

WiseMind och Eva Hedenstedt AB inbjuder till kursdagar om

Ut ur ofrivillig och långvarig

Ensamhet

Förståelse, vardagstips och färdigheter



Sopot -Polska Rivieran

25-27 juni 2025

Kursledare Martina Wolf Arehult

Ensamhet som inte är självvald är smärtsam. Ofta leder ensamhet till att onda cirklar uppstår som gör att självkänslan sjunker och att tankar om att andra inte vill vara med en blir starka. Ensamhet kan vara både en konsekvens av och en utlösare av psykisk ohälsa.

Denna kurs syftar till att ge dig en grundläggande förståelse för ofrivillig och långvarig ensamhet samt färdigheter och förhållningssätt som hjälper drabbade personer att ta sig ut ur ensamheten.

Innehållet i workshopen utgår från Dialektisk beteendeterapi (DBT), Radikalt öppen beteendeterapi (RO DBT), Existentiell psykoterapi och compassionbaserat arbete, men baseras också på aktuell svensk forskning om ensamhet.

Workshopen fokuserar på områden som:

- Riskfaktorer, triggers och ensamhetens onda cirkel.
- Mätmetoder och frågeställningar för kartläggning av ensamhet i det kliniska arbetet.
- Ensamheten i Sverige och erfarenheter från ”Ensamhetsprojektet” på Psykiatri Nordväst.
- Grundantaganden som bas för terapeutiskt acceptans- och förändringsarbete.
- Konkreta och effektiva färdigheter som hjälper drabbade personer att exempelvis förbättra förmågan att uppleva och visa genuina och samstämmiga känslor, att förstå och använda sig av effektiva sociala signaler i stället för att skapa distans, att njuta i livet, att upptäcka vänlighet och tacksamhet som kontaktskapande strategi, att visa flexibilitet och öppenhet, samt att skapa emotionell närhet och social gemenskap.

Under kursens gång kommer du att introduceras till flera praktiska övningar som exempel på problem och färdigheter inom området ensamhet som ger dig goda möjligheter att arbeta på ett effektivt sätt med drabbade människor, du får också flera möjligheter till egen reflektion.

Lärandemål:

Efter avslutad kurs förväntas deltagarna kunna:

- Identifiera olika former av ensamhet och faktorer hos klienter som påverkar utveckling och vidmakthållande av långvarig ensamhet.
- Mäta och kartlägga ensamhet.
- Öka förståelsen för hur temperament och personlighetsstil påverkar vilka sociala och emotionella behov individer har i det sociala samspelet och hur detta kan påverka risken för ensamhet och valet av färdigheter.
- Öka förståelsen för ensamhetens onda cirkel och sambandet mellan psykisk ohälsa och ensamhet, samt hur denna onda cirkel kan brytas.
- Tillämpa effektiva färdigheter för att bjuda in till social kontakt och visa öppenhet och flexibilitet för att skapa förutsättningar för social samhörighet,
- Tillämpa effektiva färdigheter för att reglera känslor och skapa emotionell samhörighet.
- Tillämpa effektiva färdigheter för att skapa mening och existentiell samhörighet.
- Använda acceptansbaserade strategier respektive självundersökande tekniker för att bättre hantera existentiella dilemman med koppling till ensamhet resp. utvecklas och lära sig mer om sig själv.

Kursen kommer att innefatta en kombination av föreläsningar, praktiska övningar och reflektion. En central tanke i undervisningsmodellen är att det finns en nära koppling mellan personlig och professionell utveckling. Därför kommer deltagarna att lära sig metoden genom egna erfarenheter, vilket gör kursen utvecklande både på ett personligt och professionellt plan.

Kursens omfattning

Kursen omfattar 16 timmar, som sträcker sig över 3 dagar, 25-27 juni.

25 och 26 juni Kl 09.00-12.00 och kl 16.00-19.00

27 juni Kl 09-13

Kursledare Martina Wolf Arehult



Martina Wolf-Arehult, fil. dr., leg. psykolog, leg. psykoterapeut. Författare till "Ut ur ensamheten. Strategier och förhållningssätt" (2023). Sedan 2023 arbetar hon som samordnare för Nationell högspecialiserad vård

(NHV) för svårbehandlade ätstörningar och svårbehandlad självskada på SLSO och Stockholms centrum för ätstörningar (SCÄ). Som forskare är hon knuten till Centrum för psykoterapiforskning (CPF).

Under åren 1996-2010 var Martina verksam i Tyskland och arbetade bland annat tillsammans med professor Martin Bohus och hans team i södra Tyskland med Dialektisk beteendeterapi och forskning om känsloreglering.

Hon disputerade 2003 om datorbaserade självhjälpsprogram vid universitetet i Tübingen och utvecklade även tillsammans med M. Bohus ett DBT-baserat digitalt självhjälpsprogram.

2008 avslutade hon sin tyska psykoterapeutexamen i KBT. Under många år undervisade hon på universitetssjukhus och anordnade DBT-workshops i Europa. Mellan 2010 och 2018 arbetade hon som enhetschef vid DBT-teamet och Ätstörningsenheten vid Akademiska sjukhuset i Uppsala där hon även ansvarade för ett forskningsprojekt som utvärderade Radikalt öppen beteendeterapi för patienter med anorexi. Under fyra år var hon sedan sektionschef vid Psykiatri Nordväst i Stockholm. Hon var en av initiativtagarna till föreningen DBT Sverige.

