



Kursplan för

## **Mindfulnessbaserad stresshantering, 7.5 hp**

Mindfulness-Based Stress Management, 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2021.

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	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för kliniska vetenskaper, Danderyds sjukhus
Beslutande organ	Utbildningsnämnden KIDS
Datum för fastställande	2021-02-19
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2021

### **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 egen psykisk och fysisk stress.
- Analysera och reflektera över den forskning och teoribakgrund som mindfulnessbaserad metodik vilar på i relation till egen upplevelsebaserade förståelse och kunskap.
- Förklara och motivera 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, föreläsningar och seminarier där studenterna arbetar tillsammans i interprofessionella grupper, samt i två självständiga inlämningsarbeten som är förankrade till två av seminarierna.

## Examination

Kursen examineras genom.

### *Examination*

Två godkända skriftliga inlämningsuppgifter tillsammans med tillhörande gruppseminarium där förståelsen av litteraturen i relation till den egna upplevelsen beaktas. Omfattning och bedömningskriterier presenteras vid kursstart.

### *Obligatoriskt deltagande*

Samtliga kursmoment är obligatoriska. Där ingår aktivt deltagande i de åtta upplevelsebaserade gruppträffarna med reflekterande samtal och hemövningar mellan träffarna. Denna del av kursen kan inte ersättas med skriftlig inlämning utan kan tas igen först nästkommande termin.

Vidare ingår föreläsningar, interaktiva presentationer och seminarier. Frånvaro från dessa moment kompenseras genom skriftliga inlämningsuppgifter, vars form specificeras av kursledaren vid kursstart.

Innan studenten deltagit i de obligatoriska utbildningsinslagen eller tagit igen frånvaro i enlighet med examinatorns anvisningar kan inte studieresultaten slutrapporteras.

Student som ej är godkänd efter ordinarie examinationstillfälle har rätt att delta vid ytterligare fem examinationstillfällen.

Om det föreligger särskilda skäl, eller behov av anpassning för student med funktionsnedsättning får examinator fatta beslut om att frånga kursplanens föreskrifter om examinationsform, antal examinationstillfällen, möjlighet till komplettering eller undantag från obligatoriska utbildningsmoment m.m. Innehåll och lärandemål samt nivån på förväntade färdigheter, kunskaper och förmågor får inte ändras, tas bort eller sänkas.

## 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](#)

*Teasdale, John D.; Williams, J. Mark G.; Segal, Zindel V.*

**Mindfulnessbaserad självhjälp : en övningsbok vid depression, oro och ångest**

*Trägårdh, Eva*

1. utg. : Stockholm : Natur & kultur, 2015 - 310 s.

ISBN:9789127139381 LIBRIS-ID:17110364

[Sök i biblioteket](#)

Dessutom tillkommer artiklar och ljudfiler som delas ut under kursen.