

# Stress, utmattningssyndrom och långvarig trötthet:

Bedömning och behandling utifrån ett beteendemedicinskt perspektiv.

En specialistkurs med fokus på vanligt förekommande problem ofta med koppling till längre sjukskrivningar. Målet med kursen är att ge fördjupade kunskaper om begreppen och forskningen gällande stress, utmattningssyndrom och långvarig trötthet. Vidare syftar kursen till att lära ut evidensbaserade metoder för bedömning, differentialdiagnostik och behandlingsalternativ för dessa tillstånd. Kursen varvar föreläsningar med praktiska moment såsom rollspel, reflektionsövningar och arbete med patientfall. På kursen ingår även en heldag med workshop med fokus på träning i kliniska färdigheter och examinerande moment som relaterar till psykologens kliniska vardag.

## Kursdatum

23 september, 30 september, 4 november, 7 november och 9 december 2025.

Kursen godkänns även som 1 breddkurs inom övriga specialiteter

## Plats

Digital kurs som ges över Zoom och som kombineras med material ifrån vår kursplattform med digitala resurser som stödjer lärandet, samt ett diskussionsforum.

## Omfattning och upplägg

Kursen motsvarar 7.5 högskolepoäng och omfattar 5 heldagar inklusive examinerande moment, varav en heldag med workshop. Totalt ingår 30 lärarledda lektionstimmar för undervisning, varav minst 4 av dessa lektionstimmar ägnas åt muntlig examination.

## Behörighet

Behöriga att söka kursen är legitimerade psykologer. Kursen är möjlig att anmäla sig till oavsett om du genomför specialistutbildningen eller bara vill fördjupa dina kunskaper inom ämnet.

## Syfte och sammanfattning

Stressrelaterad ohälsa av olika slag med såväl psykiska som fysiska reaktioner och symtom är vanligt förekommande. Utmattningssyndrom är bland de vanligaste orsakerna till längre sjukskrivningar. Även långvarig trötthet, även benämnt fatigue, är vanligt förekommande och det kan vara svårt att skilja på fysiska och psykiska orsaker. Bilden kompliceras av att besvär ofta överlappar och vidmakthåller

## Ackreditering

Kursen AKO601 ackrediteras som 1 fördjupningskurs inom Klinisk vuxenpsykologi, Psykologisk behandling/psykoterapi och Hälsopsykologi. Vidare kan kursen godkännas som diagnostikkurs inom Klinisk vuxenpsykologi.

varandra. Det finns ett stort behov av fördjupad kunskap och evidensbaserade metoder för bedömning och behandling av denna ohälsa inom både primärvård, specialistvård och företagshälsovård. Denna kurs utgår framförallt utifrån ett beteendemedicinskt och inlärningsteoretiskt perspektiv men lyfter även andra teorier och perspektiv.

Psykologen har en mycket viktig roll när det gäller att bedöma och behandla stress- och utmattningsbesvär, samt närliggande symtombilder. Psykologens roll gällande att planera och utvärdera vårdprocesser för dessa problembilder, utifrån psykologens unika kompetens att sammanfoga forskning, klinisk praktik och förståelsen för dessa besvär ur ett beteendemedicinskt perspektiv, är avgörande för att fler ska få adekvat hjälp.

Målet med kursen är att ge fördjupade kunskaper om begreppen och forskningen gällande stress, utmattningssyndrom och långvarig trötthet. Vidare syftar kursen till att lära ut evidensbaserade metoder för bedömning, differentialdiagnostik och behandlingsalternativ för dessa tillstånd. Även insatser för återgång till arbete efter att ha drabbats av dessa tillstånd lyfts. En viktig del av kursen handlar om att fördjupa kopplingen mellan forskningsevidens och psykologarbetet i den kliniska vardagen, samt hur du som psykolog kan stödja hälsofrämjande beteendeförändring vid prevention, behandling och rehabilitering.