Rekommenderad litteratur

För att få ut maximalt av kursen rekommenderas följande litteratur:

Wolf-Arehult, M (2023). *Ut ur ensamheten. Strategier och förhållningssätt*. Natur och kultur: Stockholm.

Lynch, T. (2020). *RO DBT arbetsmaterial: radikalt öppen dialektisk beteendeterapi*. Natur och kultur: Stockholm.

Landquist, R., Öster, C., Isaksson, M., & Wolf-Arehult, M. (2025). The Path to Loneliness for Psychiatric Patients: A Qualitative Study of a Journey Marked by Pain, Hopelessness, Prosocial Signaling Deficits, and Coping Strategies That Are Not Effective. *Scandinavian Journal of Psychology*, 0:1–12.

<https://doi.org/10.1111/sjop.13089>

Kursen riktar sig till leg. psykologer, leg. psykoterapeuter, läkare och andra yrkesgrupper med grundläggande psykoterapiutbildning (sk steg1) som i professionen möter ofrivillig och långvarig ensamhet.

Kursavgift

11 000 sv kr + 25 % moms vilken inkluderar 16 lektionstimmar, 3 luncher, 1 middag samt för- och eftermiddagsfika under kursdagarna. Observera att boende inte ingår i kursavgiften, ej heller kurslitteratur. Eventuella åhörarkopior och artiklar mejlas till deltagarna i god till innan kursstart.

Sista anmälningdag 15 april 2025. Anmälan till eva.g.hedenstedt@gmail.com eller 070-2652575. Max 16 deltagare, först till kvarn-principen gäller.

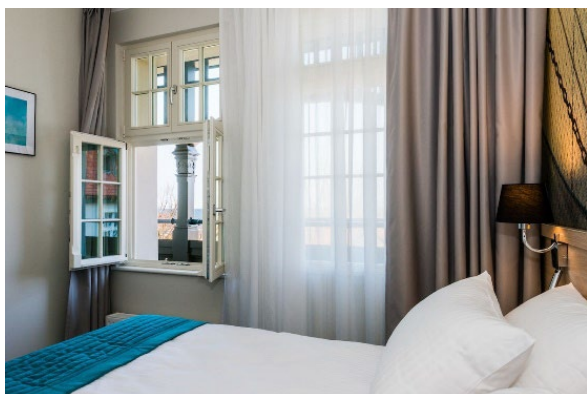
Sopot

Den polska Rivieran består av 50 mil vita vackra sandstränder som sträcker sig längs Östersjön. Mellan de två städerna Gdynia och Gdansk ligger den anrika kurorten Sopot som utvecklats till en modern badort med ett rikt folkliv, bra spa och wellnessfaciliteter och trevliga caféer och restauranger. De flesta hotell i Sopot ligger på eller nära stranden. Mellan städerna Gdynia- Sopot -Gdansk tar man sig enkelt med cykel och tåg, vilket gör Sopot till en bra utgångspunkt för den som vill se mer av Polen.



En stor del av Sopots stadskärna utgörs av grönområden. Parallellt med stränderna löper promenad och cykelvägar som leder förbi naturområden. Tex parken Oliwski med katedral, rokokopalats och gamla klosterträdgårdar.

Hotel Eureka i Sopot



Kursen kommer gå på Hotel Eureka.

Du kan förstås också välja annan logi i Sopot.

Hotel Eureka erbjuder 3-stjärnigt boende med en vacker trädgård och terrass, ca 100 meter från stranden i Sopot. Hotellet är beläget i ett trivsamt, lummigt villaområde. Hotel Eureka har restaurang och café, gratis WiFi, bastu, fitnesscenter, gym och erbjuder ett flertal spabehandlingar.

Kontakta hotellet direkt för att göra en bokning www.eurekasopot.pl konferensansvarige Maciej Rusinowicz marketing@eurekasopot.pl. Eller boka hos tex www.booking.com

Reser Du ensam och önskar dela logi med annan kursdeltagare, kontakta eva.g.hedenstedt@gmail.com som har överblick vad gäller eventuella andra deltagare med samma önskemål.



Hur tar jag mig till Sopot?

För de som, liksom vi, försöker dra ner på/helt skippa flyget, går nattåg från Stockholm och Malmö med SJ EuroNight till Berlin, och därifrån går flera direkttåg om dagen till Gdansk (ca 6 timmar) som ligger knappt två mil från Sopot. Från Gdansk till Sopot tar man sig antingen med tåg som går minst varje timme, eller taxi ca 200 sv kronor).

Vår samarbetspartner Swedish Railtrotters hjälper gärna till med att boka tågresan. Kontakta gärna vår samarbetspartner Annica Carlsson på biljetter@railtrotters.se www.railtrotters.se telefon 010-2041202.

Ett alternativ är att stanna i Berlin en dag eller två innan eller efter resan fortsätter till Sopot. Eller stanna i Sopot, Gdansk eller Gdynia innan eller efter kursdagarna.

Att ta tåget endast en väg, ut eller hemresan är ett alternativ för den som vill prova på att resa med tåg. Båt från Karlshamn till Gdansk är ett annat alternativ, om än inte lika klimatvänligt som tåg. Självklart finns andra resalternativ.

Tveka inte att kontakta oss om frågor finns eva.g.hedenstedt@gmail.com 070-2652575
För frågor om kursinnehållet, kontakta Martina Wolf Arehult mwolfarehult@gmail.com

Hjärtligt välkommen till Sopot!