Lund: Studentlitteratur

Söderström, Marie (2007). *Sömn : sov bättre med kognitiv beteendeterapi*. Bonnier Fakta

Turk, Dennis C. & Gatchel, Robert J. red. (2018). *Psychological Approaches to Pain Management, Third Edition: A Practitioner's Handbook*. Guilford Publications

Tid och plats:

Stockholm, Ersta konferens, heldagar (kl. 9-16) mån-tisdag 14-15 september, tis-onsdag 13-14 oktober, mån-tisdag 23-24 november, mån-tisdag 25-26 januari, tisdag 9 mars, samt halvdag (kl. 9-12) onsdag 10 mars.

Pris: 30 000 kr + moms inkl. lunch samt för- och eftermiddagsfika ingår. Kursmaterial 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 anmälningsformuläret på www.wisemind.se under Kontakt och kursanmälan. *Sista anmälningsdag 15 september 2019.*