

Kursplan specialistkurs för psykologer

# Stress och utmattning

## – specialiserad psykologisk bedömning och behandling

### **Kursens inordning i specialistutbildningen**

Kursen är ackrediterad som fördjupningskurs inom inriktningarna psykologisk behandling/psykoterapi, klinisk vuxenpsykologi/barn och unga samt hälsopsykologi.

### **Bakgrund**

Forskningsläget vad gäller psykologisk behandling av stress och utmattning är mer oklart än vid exempelvis depression och ångesttillstånd. Som specialistpsykologer eftersträvar vi likväl kompetens att arbeta evidensbaserat, även då saknas etablerade modeller för det specifika problemet. Detta gäller både i det egna kliniska arbetet och för att kunna handleda samt metodutveckla.

Kursen ger verktyg att hantera den komplexitet som arbetet med stressrelaterad ohälsa innebär. Exempel är fördjupade färdigheter i konceptualisering samt vidare förståelse av bakomliggande faktorer hos individen och kopplade till arbetsmiljön. Kursen bygger vidare på psykologens befintliga kunskap och erfarenheter av evidensbaserat arbete. Vi tränar på att inkorporera element från olika modeller beroende på individens problematik. Den teoretiska basen är kognitiv beteendeterapi.

### **Kursens syfte**

Kursens syfte är att deltagaren utifrån sin roll som specialistpsykolog ska utveckla sin förmåga att bedöma och behandla stress- och utmattningsproblematik med kognitiv beteendeterapi. Fokus är konceptualisering av komplexa fall, exempelvis vad gäller samsjuklighet. Deltagaren utvecklar också sin förmåga att arbeta konsultativt och

**Nerv psykologmottagning & psykologkonsulter**

Stora Nygatan 40  
211 37 Malmö

metodutvecklande i verksamheter som arbetar med den här typen av svårigheter.

## **Lärandemål**

### *Kunskap och förståelse*

- Att på ett fördjupat sätt kunna redogöra för uppkomst och vidmakthållande av stressrelaterad ohälsa ur ett psykologiskt, samt ur ett grundläggande organisatoriskt och fysiologiskt perspektiv.
- Att kunna redogöra för och särskilja olika former av stress- och utmattningsrelaterad ohälsa, inklusive kunskap om samsjuklighet och differentialdiagnostik.
- Att kunna visa på förståelse för rehabiliteringskedjan och reflektera kring specialistpsykologens roll kliniskt och organisatoriskt.

### *Färdighet och förmåga*

- Att praktiskt genomföra konceptualisering av komplex stressrelaterad ohälsa.
- Att kunna omsätta konceptualisering av stressrelaterad ohälsa i specifika interventioner.
- Att sätta relevanta behandlingsmål och utvärdera interventioner.

### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- Att reflektera kring ansvar, möjlighet och begränsningar utifrån sin förståelse för den egna rollen.
- Att kunna problematisera den egna yrkesrollen och förhållandet till uppdraget och uppdragsgivaren.
- Att visa prov på förmåga att kunna arbeta utifrån evidensbaserad psykologisk praktik i komplexa ärenden.
- Att kunna reflektera kring långsiktig hållbarhet och koppling mellan behandlingsmål och klientens värderingar.

## Kursens innehåll

### 1. Stress och utmattning - begrepp, definitioner och teorier

En genomgång av aktuell kunskap kring stress och utmattning.

### 2. Modeller och arbetsätt för analys och förändring

Fördjupad översikt av arbetsätt både vad gäller bedömning och behandling.

### 3. Konceptualisering

Metodik för att göra en sammanhängande fallformulering.

### 4. Målsättning, interventioner och utvärdering

Att arbeta systematiskt utifrån fallformuleringen för att intervensera, utvärdera och vid behov revidera arbetssättet.

### 5. Specialistpsykologens roll i rehabiliteringskedjan

Kunskap om samhällliga och organisatoriska faktorer samt specialistpsykologens roll i arbetet med stress- och utmattningsärenden.

## Kursens upplägg och omfattning

Kursen omfattar fem heldagar uppdelade i tre block om två heldagar gånger två, samt ytterligare en heldag. Totalt ingår 28 undervisningstimmar och ytterligare sju timmar för examination och feedback. Kursdatum: 10-11/10, 14-15/11 samt 5/12 2018. Kursen hålls i centrala Malmö.

## Kostnad

15 500 sek plus moms. I kursavgift ingår för- och eftermiddagsfika. **1500 sek rabatt vid anmälan innan 15/8 -18.**

## Examination

Kursen kommer att bedömas som godkänd eller icke godkänd. Kursen examineras i form av en skriftlig fallformulering där deltagaren redogör för sin bedömning och behandling i ett relevant ärende utifrån den kunskap och de färdigheter som förmedlas under utbildningen. Fallformuleringen ska vara förankrad i den teoretiska bas som beskrivs i kursmålen. Utöver

**Nerv psykologmottagning & psykologkonsulter**

Stora Nygatan 40

211 37 Malmö

detta sker en muntlig examination där deltagaren reflekterar över hanteringen av ärendet inom ramen för sin specifika verksamhet, utifrån sin roll som specialistpsykolog.

### **Huvudsaklig lärare på kursen: Niclas Almén**

Leg. psykolog, specialist i klinisk psykologi. leg. psykoterapeut

Universitetsadjunkt och doktorand vid Mittuniversitetet Campus Östersund. *Författare till Stress- och utmattningsproblem: Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder* (Studentlitteratur 2017).



### **Examinator: Catharina Strid**

Fil. dr i klinisk psykologi, leg. psykolog, leg. psykoterapeut

Universitetsadjunkt och föreståndare och verksamhetschef för psykoterapimottagningen vid Lunds universitets psykologprogram

### **Målgrupp**

Leg psykologer med grundläggande teoretisk och praktisk kunskap i kognitiv beteendeterapi yrkesverksamma inom exempelvis företagshälsovård, primärvård, rehabilitering eller som konsulter.

### **Litteraturlista** (*Ytterligare litteratur tillkommer inför respektive moment*)

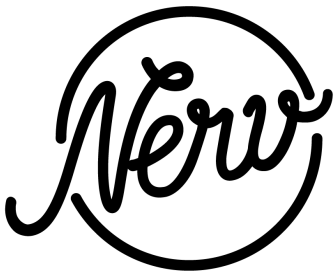
Almén, Niclas (2017). Stress- och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder. Lund: Studentlitteratur.

Kruse, Åsa (2016). Tillbaka till Jobbet. Stockholm: Natur & Kultur (valda delar)

Pearsons, Jacqueline (2012). The Case Formulation Approach to Cognitive-Behavior Therapy. New York: Guilford press. (valda delar)

**Nerv psykologmottagning & psykologkonsulter**

Stora Nygatan 40  
211 37 Malmö



## Kursansvar och kontakt

Henrik Freidlitz

Specialistpsykolog i psykologisk behandling/psykoterapi inom området klinisk psykologi

leg. psykolog, leg psykoterepeut

Verksamhetschef Nerv AB

henrik@nervimalmo.se 0733-676452

[www.nervimalmo.se/stress](http://www.nervimalmo.se/stress)



**Nerv psykologmottagning & psykologkonsulter**

Stora Nygatan 40  
211 37 Malmö