

## **Specialistkurs för psykologer**

# Fysisk aktivitet och psykisk hälsa: Aktuell forskning och evidensbaserad implementering gällande att arbeta hälsofrämjande, förebyggande och behandlande

**Göteborg 15:e, 16:e och 17:e januari, 11:e, 12:e, 13:e mars och examination en av dagarna 22:a, 23:e eller 24:e april, VT 2020**

*Vi välkomnar till en kurs där du får lära dig om relationen mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa. Vad händer i kropp och hjärna vid rörelse? Hur påverkas kognitiva förmågor, upplevd mental hälsa och psykiatriska tillstånd av träning? Vad vet vi om hur vi kan skapa motivation och få även de grupper som rör sig minst att våga och vilja röra sig?*

*Du får under kursen en bred och fördjupad kunskap kring den forskning som finns inom området och får stöd i vad som är viktigt att ta hänsyn till då du bedömer ny forskning. Under kursen får du med dig konkreta övningar för vardagsrörelse och lugn träning som kan användas vid psykologisk behandling samt praktisk övning i hur du kan lägga upp planering av mer aktiv träning som kan rekommenderas klienter/patienter/arbetsgrupper. Då yoga är en av de träningsformer som utprovats i flera studier i förhållande till behandling av psykisk ohälsa kommer olika typer av yogainterventioner, bakgrunden till dessa och exempel på övningar tas upp av flera kurslärare.*

*Under kursen föreläser några av Sveriges mest kunniga och erfarna forskare inom området. Varvat med teori får du som deltagare också med dig praktiska exempel på hur du som psykolog kan arbeta med fysisk aktivitet, du får möjlighet att prova några av de interventioner som visat goda forskningsresultat och du får själv träna dig i att instruera övningar som kan passa att ge klienter och grupper.*

*Utöver praktiska moment under kursen så erbjuds de som önskar att delta i ett kortare träningspass varje kursdag, ibland före och ibland efter schemat för kursdagen. Träningspassets syfte är att dels främja välmående och inläring hos deltagarna, dels att kunna visa exempel på hur fysisk aktivitet kan kombineras med andra metoder från psykologisk behandling så som exempelvis psykoedukation, mindfulness och känsloreglering.*

### **Ackreditering**

Kursen är ackrediterad som en av sex specialistkurser, som en fördjupningskurs inom Psykologisk behandling/Psykoterapi, Hälsopsykologi, Klinisk vuxenpsykologi, Klinisk barn- och ungdomspsykologi eller Missbruks- och beroendepsykologi. Kursen kan godkännas som breddkurs inom andra inriktningar beroende av psykologens studieplan.

**Förkunskapskrav**

Leg. Psykolog.

**Kursen innehåller:**

Sex lärarledda heldagar och en dags examination. Under examinationsdagen redovisar psykologen den intervention psykologen valt att genomföra grundad i kunskaper från kursen samt egen vald fördjupningslitteratur.

**Evidensbaserad psykologisk praktik**

Kursens alla delar genomsyras av Psykologförbundets antagna policyprogram för evidensbaserad psykologisk praktik. Detta innebär att kursen lägger stor vikt vid att lära ut dagsaktuell forskning av god kvalitet samt strävar efter att lära deltagarna att utveckla sin egen förmåga att ta del av och kritiskt granska vetenskaplig forskning inom området. Kursen strävar även efter att lära ut verktyg och förhållningssätt för att deltagarna inom området för kursen ska kunna implementera evidensbaserad psykologisk praktik på sin nuvarande arbetsplats. För mer information om referenser till vetenskap och beprövad erfarenhet vänligen se till kurslitteratur och kursledarnas samt examinatorers publikationer och meriter.