Kursen innehåller såväl teoretiska som praktiska moment och har en tydlig forskningsgrund. Samtliga lärare har en gedigen erfarenhet av såväl kliniskt arbete som forskning inom området. Kursen är på avancerad nivå och ett förkunskapskrav är att man är legitimerad psykolog och har minst grundläggande psykoterapiutbildning i kognitiv beteendeterapi (KBT).

## Kursens innehåll

Under kursen kommer föreläsningar att varvas med praktiska moment såsom rollspel, reflektionsövningar och arbete med patientfall. Inför och mellan träffarna får deltagarna ta del av kursens material genom WiseMinds digitala kursplattform. Kursen innehåller följande moment:

1. Teorier och modeller: Introduktion till relevanta beteendemedicinska och bio-psykosociala teorier och modeller. Behandlingsinsatserna som deltagaren fördjupar sig i under kursen vilar på beteendeanalys, kognitiv konceptualisering och beteendemedicin.
2. Fysiologi: Kursen belyser relevanta fysiologiska aspekter kopplade till stress, utmattning, fysisk aktivitet och återhämtning.
3. Bedömning: Fördjupning avseende differentialdiagnostik, beteendeanalys, fallkonceptualisering och diagnosticering, inklusive relevanta instrument för bedömning av sömnbesvär, smärta, stress och utmattning.
4. Insatser på olika nivåer: Hälsopsykologiska och behandlande insatser på olika nivåer: prevention, behandling och rehabilitering med särskilt fokus på att utifrån aktuell evidens systematiskt analysera, planera och utvärdera egna insatser.
5. Evidensbaserad psykologisk behandling: Fördjupning avseende den forskning och tillämpning av denna som finns gällande evidensbaserad behandling vid utmattningssyndrom och långvarig trötthet.
6. Återgång till arbete: Fördjupning gällande forskning och praktisk tillämpning gällande insatser för att främja återgång till arbete vid stressrelaterad ohälsa och skilda former av utmattningstillstånd.
7. Psykologrollen: Reflektionsuppgifter och övningar i terapeutiska metoder och förhållningssätt som syftar till att gynna en hälsofrämjande beteendeförändring i det egna kliniska arbetet över tid.

## Lärandemål

### Kunskap och förståelse

Efter genomgången och godkänd kurs ska psykologen ha:

- Relevant kunskap om fysiologiska aspekter av återhämtning, stress, utmattning, & långvarig trötthet.
- Fördjupad förståelse för framträdande teorier och modeller vid stressrelaterad ohälsa.
- Fördjupad kunskap om relevanta instrument för bedömning av dessa tillstånd.
- Fördjupad kunskap om evidensbaserad behandling av stress och utmattningssyndrom, såväl diagnosspecifika som transdiagnostiska metoder.
- Fördjupad förståelse för betydelsen av fysisk aktivitet som del av prevention och behandling av stressrelaterad ohälsa samt utmattningssyndrom. Fördjupad förståelse för kunskap gällande möjligheter och utmaningar för återgång till arbete vid dessa tillstånd.

### Färdighet och förmåga

Efter genomgången och godkänd kurs ska psykologen ha:

- Fördjupad förmåga att koppla psykologiska teorier och modeller till aktuell evidens för behandling. Fördjupad förmåga att koppla relevant kunskap om fysiologiska aspekter till de psykologiska behandlingsmetoderna.
  - Fördjupad förmåga att göra beteendeanalyser och fallkonceptualisering vid problembilder som stressrelaterad ohälsa och utmattningssyndrom, samt föreslå lämpliga åtgärder.
  - Fördjupad förmåga att systematiskt planera, genomföra och utvärdera insatser på olika nivåer (prevention, behandling och rehabilitering) vid ovan nämnda problembilder.

- Förmåga att reflektera kring psykologens roll i strategiskt arbete kopplat till evidensbaserad vård.

### Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter genomgången och godkänd kurs ska psykologen kunna:

- Värdera befintlig evidens för psykologiska behandlingsmetoder avseende smärta, stress och utmattningssyndrom.
- Identifiera och reflektera kring relevanta etiska problemställningar i samband med val av, genomförande och prioriteringar av psykologens insatser inom primärvård, specialistvård och företagshälsovård.
- Reflektera kring den egna psykologrollen, terapeutiska förhållningssätt och metoder som gynnar hälsofrämjande beteendeförändring i klinisk praktik.

## Examination

Obligatorisk närvaro vid minst 80% av de lärarledda timmarna krävs. Viss ytterligare frånvaro kan kompletteras efter överenskommelse med kursledaren genom kompletterande av skriftlig uppgift. Examinationen består av såväl skriftligt arbete som deltagande i muntlig examination. I examensuppgifterna kommer psykologen att beröra frågor som relaterar till sitt pågående psykologarbete för att främja implementering av kunskaperna redan under kursens gång. Utbildningen kommer att bedömas med betygen godkänd/icke godkänd.

## Kursutvärdering

Kursen utvärderas muntligt i grupp och skriftligt anonymt via Psykologförbundets utvärderingsformulär för specialistkurser vid kursens avslutning. Möjlighet till feedback finns under och mellan kursdagarna.

## Kurslärare och examinator

### Kursledare

Jacob Clason van de Leur

Leg. psykolog och fil. dr. Forskar vid Uppsala universitet med fokus på utmattningsyndrom och stressrelaterad ohälsa.

### Examinator

Ida Flink

Docent, forskare och leg. psykolog vid Center for Health and Medical Psychology (CHAMP) vid Örebro universitet. Hennes huvudsakliga forskningsintresse berör psykologiska processers roll i utveckling, vidmakthållande och behandling av smärtproblem.

### Kurslärare

Anna Finnes

Leg. psykolog och med. dr. Forskar vid Karolinska Institutet med inriktning på metodutveckling gällande psykologisk behandling för utmattningsyndrom med fokus på återgång i arbete. Arbetar även kliniskt inom området.

Agnes Granberg

Leg. psykolog, specialist i hälsopsykologi, STP i neuropsykologi. Pol. kand. med fördjupade delar kring hälsoekonomi samt integration. Utbildningsansvarig på WiseMind – Psykologiskt kunskapscenter men arbetar även med psykologinsatser på olika nivåer, såväl i utbildning och verksamhetsutveckling som med individer på privat psykologmottagning.

Ingibjörg Jonsdottir

Professor och verksamhetschef på Institutet för stressmedicin, Göteborg. Hon forskar om främjande, förebyggande och behandlande perspektiv på stress samt bakomliggande biologiska mekanismer till stressrelaterad ohälsa.

Hannah Linnros

Leg. psykolog, specialist i klinisk psykologi/neuropsykologi, doktorand vid Linköpings universitet. Har arbetat med utredning och rehabilitering vid långvariga trötthetstillstånd

samt med smärtrehabiliteringsprogram. Forskar kring långvarig trötthet.

### Pris

17 950 kronor + moms.

Vid tre eller fler deltagare från samma arbetsplats erbjuds ett rabatterat pris på: 15 950 kronor + moms.

Kursmaterial ingår inte utan införskaffas av deltagarna. Delar av materialet kan finnas att tillgå via vår kursplattform.

### Kursanmälan

Anmälan till kursen görs på: [wisemind.se/utbildning](https://wisemind.se/utbildning) under fliken "Kursanmälan".

Sista anmälningsdatum

5 september

Vid senare intresse kontakta oss gärna för möjlig kursplats.

### Kontaktinformation

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

Tel: 0763-25 49 58

## Kurslitteratur

### Obligatorisk litteratur

Böcker:

Åsberg (2024). *Utmattningssyndrom*. Gothia Kompetens.

