

# Kurstilbud 2016/17



**Vi tilbyr kurs for deg som jobber med traumelidelser og som trenger ny kunnskap og kompetanseheving**

## Psykoedukativ gruppe

**- behandling for pasienter med en kompleks posttraumatisk stresslidelse (PTSD)**

- Ønsker du mer kompetanse på traumer?
- Savner du å jobbe mer systematisk i møte med pasienter som har en kompleks PTSD?
- Savner du praksisnær litteratur du kan benytte og komme tilbake til i møte med denne pasientgruppen?
- Jobber du på et sted hvor dere vurderer å drive grupper for pasienter med kompleks PTSD, men mangler et behandlingsopplegg å jobbe ut fra?

Vi har utarbeidet et behandlingsopplegg for pasienter med kompleks PTSD. Behandlingsopplegget er utgitt som behandlingsmanual som:

*Egner seg både som et gruppebehandlingsopplegg og til individualterapi. Har et erfaringsnært språk som ligger tett opp til muntlig formidling. Har et todelt fokus på psykoedukasjon (hvordan påvirkes nervesystemet, følelsene, tankene og opplevelsen av kroppen når vi utsettes for påkjenninger over tid) Konkrete øvelser innrettet for å håndtere symptomtrykket i nåtid.*

Firedagers kurs 2016:

**Torsdag 13. og fredag 14. oktober**

**Torsdag 1. og fredag 2. desember**

Firedagers kurs 2017:

**Torsdag 30. og fredag 31. mars**

**Torsdag 15. og fredag 16. juni**

### Kurset vil omhandle:

- Hvordan lede kurs for pasienter med kompleks PTSD?
- Hvordan velge deltakere til gruppen?
- Hvordan skape trygghet i gruppen?
- Hvordan gi god psykoedukasjon?
- Hvordan holde en strukturert samtale med gruppe-deltakerne?
- Hvordan lede stabiliserende øvelser?
- Hvordan starte og avslutte gruppen?
- Hvordan håndtere utfordringer som oppstår i gruppen?

Du vil få med deg manualen og lydfiler til øvelsene. Du vil også motta kursbevis. Kurset går over fire dager, hvor to av dagene er innføring i behandlingsopplegget. Det vil være erfaringsbasert læring, hvor en får øve på nødvendige ferdigheter for å lede grupper. De to siste dagene vil bestå av undervisning og veiledning i forhold til å bruke boken som en del av et behandlingsopplegg.

**Pris: Totalt kr 8 000,-.**

**Manualen kan kjøpes på kurset.**

### Kursholdere:

**2016: ELLEN SKILHAGEN, psykolog og  
IRENE MICHALOPOULOS, psykologspesialist**

**2017: JØRGEN RYGH, psykiater og  
KARI HAFSTAD, psykiatrisk sykepleier**

# Mindfulness og medfølelse

## – nødvendige kapasiteter å styrke etter traumatisering

Nytt kurs høsten 2017 - dato kommer

Trening i mindfulness og selvmedfølelse har vist seg å ha positiv innvirkning på en rekke psykiske plager. Evnen til egenomsorg og nærvær er to grunnleggende egenskaper som blir forstyrret ved traumatisering. Oppmerksomheten låses i beredskapsmodus og mister sin fleksibilitet. En traumatisert person er ofte hyperaktivert, på vakt og selvkritisk.

Et eksplisitt fokus på trening i oppmerksomt nærvær og indre medfølelse vil styrke ferdigheter som er verdifulle i alle fasene av traumebehandling. Imidlertid er det nødvendig at treningen tilpasses den traumeutsattes kapasitet. Fokus på kurset er å vise hvordan terapeuter kan formidle en slik trening på en traumesensitiv måte og legge til rette for godt utbytte selv når kapasiteten hos den utsatte er begrenset.

**Kursholdere:** Katinka Salvesen og Malin Wästlund

### Kursinnhold:

- Grunnleggende prinsipper for trening i mindfulness og indre medfølelse.
  - Forståelse for hvordan hjernen og nervesystemet påvirkes av treningen.
  - Innføring i nyere forskning på området
  - Undervisning i hvordan tilpasse metodene og bruke de klinisk
  - Vanlige hindringer og hvordan man kan møte dem
  - Hvordan driver grupper i traumesensitiv mindfulness og medfølelse
  - Hvordan trekke treningen inn i individualbehandling
- Undervisningen vil knyttes opp mot boken: Mindfulness og medfølelse – en vei til vekst etter traumer skrevet av kursholderne.

## Veiledningsgruppe - for terapeuter som tilbyr stabiliseringsgrupper for kompleks PTSD

Kan arrangeres på forespørsel  
Min. 6 deltagere

I denne veiledningsgruppen kan du ta med utfordringene knyttet til oppstart og drift av stabiliseringsgrupper for pasienter med kompleks PTSD, og få veiledning av erfarne terapeuter sammen med andre i liknende situasjon.

Fortrinnsvis for fagpersoner som allerede har deltatt på kurs i psykoedukativ gruppebehandling for pasienter med en kompleks PTSD.

## Utredning av komplekse traumelidelser og dissosiasjon

Torsdag 19. januar 2017

Opplæring i utredning og diagnostisering av traumerelaterte plager. Fokus på posttraumatiske symptomer, kompleks PTSD og dissosiasjon. Vanskelige differensialdiagnostiske problemstillinger blir vektlagt. Gir innføring i bruk av vanlige diagnostiske verktøy og selvrapporteringsskjema. Kurset gir mulighet for å drøfte saker og problemstillinger fra egen praksis.

**Pris:** Kr 2 000,-

**Kursholder:** Harald Bækkelund, psykologspesialist/ PhD cand.

## Videreutdanning

- for behandling av komplekse dissosiative lidelser

Ny utdanning starter høsten 2017  
Fire bolker á to dager - dato kommer

## Påmelding:

**Bindende påmelding med faktura-adresse via mail til [oslo.kurs@modum-bad.no](mailto:oslo.kurs@modum-bad.no) eller tlf. 21 41 61 42.** PRAKTISK INFO: Kurssted: Eilert Sundts gate 34 Oslo (hvis ikke annet er oppgitt) - Varighet: Kl. 09.00 -15.00 - Noen parkeringsplasser utenfor våre lokaler - Pris: kr 2 000,- pr. dag (Studenter kr 1 000,-) - Veiledningsgruppe kr 1 500,- per dag - Inkludert: Kaffe, te, enkel lunsj - Rabatt gis ved påmelding av fem eller flere fra samme arbeidssted Faktureres før kursstart. SPØRSMÅL: Har du faglige spørsmål eller ønsker om tema for framtidige kurs, kontakt oss på: [oslo.kurs@modum-bad.no](mailto:oslo.kurs@modum-bad.no) Alle kurs arrangeres med forbehold om nok påmeldte. Påmelding er bindende.