## **Preliminärt schema**

### **Dag 1**

09.00 – 16.00: Föreläsning: Fysisk aktivitet, stress, kroppen och hjärnan, Hur kan relationen mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa/ohälsa förstås?, Fysiologi och biologiska mekanismer

*Ingibjörg Jonsdottir*

16.00 – 16.30 *Träning för den som önskar delta*

### **Dag 2**

08.15 – 08.50 *Träning för den som önskar delta*

09.00 – 16.30: Föreläsning: Fysisk aktivitet som psykologisk behandling: översikt över forskningsfältet, Riktlinjer för psykologens arbete med evidensbaserad praktik, Relationen mellan affekter/emotioner och fysisk aktivitet, Fysisk aktivitet som internetbehandling

*Markus Nyström*

### **Dag 3**

Förmiddag: 08.30 – 11.30

Workshop: Erfarenheter och övningar från Dans för hälsa – ett forskningsprojekt där dans och yoga i grupp utprovats för ungdomar med psykosomatisk problematik

*Anna Duberg*

Eftermiddag: 12.30 – 16.00

Föreläsning & workshop: Kroppsinriktade interventioner vid traumabehandling

*Sofia Strand*

Workshop: Att instruera rörelse i det kliniska arbetet. Del 1

*Gustav Jonsson*

16.10 – 17.10 *Träning för den som önskar delta: Viryayoga & exponering för känslor*

### **Dag 4**

08.30 – 08.50 *Träning för den som önskar delta*

Förmiddag: 09.00 – 12.20

Föreläsning: Aktuell forskning kring motivation. Vem tränar och varför? Hur kan motivationen till fysisk aktivitet påverkas?, Self-Determination-Theory (SDT), Potentiellt negativ inverkan av träningsmiljöer

*Magnus Lindwall*

Eftermiddag: 13.30 – 16.30

Föreläsning & workshop: Att arbeta med motivation till hälsofrämjande fysisk aktivitet, Praktisk övning i att främja motivation, Exempel från arbete i skola och med barn & ungdomar

*Linus Jonsson*

## **Dag 5**

Förmiddag: 08.30 – 12.00

Föreläsning: Forskning som bidrar till att förklara sambandet mellan fysisk aktivitet och mental hälsa, Fysisk aktivitet som behandling för depression, Beroende och psykosjukdom

*Mats Hallgren (föreläsning på engelska)*

Eftermiddag: 13.00 – 16.45

Workshop: Yoga och mindfulness

Föreläsning: Yoga i fängelser, Fysisk aktivitet vid neuropsykiatri, Fysisk aktivitet vid utagerande beteende och missbruk

*Nora Kerekes*

*16.55 – 17.55 Träning för den som önskar delta*

## **Dag 6**

Förmiddag: 08.00 – 12.00

Workshop: Att instruera rörelse i det kliniska arbetet. Del 2

*Gustav Jonsson*

Föreläsning: Fysisk aktivitet på recept, Fysisk aktivitet vid utmattningssyndrom

*Agneta Lindegård Andersson*

Eftermiddag: 13.00 – 16.00

Föreläsning: Att kombinera psykologisk praktik med råd och levnadsvanor

*Susanne Ellbin*

*16.00 – 17.00 Träning för den som önskar delta: Viriyayoga & Self compassion*

## **Kursledare & lärare:**

**Anna Duberg:** Med. doktor i folkhälsovetenskap, leg. fysioterapeut inom barn- och ungdomspsykiatri. Har skrivit sin avhandling inom ett forskningsprojekt där dans och yoga i grupp erbjudits som behandling för ungdomar med psykosomatisk smärta och numera fortsätter att forska och undervisa kring denna behandlingsform.

**Susanne Ellbin:** Leg. psykolog, specialist i klinisk psykologi. Arbetar på institutet för stressmedicin och specialistmottagningen för utmattningssyndrom.

**Mats Hallgren:** Ass. professor vid Institutionen för Folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet, med sambandet mellan fysisk aktivitet och mental hälsa som huvudsakligt forskningsområde.

