

Manual
Psyk-E bas
grundläggande psykiatri



PSYK-E BAS GRUPPEN, STRESSREHAB FOU, KAROLINSKA INSTITUTETS INSTITUTION FÖR
KLINISKA VETENSKAPER VID DANDERYDS SJUKHUS

STOCKHOLM 2022 (2025)

Förord

Arbetet med Psyk-E bas påbörjades 2010 som en del i en satsning av regeringen att stärka kompetensen hos personal i socialtjänst och psykiatrisk hälso- och sjukvård. Arbetet genomfördes då med anslag från Socialstyrelsen.

2012 stod den första Psyk-E bas utbildningen klar. Temat var grundläggande psykiatri och utbildningen vände sig till dem som i sitt arbete kom i kontakt med människor med psykisk sjukdom. Under åren har det blivit totalt sex utbildningar om olika områden inom psykiatrin, och under 2022 har vi arbetat med att uppdatera den första utbildningen, grundprogrammet. Vi har reviderat materialet och kompletterat det med ett antal nya föreläsningar.

Psyk-E bas grundläggande psykiatri, såväl det ursprungliga programmet som årets reviderade version, har förverkligats med hjälp av insatser av många engagerade personer. Till det fantastiska arbetslag som gör Psyk-E basutbildningar möjliga hör föreläsarna. De har ställt sin kompetens, sin tid och sitt engagemang till förfogande för att föreläsa på ett för dem ofta alldeles nytt sätt med endast en filmkamera som auditorium.

Till hörnpelarna i arbetslaget hör också filmteamet med Björn Stomberg och Malin Hansson som med ett beundransvärt tålamod lett oss vid handen i filmning, klippning och animering. De flesta föreläsningarna har spelats in på Filmhuset i Stockholm, där personalen visat stor hjälpsamhet.

För att framställa faktabladen som sammanfattar innehållet i föreläsningarna har vi haft hjälp av Miki Agerberg, en framstående medicinsk journalist. För faktabladens layout svarar Helena Åberg.

Till slut vill vi tacka alla dem som givit feedback på Psyk-E basprogrammen, elever, utbildningsledare och chefer på alla nivåer. Era inspel och kommentarer har stärkt oss i förvissningen om att Psyk-E bas och studiecirkelmodellen är fantastiska metoder för att öka kompetensen hos alla dem som hjälper och stöder människor med psykisk ohälsa. Våra användares feedback har också varit till ovärderlig hjälp för oss i revisionen av det ursprungliga programmet. Tack!

Styrgruppen för Psyk-E bas:

Marie Åsberg, professor emeritus, Karolinska institutet

Jenny Sazo, projektledare, Karolinska institutet

Stockholm, november 2022

Om Psyk-E bas

PSYK-E BAS

Psyk-E bas är en serie kompetenshöjningsprogram som ges som uppdragsutbildningar genom Karolinska institutet. Psyk-E bas kombinerar inspelade föreläsningar, studiecirkelträffar och case-pedagogik med reflekterande lärande.

Utbildningar:

2018 Psyk-E bas senior, äldrepsykiatri

2019 Psyk-E bas suicid, suicidprevention

2020 Psyk-E bas arbete,
arbetsrelaterad stress och utmattning

2021 Psyk-E bas anhörig,
om stress och utmattning för anhöriga

2022 Psyk-E bas krisstöd,
om kris- och stressreaktioner

2022 Psyk-E bas (reviderad),
grundläggande psykiatri



Bakgrund

Namnet Psyk-E bas syftar på "psyche", det grekiska ordet för själ, som också finns i ordet psykiatri. "E" står för elektronisk, det vill säga digital och nätbaserad. "Bas" syftar på att kunskapen som förmedlas är baskunskap och riktar sig till medarbetare som saknar tidigare utbildning i psykiatri.



Loggan består av det grekiska tecknet "psi" som är en ofta använd förkortning för psyche. Händerna som bildar tecknet står för det omvårdande och E står för den digitala utformningen.

Psyk-E bas är ett utbildningsprogram rotat i tre traditioner:

- 1) Den urgamla **föreläsningsformen**, där experten meddelar sina kunskaper till en grupp åhörare. Den har många fördelar, men har sällan några genomgripande effekter på åhörarnas fortsatta arbete.
- 2) **Studiecirkeln** är ett klassiskt och hittills oöverträffat sätt att få deltagare att diskutera ett studiematerial och därigenom införliva den nya kunskapen med sina egna erfarenheter.
- 3) **Case-pedagogik** där fallbeskrivningar läggs till grund för diskussioner är ett oöverträffat sett att skapa förståelse för komplexa problem.

