



Kursplan för

Mindfulnessbaserad stresshantering, 7.5 hp

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2007.

Kurskod	1XX003
Kursens benämning	Mindfulnessbaserad stresshantering
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	GX - Grundnivå
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för kliniska vetenskaper, Danderyds sjukhus
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2007-06-20
Reviderad av	Utbildningsnämnden KIDS
Senast reviderad	2024-10-11
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2007

Särskild behörighet

Endast grundläggande behörighet.

Mål

Efter slutförd kurs skall studenten:

- * själv kunna utföra mindfulnessmeditationsövningar med kroppen i stillhet eller i rörelse samt i olika kroppspositioner såsom i liggande, i sittande och i stående.
- * förstå och ha upplevt hur kroppsliga sinnesförnimmelser, tankar och känslor hänger samman i såväl formella som informella mindfulnessövningar.
- * ha utvecklat en förmåga att tillämpa ett accepterande, ickevärderande och närvarande förhållningssätt inför händelser i sin vardag.
- * ha utvecklat en dokumenterad förmåga att reflektera kring kopplingen mellan kurslitteraturen och de egna erfarenheterna i gruppen och i hemövningarna.

Innehåll

Inledningsvis hålls ett orienteringsseminarium om kursens innehåll och bakgrund. Tyngdpunkten i kursen ligger på praktiska mindfulnessövningar under åtta MBSR-grupptillfällen. Det förväntas att man

deltar praktiskt (efter egen förmåga) i alla formella övningar och reflekterar i grupp kring sina erfarenheter av övningarna. MBSR-programmet inkluderar en tyst dag (7-8 timmar) som är förlagd till lördagen eller söndagen efter seminarietillfälle sex. Under denna dag hålls lärarledda mindfulnessövningar. Man förväntas också att utföra dagliga mindfulnessövningar i hemmet under 45 min 6-7 dagar/vecka och föra reflektionsdagbok kring övningarna. Hemövningarna följs sedan upp vid nästkommande gruppstillfälle.

Kursens fem teoretiska avsnitt är följande:

- * Stressteori
- * Mindfulnessbaserad stresshantering
- * Integration av mindfulness med etablerade terapier
- * Mindfulnessbaserad kognitiv terapi
- * Mindfulness - vårdideologi, behandlingsallians och empati

Arbetsformer

Kursens huvudstrategi för undervisning och lärande är upplevelsebaserad och sker i form av praktiska meditationseminarier och gruppseminarier. Därutöver tillkommer föreläsningar och individuellt arbete.

Examination

1. Det förutsätts att studenten deltar i de praktiska övningarna (efter egen förmåga) under MBSR-gruppstillfällena och i efterföljande reflekterande samtal. För att bli godkänd krävs att man har deltagit i minst 6/8 gruppstillfällen. Är man frånvarande fler än två gånger måste man avstå från fortsatt deltagande i den aktuella kursen. Det finns alltså ingen möjlighet att komplettera dessa gruppstillfällen.
2. Studenten för reflektionsdagbok över både MBSR-gruppstillfällena och hemövningarna. Innehållet i dagboken skall fokusera på personliga erfarenheter. Dessa reflektioner lämnas sedan in i en kondenserad och redigerad version på mellan 1000-1500 ord. Studenternas erfarenheter delas muntligen under ett gruppseminarium. Uppgiften löper under hela kursen och är intimt kopplad till MBSR-grupperna. Uppgiften introduceras under orienteringsseminariet. Reflektionerna skall vara kursansvarig (per e-post) till handa senast två veckor före det muntliga gruppseminariet eller allra senast vid gruppseminariet för att få delta vid detta tillfälle.
3. Studenterna förväntas också att lämna in en skriftlig uppgift där man reflekterar kring sådant som man speciellt har fastnat för i kurslitteraturen och refererar till densamma. Tex hur man integrerar sin egen erfarenhet med den teoretiska bakgrund som finns i litteraturen, hur och på vilket sätt som mindfulness underlättar förändring. Uppgiften som lämnas in individuellt skall omfatta mellan 2000-2500 ord och vara kursansvarig (per e-post) till handa senast sista kursveckan under det valbara blocket.

Möjlighet till komplettering av punkterna 2 och 3 får diskuteras med kursansvarig.

Kunskapskontrollen sker således muntligt, skriftligt, individuellt och i grupp.

Litteratur och övriga läromedel