

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

6 oktober, 9 oktober, 3 november, 10 november och 8 december 2026.

Plats

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

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.

Ackreditering

Kursen RA2601 ackrediteras som 1 fördjupningskurs inom klinisk vuxenpsykologi, psykologisk behandling/psykoterapi och

hälsopsykologi. Vidare kan kursen godkännas som diagnostikkurs inom klinisk vuxenpsykologi. Kursen godkänns även som 1 breddkurs inom övriga specialiteter

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.

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 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 förhållningsätt

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 förhållningsätt 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 utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa.

Examinator och kurslärare

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.

Kurslärare

Anna Finnes

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

Mats Lekander

Professor inom hälsopsykologi och psykoneuroimmunologi och en av Sveriges främsta experter på sambandet mellan hjärnan och immunförsvaret. Han är även föreståndare för Osher Centrum för integrativ hälsa vid Karolinska Institutet och har en lång bakgrund inom stressforskning och psykologisk hälsa. Han driver också poddarna: *Stressforskningspodden* och *Psykologisk forskning*.

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

19 250 kronor + moms.

Vid tre eller fler deltagare från samma arbetsplats erbjuds ett rabatterat pris på: 16 550 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 under fliken "Kursanmälan".

Sista anmälningsdatum:
6 september

Vid senare intresse kontakta oss gärna för möjlig kursplats.

Kontaktinformation

info@wisemind.se
Tel: 0763-25 49 58

WiseMind Psykologiskt Kunskapscenter grundades år 2000. Sedan dess har WiseMind arrangerat utbildningar som grundar sig i psykologins breda kunskapsfält och närliggande områden. Varje utbildning utformas utifrån aktuell psykologisk forskning och anpassas till målgruppen. Utbildningen ska bidra till evidensbaserade arbetssätt. Det ska vara enkelt att omvandla de nyvunna kunskaperna till praktiskt användbara principer och färdigheter i den egna verksamheten.

Kurslitteratur

Obligatorisk litteratur

Böcker:

Hockey, R. (2013). *The Psychology of Fatigue*. Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781139015394>

Kozłowska, K., Scher, S., & Helgeland, H. (2020). *Functional Somatic Symptoms in Children and Adolescents*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-46184-3>

Vetenskapliga artiklar:

Grundforskning

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-XY](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-XY)

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>

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? *InJ 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>

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>

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>

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

van den Bergh, O., Witthöft, M., Petersen, S., & Brown, R. J. (2017). Symptoms and the body: Taking the inferential leap. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 74, 185–203.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.015>

Cohen, S., Murphy, M. L. M., & Prather, A. A. (2019). Ten Surprising Facts About Stressful Life Events and Disease Risk. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 577–597.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857>

Kliniska modeller

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

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>

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>

van de Leur, J. C. (2024). *Psychological Treatment of Stress-Induced Exhaustion Disorder Towards a Contextual Behavioral Approach*. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:uu:diva-526606>

Almén, N. (2021). A cognitive behavioral model proposing that clinical burnout may maintain itself. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073446>

Utmattningsyndrom och burnout

[Lindsäter, E., et al. 2022. Exhaustion disorder, a scoping review of research on a recently introduced stress-related diagnosis.pdf](#)

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>

de Beer, L. T. (2026). Burnout as an occupational phenomenon: Navigating the Twilight Zone. *Psychiatry Research*, 357, 116947. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2026.116947>

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>

[Hoff, A., et al. 2022. Integrating vocational rehabilitation and mental healthcare to improve the return-to-work process for people on sick leave with stress-related disorders.pdf](#)

Långvarig trötthet

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>

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)

Ytterligare vetenskapliga artiklar för inläsning tillkommer under kursen.