Att använda dessa tre metoder samtidigt möjliggör en utbildning som kombinerar föreläsningar av landets absolut bästa kompetens inom sitt område ihop med studiecirkeln oöverträffade förmåga att få deltagarna att integrera den nya kunskapen och implementera den i sitt dagliga arbete. När kunskapen förmedlas i elektroniskt format möjliggörs en storskalig spridning av högkvalitativt utbildningsmaterial.

Det finns för närvarande sex Psyk-E bas utbildningar.

Den ursprungliga utbildningen i grundläggande psykiatri, **Psyk-E bas**, som reviderades 2022.

Psyk-E bas senior, släpptes 2018 och är en utbildning med fokus på äldrepsykiatri.

Psyk-E bas suicid, en utbildning i suicidprevention som lanserades 2019 efter ett samarbete mellan Folkhälsomyndigheten.

Psyk-E bas arbete är en utbildning riktad till första linjens chefer för att förmedla kunskap om och öka möjligheterna att arbeta förebyggande med stress och utmattningssyndrom kopplat till arbete och arbetsmiljö. Psyk-E bas arbete färdigställdes 2020.

Psyk-E bas anhörig bygger delvis på Psyk-E bas arbete med kunskapen kring stress och utmattning men riktar sig till anhöriga som lever med närstående med utmattningssyndrom och började användas 2021.

Psyk-E bas krisstöd, om kris- och stressreaktioner, riktar sig främst till läkare och annan vård- och omsorgspersonal. Utbildningen kom till under Coronapandemin och började användas 2022.

Två ytterligare utbildningsprogram planeras, nämligen **Psyk-E bas Etik och bemötande** samt **Psyk-E bas Junior** (barn- och ungdomspsykiatri).

Varför Psyk-E bas?

PSYK-E BAS HAR TILLKOMMIT FÖR ATT

- Möjliggöra kompetenshöjning och ökad trygghet för baspersonal som möter människor med psykisk ohälsa och deras anhöriga
- Stärka implementeringen av evidensbaserade metoder genom ökad kunskap

PSYK-E BAS KAN ANVÄNDAS AV

- Personer som i sitt arbete möter människor med psykisk ohälsa och som vill ha fördjupad kunskap om hur man kan upptäcka, förstå och möta människor med psykiska problem

I de senaste decenniernas utredningar av psykiatrins problem återkommer två grundtankar, behovet av kompetenshöjning hos personalen, och behovet av att arbeta med evidensbaserade metoder. En tilltagande åtstramning av psykiatrins ekonomiska resurser har medfört att kostnadseffektiviteten också har kommit i fokus på ett nytt sätt. Psyk-E bas har tillkommit för att hjälpa till att tillgodose dessa två behov.

Vem kan använda Psyk-E bas?

Psyk-E bas är en utbildning som ger kunskap och övning i att reflektera om psykisk ohälsa i praktiken. Utbildningen riktar sig till en bred målgrupp inom t ex kommuner och regioner, till såväl privat som ideell sektor, överallt där det finns intresse av fördjupad kunskap om att upptäcka, förstå och möta människor med psykisk ohälsa.

Psyk-E bas togs initialt fram för gemensam utbildning av vård- och omsorgspersonal som i sitt arbete kommer i kontakt med personer med psykisk ohälsa eller psykisk funktionsnedsättning. Utbildningen kan användas för personal inom en och samma arbetsgrupp med likvärdig utbildningsbakgrund, men den kan också användas i sammansatta grupper av personal från olika områden och med olika utbildning som möter samma klienter/patienter.

Psyk-E bas syftar i första hand till att:

- öka personalens förståelse för de psykologiska behoven hos personer med psykisk ohälsa eller psykisk funktionsnedsättning,
- lära ut hur man känner igen tecken på psykisk sjukdom,
- ge grundläggande kunskap om psykiatriska behandlingar och förhållningssätt och om hur man kan ge stöd i återhämtningsprocessen,
- öka personalens förmåga att förstå och bemästra egna reaktioner och därigenom minska risken för stress och utbrändhet hos dem själva och även minska risken för våldsrelaterad arbetsskada.

