



Kursplan för

## **Mindfulnessbaserad stresshantering, 7.5 hp**

Mindfulness-Based Stress Management, 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med vårterminen 2025.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT21 , VT23 , VT25

Kurskod	2XX077
Kursens benämning	Mindfulnessbaserad stresshantering
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	AV - Avancerad nivå
Betygsskala	Underkänd (U) eller godkänd (G)
Kursansvarig institution	Institutionen för kliniska vetenskaper, Danderyds sjukhus
Beslutande organ	Utbildningsnämnden KIDS
Datum för fastställande	2021-02-19
Reviderad av	Utbildningsnämnden KIDS
Senast reviderad	2024-10-03
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2025

### **Särskild behörighet**

Minst 120 hp inom hälso- och sjukvård eller medicin.

### **Mål**

- Beskriva hur begreppet mindfulness definieras enligt internationell konsensus.
- Redogöra för hur medveten närvaro utövas och hur den erfarenheten och kunskapen kan komma till användning i situationer av psykisk och fysisk stress.
- Analysera och reflektera över den forskning och teoribakgrund som mindfulnessbaserad metodik vilar på i relation till upplevelsebaserade förståelse och kunskap.
- Förklara aktuell forskning, samt bedöma den mindfulnessbaserade metodikens användbarhet och relevans i komplexa situationer t.ex. i sjukvård och inom utbildning.

### **Innehåll**

Kursen utgår ifrån två mindfulnessbaserade program med väldokumenterat empiriskt stöd, originalprogrammet Mindfulnessbaserad Stressreduktion, MBSR-programmet som utvecklats av Jon

Kabat-Zinn i USA och Mindfulnessbaserad Kognitiv Terapi, MBKT utvecklat av Mark Williams och kollegor. Kursens första upplevelsebaserade del grundar sig i österländsk och västerländsk psykologi, gruppdynamik och erfarenhetsbaserad inläring. Kärnan i kursen är att lära sig strategier att hantera egen stress i en värld som förändras allt snabbare och i tider av alltmer ovisshet. Vidare att kunna möta dessa utmaningar med stöd av vetenskapligt grundade verktyg för snabbare återhämtning och ökad hållbarhet t.ex. i mötet med patienter inom hälso-och sjukvården.

I den andra delen av kursen behandlas det empiriska stöd som finns kring mindfulnessbaserad metodik med avseende på de underliggande processer och verkningsmekanismer som hittills visats. Medvetenhet och acceptans påverkas på fyra olika sätt; neuroplastiskt, psykologiskt, beteendemässigt och fysiologiskt. Arbetet med dessa frågor innebär att uppleva, kritiskt utforska och diskutera litteraturen och forskningen kring mindfulnessbaserad metodik.

## Arbetsformer

Undervisningen består av interaktiva gruppträffar och en heldagsretreat i tystnad, föreläsningar och seminarier där studenterna arbetar tillsammans i grupper, samt i två självständiga inlämningsarbeten som är förankrade till två av seminarierna. I det programöverskridande formatet arbetar studenterna interprofessionellt.

## Examination

Samtliga lärandeaktiviteter är obligatoriska. De både examineras och vid frånvaro kompletteras i enlighet med bedömningskriterierna:

### *Teoridel*

Två godkända skriftliga inlämningsuppgifter  
Fyra interaktiva och godkända gruppseminarier  
Interaktiva föreläsningar live eller online

### *Obligatoriskt deltagande*

Aktivt deltagande i de åtta upplevelsebaserade gruppträffarna med reflekterande samtal, hemövningar och en heldags retreat i tystnad.

Heldagen kan inte ersättas med skriftlig inlämning utan kan tas igen först nästa gång kursen erbjuds. Du har två möjligheter att ta igen dessa moment.

## Övergångsbestämmelser

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

## Litteratur och övriga läromedel

### Obligatorisk litteratur

*Kabat-Zinn, Jon*

**Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness**

Rev. and updated ed. : New York : Bantam Books, 2013 - lxxv, 650 pages

ISBN:9780345536938 LIBRIS-ID:16611871

[Sök i biblioteket](#)

*Goleman, Daniel; Davidson, Richard J.*

**Stilhetens styrka : vetenskapen om meditation**

*Wallin, Bitte*

Första upplagan : Stockholm : Volante, [2018] - vii, 363 sidor

ISBN:9789188659187 LIBRIS-ID:21810928

[Sök i biblioteket](#)

Dessutom tillkommer artiklar och ljudfiler som delas ut under kursen.