**Ingibjörg Jonsdottir:** Professor och verksamhetschef vid Institutet för stressmedicin där man bedriver internationellt känd forskning kring bl.a. fysisk aktivitet i relation till stressrelaterad ohälsa. För närvarande projektledare för ASTI-studien (en studie om effekter av fysisk träning) och LUMS-studien (långtidsuppföljning av patienter med utmattningssyndrom).

**Gustav Jonsson:** Leg. psykolog och yogalärare som varit delaktig i skapandet av och bidragit till forskning om Viryayoga för psykologisk behandling.

**Linus Jonsson:** Doktorand i idrottsvetenskap vid Göteborg universitet som har skrivit flertalet artiklar och delar av böcker kring att främja motivation utifrån motiverande samtal och Self determination theory (SDT). Han skriver sin avhandling kring ett hälsopromotionsprojekt som syftar till att undersöka hur ungdomar kan stödjas till ökad egenmakt för att nå och vidmakthålla hälsosamma vanor.

**Agneta Lindegård Andersson:** Docent i folkhälsovetenskap. Forskare vid Institutet för stressmedicin där hennes huvudsakliga forskningsområde är behandlingsstudier inriktade mot effekter av fysisk aktivitet på hälsa, arbetsförmåga och återgång i arbete hos patienter diagnostiserade med utmattningssyndrom.

**Magnus Lindwall:** Professor vid psykologiska institutionen i Göteborg vars forskning främst är inriktad på hälsopsykologi och idrottspsykologi.

**Markus Nyström:** Leg. psykolog och doktor i psykologi som disputerat inom och forskar bland annat om fysisk aktivitet som psykologisk behandling.

**Sofia Strand:** Leg. psykolog, specialist i klinisk psykologi. Arbetar i privat verksamhet, till stor del med traumabehandling. Handleder andra kliniker kring traumafokuserad behandling och EMDR.

*Ytterligare kurslärare kan tillkomma för kortare moment av kursen*

## **Förväntade studieresultat efter kursen**

### *Kunskap och förståelse*

- Kan redogöra för hur olika typer av fysisk aktivitet kan förebygga psykisk ohälsa och främja kognitiva funktioner dels hos vuxna och dels hos barn och ungdomar.
- Kan redogöra för vid vilka psykiska besvär och psykiatriska tillstånd det visat sig att fysisk aktivitet kan vara en effektiv behandling och vilka specifika resultat som denna forskning kunnat visa på, dels hos vuxna och dels hos barn och ungdomar.

- Kunskap om aktuellt forskningsläge gällande effekten av träning vid depression, ångesttillstånd, trauma, utmattningssyndrom, sömnproblem, ätstörningar, missbruk, beroende, psykosomatisk problematik, psykos-sjukdomar och neuropsykiatrisk problematik.
- Kan redogöra för hur effekterna på mental hälsa kan skilja sig åt gällande konditionsträning, styrketräning, vardagsrörelse, lugn träning och träningsformer kombinerade med mental träning så som yoga.
- Kan redogöra för risker med fysisk aktivitet gällande psykisk och mental hälsa, så som effekter av överträning, träning i fel dos och negativ inverkan av vissa träningsmiljöer.
- Kan redogöra för aktuell forskning inom motivation, faktorer som påverkar grad av fysisk aktivitet och hur samt i vilken utsträckning dessa faktorer kan påverkas.
- Kan översiktligt redogöra för biologiska och fysiologiska mekanismer som är av betydelse för sambandet mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa.

#### *Färdigheter och förmågor*

- Kan ge lämpliga rekommendationer om fysisk aktivitet för att främja mental hälsa och för att förebygga och behandla psykiatriska tillstånd, dels hos vuxna och dels hos barn och ungdomar
- Förbättrad förmåga till att kunna anpassa information om fysisk aktivitet till skilda grupper så som i samarbete och samverkan med andra professioner och i förhållande till olika typer av patienter/klienter och grupper.
- Kunna implementera fysisk aktivitet som del i psykologisk behandling
- Kunna planera för och genomföra interventioner som främjar fysisk aktivitet i den verksamhet där psykologen arbetar

