



Utbildningsdag

KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ info@wisemind.se

Att ta sig ur ensamhet

Färdigheter till att bättre förstå, förebygga och hantera ensamhet

Heldagsutbildning med Martina Wolf-Arehult

Stockholm, 3:e december 2020, kl 10-17



Aktuell forskning visar 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.



Utbildningsdag

KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ info@wisemind.se

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

Lärare är Martina Wolf-Arehult, fil dr, leg psykolog och leg psykoterapeut med mångårig utbildning inom DBT och RO DBT. Martina är sektionschef i Psykiatri Nordväst och forskar sedan flera år om emotionsreglering, personlighetsstilar och ensamhet. Hon utkommer med en bok i ämnet på Natur och kultur 2021.

Datum & tid:

Torsdag 3:e december 2020, kl. 10.00–17.00.

Plats:

Ersta hotell och konferens, Erstagatan 1 K, Stockholm

Målgrupp:

Psykologer, psykoterapeuter, psykiatriker, socionomer och andra som i sin yrkesövning möter människor med ensamhetsproblematik.

Pris:

Deltar på plats inklusive lunch, för- och eftermiddagsfika, 2 800 kr + moms.

Deltar digitalt, 2 200 kr + moms.

Ytterligare information och anmälan:

info@wisemind.se Mobil: 073-619 83 66

Anmäl Dig genom att fylla i anmälningsformuläret på

<https://www.wisemind.se> - Kursanmälan
Sista anmälningsdag 19 november 2020.