### Vetenskapliga artiklar:

Alme, T. N., Andreasson, A., Asprusten, T. T., Bakken, A. K., Beadsworth, M. B., Boye, B., Brodal, P. A., Brodwall, E. M., Brurberg, K. G., Bugge, I., Chalder, T., Due, R., Eriksen, H. R., Fink, P. K., Flottorp, S. A., Fors, E. A., Jensen, B. F., Fundingsrud, H. P., Garner, P., ... Wyller, V. B. B. (2023). Chronic fatigue syndromes: real illnesses that people can recover from. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 41(4), 372–376. <https://doi.org/10.1080/02813432.2023.2235609>

Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. (2023). Job Demands–Resources Theory: Ten Years Later. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10(1), 25–53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>

Brosschot JF, Verkuil B, Thayer JF. Generalized Unsafty Theory of Stress: Unsafe Environments and Conditions, and the Default Stress Response. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018; 15(3):464.

O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 663–688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing

Jonsdottir, I. H. & Sjörs Dahlman, A., 2019. Mechanisms in Endocrinology. *Endocrine and immunological aspects of burnout, a narrative review*. *European Journal of Endocrinology*. 2019; 180, R147-R158.

Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., Meerlo, P., Murison, R., Olivier, B., Palanza, P., Richter-Levin, G., Sgoifo, A., Steimer, T., Stiedl, O., van Dijk, G., Wöhr, M., & Fuchs, E. (2011). Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 35, Issue 5, pp. 1291–1301). <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.02.003>

Kozłowska, K. et al., 2015. Fear and the Defense Cascade: Clinical Implications and Management. *Harvard Review of Psychiatry*. 23:4.

Lindsäter, E., et al. 2022. Exhaustion disorder, a scoping review of research on a recently introduced stress-related diagnosis. *Scoping Review Of Exhaustion Disorder Research*.

Löwe, B., Toussaint, A., Rosmalen, J. G. M., Huang, W.-L., Burton, C., Weigel, A., Levenson, J. L., & Henningsen, P. (2024). Persistent physical symptoms: definition, genesis, and management. *The Lancet*, 403(10444), 2649–2662. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00623-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00623-8)

McEwen, B. S. (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, 886(1–2), 172–189. [https://doi.org/10.1016/S0006-8993\(00\)02950-4](https://doi.org/10.1016/S0006-8993(00)02950-4)

McEwen, B. S. (2005). Stressed or stressed out: What is the difference? In *J Psychiatry Neurosci* (Vol. 30, Issue 5).

McEwen, B. S. (2019). What Is the Confusion With Cortisol? *Chronic Stress*, 3, 247054701983364.  
<https://doi.org/10.1177/2470547019833647>

Nadon, L., de Beer, L. T., & Morin, A. J. S. (2022). Should Burnout Be Conceptualized as a Mental Disorder? *Behavioral Sciences*, 12(3), 82.  
<https://doi.org/10.3390/bs12030082>

Peters, A., McEwen, B. S., & Friston, K. (2017). Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain. *Progress in Neurobiology*, 156, 164–188.  
<https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2017.05.004>

Sonnentag, S. (2018). The recovery paradox: Portraying the complex interplay between job stressors, lack of recovery, and poor well-being. *Research in Organizational Behavior*, 38, 169–185. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2018.11.002>  
stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>

Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567–592. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(03\)00091-X](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X)

van de Leur, J. C., Jovicic, F., Åhslund, A., McCracken, L. M., & Buhrman, M. (2024). Psychological Treatment of Exhaustion Due to Persistent Non-Traumatic Stress: A Scoping Review. *International Journal of Behavioral Medicine*, 31(2), 175–191.  
<https://doi.org/10.1007/s12529-023-10185-y>

Rnic, K., Santee, A. C., Hoffmeister, J.-A., Liu, H., Chang, K. K., Chen, R. X., Neufeld, R. W. J., Machado, D. A., Starr, L. R., Dozois, D. J. A., & LeMoult, J. (2023). The vicious cycle of psychopathology and stressful life events: A meta-analytic review testing the stress generation model. *Psychological Bulletin*, 149(5–6), 330–369.  
<https://doi.org/10.1037/bul0000390>

Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567–592.  
[https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(03\)00091-X](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X)

*Ytterligare vetenskapliga artiklar för inläsning tillkommer under kursen.*