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- *Utifrån evidensbaserad psykologisk praktik:*
  - o Kunna resonera kring vem det är adekvat att rekommendera fysisk aktivitet, vilken typ av fysisk aktivitet och varför den i dessa fall skall rekommenderas.
  - o Kunna väga för- och nackdelar med att välja fysisk aktivitet som behandling och hälsofrämjande åtgärd i förhållande till andra behandlingsformer.
- Ha goda kunskaper om och en plan för hur psykologen kan fortsätta att lära inom området genom att ha en plan för hur psykologen fortsatt kan ta del av ny forskning och aktuella riktlinjer gällande fysisk aktivitet som hälsofrämjande, förebyggande och behandlande intervention för psykisk hälsa.
- Självständigt kunna ta del av och kritiskt granska forskning inom området

#### **Examination:**

Deltagande på 80% av kursdagarna samt examinationen är obligatoriskt och kursdeltagarna förväntas vara aktiva i utbildningssituationen.

Kursen examineras genom inlämning av individuell skriftlig uppgift samt presentation inför grupp på gemensamt examinationstillfälle.

Varje deltagare skall mellan kursens första tillfälle och kursens examination ha provat på att implementera kunskapen om fysisk aktivitet i sitt arbete som psykolog utifrån principerna för evidensbaserad psykologisk praktik. Utöver planering, genomförande och utvärdering av intervention inom psykologens verksamhetsområde så skall psykologen även lämna in ett skriftligt arbete som dels visar på att deltagaren tagit del av kurslitteraturen, dels beskriver hur psykologen i den

genomförda interventionen och i fortsatt arbete inom den egna verksamheten kan använda de nya kunskaperna utifrån principerna för evidensbaserad psykologisk praktik.

Under examinationsdagen redovisar psykologen hur denne har provat att implementera kunskaperna från kursen, visar på/instruerar praktiskt exempel från genomförandet och diskuterar med övriga kursdeltagare kring eventuella svårigheter, fördelar och nackdelar med valt arbetsätt, möjligheter till fortsatt implementering av kunskaperna på psykologens arbetsplats samt lämplig metod för fortsatt utvärdering.

Avslutande examinationsdag är tänkt att ge tid för fortsatta diskussioner och gemensamt fortsatt lärande.

### **Utvärdering:**

Kursen utvärderas skriftligt efter varje kursdag och kurssammanfattande i samband med kursavslutningen.

### **Examinator**

Markus Nyström

### **Kurslitteratur:**

Routledge Handbook of Physical Activity and Mental Health. Panteleimon Ekkekakis. 600 sidor.

Motivation inom träning, hälsa och idrott - Ett självbestämmande perspektiv. Magnus Lindwall, Andreas Stenling, Karin Weman Josefsson. 416 sidor.

### **Referens- och fördjupningslitteraturlitteratur:**

Inför och under kursen ges deltagarna rekommendation gällande vetenskapliga artiklar samt ytterligare lämplig litteratur. Varje deltagare ska utöver kurslitteraturen välja ytterligare litteratur som används till det individuella skriftliga arbetet.

**Plats:** Norra Liden 9, 111 14 Göteborg

### **Pris**

18 800 kr exkl. moms. Priset inkluderar lunch, för- och eftermiddagsfika samtliga dagar samt de valfria träningspassen. Examinationen är inkluderad i priset.

Tidig anmälan rabatt: Vid anmälan inkommen senast 31:a augusti erhålles 1000 kr rabatt.

Vid anmälan av två deltagare från samma arbetsplats erhålles 5% rabatt på båda kursavgifterna. Vid anmälan av tre eller fler deltagare från samma arbetsplats erhålles 10% rabatt på samtliga kursavgifter.

**Information och anmälan:**

[www.psykologiteamet.se/specialistkurser](http://www.psykologiteamet.se/specialistkurser), [info@psykologiteamet.se](mailto:info@psykologiteamet.se), 073-6198366

Anmälan är bindande.

**Anmälan senast:**

2020-01-14