



## HÄLSOPSYKOLOGI, del två

Stockholm, Ersta konferens 23–24 november 2020 och  
25–26 januari och 9–10 mars 2021

### Kursens syfte

Kursen bygger vidare på WiseMinds specialistkurs Hälsopsykologi (AKO462) och syftar till att ge psykologen fördjupade kunskaper om psykologiska faktorer betydelse vid hälsopsykologiska problem som stressrelaterad utmattning och 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 grundläggande psykoterapiutbildning i kognitiv beteendeterapi, då de kliniska momenten utgår från KBT.

### Kursen är på avancerad nivå och fokuserar på:

- 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, relaterat till teorier och modeller inom hälsopsykologi.
- Reflektera kring psykologens roll för att stödja beteendeförändring vid hälsopsykologiska problem.
- Reflektera kring befintlig evidens för psykologiska behandlingsmetoder vid hälsopsykologiska problem.
- Välja relevanta instrument för bedömning av hälsopsykologiska problem.
- Självständigt göra fördjupade beteendeanalys och fallkonceptualisering vid hälsopsykologiska problembilder och föreslå lämpliga åtgärder.
- Självständigt lägga upp ett psykologiskt behandlingsprogram för klienter med utmattningssyndrom.
- Fördjupa kunskapen om bedömning och behandling av hälsopsykologiska problem som rör kvinnor.
- Reflektera kring risk- och skyddsfaktorer för barns och ungdomars (o)hälsa, samt beskriva exempel på preventions- eller främjandeprogram.



# Specialistkurs för psykologer

## KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

### Kursens innehåll

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

1. **Bedömning:** Generella principer, beteendeanalys, fallkonceptualisering och relevanta instrument för bedömning av hälsopsykologiska problem
2. **Insatser:** Hälsopsykologiska insatser på olika nivåer: prevention, behandling och rehabilitering
3. **Utmattningssyndrom:** Bedömning och behandling av utmattningssyndrom
4. **Kvinnors hälsa:** Bedömning och behandling av problem som rör kvinnors hälsa, såsom PMS/PMDS, förlösningsrädsla, förlösningsdepression, klimakteriet och sexuella svårigheter
5. **Barns och ungdomars (o)hälsa:** Risk- och skyddsfaktorer avseende barns och ungdomars (o)hälsa samt exempel på preventions- eller främjandeprogram.

### Kursens omfattning och upplägg

Kursen omfattar 42 lärarledda lektionstimmar fördelat på 5 heldagar och 1 halvdag, inklusive en muntlig examination (3 lektionstimmar). Undervisningen är förlagd i tre 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 en dags 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

### Pris:

15 000 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](mailto:info@wisemind.se) Mobil: 073-619 83 66

Anmäl Dig genom att fylla i

anmälningsformuläret på

<https://www.wisemind.se> - Kursanmälan

Sista anmälningsdag 16 november 2020.



# Specialistkurs för psykologer

## KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ info@wisemind.se

## Dagsschema

### Dag 1. Måndag 23 november 2020

10:15-16:00 – Kvinnors hälsa (som PMS/PMDS, graviditet, förlossning, postpartumdepression, klimakteriet)

### Dag 2. Tisdag 24 november 2020

09:00-16:00 – Utmattningssyndrom – Marie Söderström

### Dag 3. Måndag 25 januari 2021

09:00-10:00 – Uppföljning: Kvinnors hälsa och utmattningssyndrom – Marie Söderström

10:15-16:00 – Barn och ungdomars hälsa: Risk- och skyddsfaktorer, problem samt preventions- och främjandeprogram – Michael Horvath

### Dag 4. Tisdag 26 januari 2021

09:00-16:00 – Transdiagnostiska verktyg och färdigheter – Marie Söderström

### Dag 5. Tisdag 9 mars 2021

09:00-16:00 – Redovisning av fallkonceptualisering/beteendeanalys – Marie Söderström

### Dag 6. Onsdag 10 mars 2021

09:00-12:00 – Examination och avslutning – Marie Söderström

## 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.

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.

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