



Schema och kursupplägg för KBT utbildning - 1 år på distans.

Schemat är lagt utifrån olika diagnostermer för att dessa innebär en kunskap och en förståelse för olika sätt att tänka, reagera och agera utifrån. Dessa är sedan indelade i olika moment där ett nytt moment startas upp var 4:e vecka efter kursstart. Att förstå och analysera de olika problemområdena hjälper dig att lättare förstå den individ du möter och att samtala med dem utifrån olika situationer. Du lär dig att göra analyser och föra samtal utifrån de olika ämnesområden samt att göra mindre interventioner som kan vara till hjälp i ditt dagliga arbete.

Det är ofta som man talar om problem i generella termer utan att egentligen förstå hur situationer för den enskilde individen ser ut i just dennes situation. Man är ofta alldeles för generell och har därför svårt att veta hur man skall angripa problemet och/eller föra samtalet. I de olika avsnitten avser det barn, ungdom och vuxna.

Kursen ger dig som arbetar med att samtala med människor bra verktyg att föra ett mer effektivt och konstruktivt samtal. Den ger dig möjlighet att bättre förstå de människor du möter. Genom att få tillgång till vissa verktyg kan du bli säkrare i konversationen och därmed nå målen med samtalet bättre samt lära dig att ge faktiska råd i olika sammanhang som kan vara värdefulla för den person du möter. Detta schema är preliminärt .

Moment A

- Historik och beskrivning av KBT.
- Beteendeanalys. Den kognitiva beteendeterapin utgår från en beteendeanalys. Analysen kan beskrivas som en tratt som går från helhet till en detaljerad analys, vilken beskriver problemets utlösande faktorer och vad som påverkar dvs. vidmakthåller problemet.
- Inlärningspsykologi. Operant och respondent betingning.
- Specifik fobi. För att belysa analysen och exponeringsbehandling.

Moment B

- Kognitiv Teori. Den kognitiva analysen beskriver den egna tolkningen av händelser och hur de egna tolkningarna påverkar känslan och hur det är kopplat till den egna självbilden.
- Depression. Hur man kan arbeta med att påverka detta i samtal och med enklare interventioner.

Moment C

- Panikångest Belyser hur man kan upptäcka, förstå och påverka ett katastroftänkande.
- Social fobi : Ger kunskap om hur man kan förstå och hjälpa personer med svårigheter att t.ex tala i grupp, fikarummet, skolan och många andra sammanhang.
- OCD / Tvångssyndrom Överdrivet kontrollbeteende förekommer i många olika former och leder ofta till att ett arbete tar lång tid eller att stressen ökar för personen ifråga. OCD – Tvångssyndrom är ett sätt att lättare förstå sig på detta och som belyser ett överdrivet kontrollbeteende. Man får lära sig hur man kan förstå och påverka det. Ett problem som är vanligt i en utmattningsproblematik.
- Hälsoångest. Belyser oron för den egna hälsan och hur detta ofta leder till överdriven läkarkontakt etc.

Moment D

-Samtalsmetodik. Hur man ger en rational dvs. hur skall behandling / påverkan gå till och underlaget för detta (analysen). Hur ser en sessionsstruktur /samtalsstruktur ut och hur lägger man upp och håller sig till en agenda.

-KBT för Asperger och AD/HD är neuropsykiatriska handikapp som människor kan ha problem med mer eller mindre. Det är betydligt mer vanligt än de flesta tänker sig och man förstår oftast inte att det är dessa problem som ligger bakom en svårighet i den sociala interaktionen. Det är handikapp som är mer eller mindre synliga hos vissa individer och som är viktiga att förstå. Många människor i vår vardag där vi ser svårigheter i kommunikationen beror på dessa svårigheter. Vi kan lära oss att bättre kommunicera med varandra trots handikappet och minska missförstånd och problem.

Moment E

-Stress och utmattning.
-Sömnproblem.
-Smärta.

Moment F

-Missbruk. Hur arbetar man med KBT och missbruk.
-PTSD - Post traumatiskt stressyndrom. För att förstå och klara av att hantera samtal med människor efter trauman.
-Ätstörningar (Anorexi - Bulimi). Hur man kan förstå och påverka ett matbeteende som ger upphov till överdriven kontroll, ångestreduktion och kickar.

Moment

-Motiverande samtal. MI är ett viktigt för verktyg för att bli bättre på att motivera andra och att hjälpa någon att bli motiverad.
-ACT (Acceptance and commitment therapy). Ett exempel på den "tredje vågens beteendeterapi".
-Mindfulness. En teknik för att t.ex minska stress, bli mer medvetet närvarande och minska undvikande beteende.
-Etik