



HÄLSOPSYKOLOGI

– motsvarande två specialistkurser –

Stockholm, Ersta konferens 14–15 september, 13–14 oktober,
23–24 november 2020 och 25–26 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 faktorer 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.



Specialistkurs för psykologer

KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ info@wisemind.se

- 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.
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

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



Specialistkurs för psykologer

KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ info@wisemind.se

Målgrupp

Leg psykologer med grundläggande psykioterapiutbildning i kognitiv beteendeterapi.

Kurslitteratur

Vetenskapliga artiklar omfattande maximalt 500 sidor

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: 073-619 83 66

Anmäl Dig genom att fylla i anmälningsformuläret på

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

Sista anmälningsdag 8 september 2020.



Specialistkurs för psykologer

KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ info@wisemind.se

Dagsschema

Dag 1. Måndag 14 september 2020

09:00-10:00 – Introduktion till kursen – Marie Söderström (MS)

10:15-12:00 – (O)hälsa i vår tid: Historik, hälsa/ohälsa, insatser på olika nivåer – Ida Flink (IF)

13:00-16:00 – Hälsopsykologiska teorier och modeller – IF

Dag 2. Tisdag 15 september 2020

09:00-12:00 – Psykologens roll i att stödja hälsofrämjande beteendeförändring – MS

13:00-16:00 – Beteendeanalys och fallkonceptualisering, intro till fallarbete – MS

Dag 3. Tisdag 13 oktober 2020

09:00-16:00 – Sömn – Marie Söderström

Dag 4. Onsdag 14/10-2020

09:00-16:00 – Smärta – Kristoffer Bothelius

Dag 5. Måndag 23 november 2020

09:00-10:00 – Uppföljning: Sömn och smärta – MS

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

Dag 6. Tisdag 24 november 2020

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

Dag 7. Måndag 25 januari 2021

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

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

Dag 8. Tisdag 26 januari 2021

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

Dag 9. Tisdag 9 mars 2021

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

Dag 10. 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.
- 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