



Kursplan för

# **Hälsa och ohälsa - ett psykosomatiskt perspektiv, 7.5 hp**

Health and Ill-Health - a Psychosomatic Perspective, 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2010.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT10 , HT12 , VT13 , HT14 , VT17

Kurskod	2XX044
Kursens benämning	Hälsa och ohälsa - ett psykosomatiskt perspektiv
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	Avancerad nivå, kursens fördjupning kan inte klassificeras
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2010-04-14
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2010

## **Särskild behörighet**

Totalt minst 120 hp inom vilka det ska ingå en arbetsterapeut-, logoped-, läkar-, psykolog-, sjuksköterske-, sjukgymnast- eller socionomexamen. Alternativt 150 hp inom hälso- och sjukvård huvudsakligen från utbildning som leder till någon av ovanstående examina. Dessutom krävs kunskaper i svenska och engelska motsvarande Svenska B och Engelska A (med lägst betyget Godkänd).

## **Mål**

Kursens mål är att ge fördjupade kunskaper i ett psykosomatiskt förhållningssätt och hur detta kan tillämpas i mötet med patienten i samverkan med övriga yrkeskategorier i det multidisciplinära teamet. Efter genomgången kurs ska studenten kunna: - redogöra för och tillämpa ett biopsykosocialt perspektiv på psykisk/psykosomatisk ohälsa, långvarig smärta och stressrelaterade besvär, - redogöra för kroppsterapeutiska, affektfokuserade och beteendearterade interventioner och deras tillämpningar, - genomföra motiverande och stödjande samtal inom ramen för ett terapeutiskt förhållningssätt, - samverka i ett multidisciplinärt team och argumentera för det egna specifika kunskapsområdet och rollen i rehabiliteringen av patienter med psykisk/psykosomatisk ohälsa, långvarig smärta och stressrelaterade besvär, - visa ett vetenskapligt och kritiskt tänkande samt ett reflekterande förhållningssätt till egna perspektiv/värderingar och behov av livslångt lärande.

## Innehåll

Kursen omfattar: - Psykologiska och beteendemedicinska förklaringsmodeller på hälsa/ohälsa inkluderande psykosomatisk teoribildning. - Stressteorier och kunskap om kroppens stressregleringssystem, speciellt sömnens betydelse för hälsa. - Kropp, varande, mening och reflektion som centrala begrepp för att förstå kropp-själ samverkan. - Merleau-Ponty's fenomenologiska förståelse av "den levda kroppen". - Förklaringsmodeller för att förstå acceptans- och förändringsprocesser. - Terapeutiskt förhållningssätt. - Affektteori/affektintervju. - Samtalsteknik och motiverande samtal. - Kroppsmedvetande- och mindfulnesssträning.

## Arbetsformer

Undervisningen sker i form av föreläsningar, litteraturstudier, diskussioner i seminarieform och temaarbeten. Stor vikt läggs vid eget aktivt kunskapsinhämtande samt vid reflektion kring egna upplevelser i samband med kroppsmedvetande- och mindfulnessövningar.

## Examination

Bedömning av kunskaper, färdigheter, förhållningssätt och reflektionsförmåga sker fortlöpande genom uppföljning av studieuppgifter och vid slutexaminationen. Examinationen består av en skriftlig individuell uppgift och en gruppuppgift. För godkänd kurs krävs fullgörande av studieuppgifter, godkänd examination, närvaro och aktivt deltagande vid kroppsmedvetandeträning och seminariediskussioner.

## Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under en tid av ett år efter en eventuell nedläggning av kursen. Examination kan ske enligt tidigare litteraturlista under en tid av ett år efter den tidpunkt då en förnyelse av litteraturlistan gjorts.

## Övriga föreskrifter

Undervisningsspråk: svenska. Kursutvärdering genomförs enligt de riktlinjer som är fastställda av Styrelsen för utbildning. Under kursen uppmuntras deltagarna att ge synpunkter på kursens innehåll och upplägg. Denna kurs ges i samarbete med Ersta Sköndal högskola, Institutionen för vårdvetenskap. Kursen ersätter 2XX034. Kursen är en kopia av 2QA085.

## Litteratur och övriga läromedel

### Obligatorisk/rekommenderad litteratur

*Bullington, Jennifer*

**Psykosomatik : om kropp, själ och meningsskapande**

1. uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2007 - 207, [1] s.

ISBN:9789144026459 LIBRIS-ID:10462754

[Sök i biblioteket](#)

*Rollnick, Stephen; Miller, William R.; Butler, Christopher C.*

**Motiverande samtal i hälso- och sjukvård : att hjälpa människor att ändra beteende**

Lund : Studentlitteratur, 2009 - 273 s.

ISBN:978-91-44-05262-5 LIBRIS-ID:11584447

(Valda delar - hänvisning ges vid kursstart)

[Sök i biblioteket](#)

*Rosberg, Susanne*

**Kropp, varande och mening : i ett sjukgymnastiskt perspektiv**

Göteborg, 2000 : 2000 - 357 s.

ISBN:91-628-3992-6 LIBRIS-ID:8363809

(valda delar - framförallt den engelska sammanfattning)

[Sök i biblioteket](#)

*Sonnby-Borgström, Marianne*

**Affekter, affektiv kommunikation och anknytningsmönster : ett bio-psyko-socialt perspektiv**

1. uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2005 - 255 s.

ISBN:91-44-03099-1 LIBRIS-ID:9712834

Valda delar - framförallt kapitel 1 och 2.

[Sök i biblioteket](#)

*Steen, Eldri; Haugli, Liv*

**Når livet setter seg i kroppen. : Bevisstgoering, muligheter, valg**

Oslo : Noras Ark, 2002

ISBN:82-7979-018-7

[Sök i biblioteket](#)

Ytterligere litteratur i form av vetenskapliga artiklar tillkommer - meddelas vid kursstart

**Fördjupningslitteratur**

*Almén, Niclas*

**Stress- och utmattningsproblem : kognitiva och beteendeterapeutiska metoder**

Lund : Studentlitteratur, 2007 - 408 s.

ISBN:978-91-44-02795-1 LIBRIS-ID:10245082

URL: <http://www.studentlitteratur.se/omslagsbild/artnr/31252-01/height/320/width/320/bild.jpg>

[Sök i biblioteket](#)

*Ekerholt, Kirsten; Falck, Mia*

**Fotfäste : en kroppsaserad behandlingsprocess**

*Ruthman Edström, Mia*

Lund : Studentlitteratur, 2000 - 168 s.

ISBN:91-44-01205-5 LIBRIS-ID:8352848

[Sök i biblioteket](#)

*Haugli, Liv; Steen, Eldri*

**Kroniske muskel/skjelettsmerter og selvforståelse. : Avhandling. Universitet Oslo, Medicinska fakultet**

Unipub forlag, Akademika AS, 2001