Kompetenshöjning

Personer med psykisk ohälsa eller psykisk funktionsnedsättning är en stor och heterogen grupp, som kommer i kontakt med ett stort antal vård- och socialarbetare från olika professioner och med olika utbildningsbakgrund. Arbetssituationen är ofta svår och kraven på vårdarbetarna är mycket höga. Samtidigt har den personal som kommer i direkt kontakt med de psykiskt sjuka ofta kort utbildning. Med traditionella utbildningsmetoder och kursverksamheter är det svårt att ge alla dessa personalgrupper en kvalificerad utbildning.

En stor och heterogen målgrupp i kombination med en snabbt växande kunskapsbas skapar ett behov av att arbeta med

innovativa pedagogiska metoder. Samtidigt som vi behöver tekniker för en snabb spridning till stora grupper, måste kunskapen hållas uppdaterad. De ekonomiska ramarna måste vara rimliga.

De lokala utbildningsbehoven varierar mellan olika arbetsplatser. Psyk-E basutbildningens flexibilitet innebär att utbildningen kan skräddarsys med hänsyn till det lokala behovet. Formatet innebär också att utbildningen kan genomföras på arbetsplatsen, vilket har stora fördelar, såväl pedagogiskt som ekonomiskt.

Psyk-E bas ger en unik möjlighet att nå en bred personalgrupp med en kvalificerad basutbildning.

Evidensbaserade metoder

Behandling ska utgå från evidens, dvs behandling med vetenskapligt bevisad effekt men också med hänsyn tagen till patientens preferenser och kunskap och praktikerns kompetens, kunskap och erfarenhet.

Kunskapsbasen i psykiatri har utvecklats påtagligt under det senaste decenniet. En förbättrad diagnostik har lagt grunden till ny kunskap om sjukdomarnas utbredning och förlopp. Vi har fått nya evidensbaserade psykoterapimetoder. Vi har också fått fungerande läkemedelsbehandlingar för tillstånd som man tidigare trodde var otillgängliga för medicinering. Den vårdvetenskapliga forskningen har utvecklat fungerande strategier för att minska lidande och öka välbefinnande för klienter/patienter. Brukar- och

intresseorganisationer har på ett nytt sätt kommit att delta i vårdorganisationen och utvecklat former för stöd till återhämtning och rehabilitering. Flera kunskapsgenomgångar har gjorts och lagts till grund för nationella riktlinjer. Det är angeläget att dessa riktlinjer implementeras. Det förutsätter kunskapsspridning.

Kostnadseffektivitet

Psyk-E bas utbildningen får man tillgång till mot en engångskostnad. Avgiften tas ut för att finansiera elektroniska media, hantering och framställning av materialet samt support vid behov.

Utbildningen leds av någon eller några ur verksamhetens egen personal. Till stöd för arbetet med utbildningen finns denna manual. Utbildningsledaren måste ha god patienterfarenhet och vara förtrogen med materialet och formen för utbildningen, men behöver ingen särskild pedagogisk utbildning.

Formatet gör det möjligt att låta utbildningen ske på den egna arbetsplatsen och vid tidpunkter som passar den egna organisationen.

E-utbildning i studiecirkelformat

OM E-UTBILDNING

1. Inspelade föreläsningar medger en oöverträffad spridningseffekt
2. Föreläsningarna ger ett underlag för diskussion om möjliga förhållningssätt med ny och fördjupad kunskap
3. Studiecirkelformatet ökar möjligheten till implementering och integrering av den nya kunskapen i det dagliga arbetet
4. Faktablad där föreläsningen sammanfattas i text ger ännu en möjlighet att ta till sig kunskap
5. Man kan återkomma till materialet och det kan användas många gånger

Internetbaserad, digital utbildning ligger i tiden, men erfarenheten visar att många webbaserade utbildningsprogram inte kommer till full användning. Orsaken kan vara att utbildningen inte uppfattas som tillräckligt intressant eller relevant för att man ska vilja avsätta tid för den. En annan orsak kan vara att det är svårt att implementera, att omsätta kunskapen i praktisk handling när man inte reflekterat över den. En väg att öka förankringen av teoretisk forskningsbaserad kunskap i det dagliga arbetet kan vara att arbeta i studiecirkelform.

E-utbildning har uppenbara fördelar. Deltagarna kan t ex själva ta del av föreläsningarna både före och efter gruppdiskussionerna. Då filmerna är korta och lättillgängliga kan de tillsammans med texterna också användas som ett uppslagsverk, som kan konsulteras i olika frågor som uppstår under arbetets gång. Man kan återkomma till materialet obegränsat antal gånger.

E-utbildning har inte några geografiska begränsningar. Samma kunskapsmaterial kan spridas över hela landet samtidigt som studiecirkelformatet gör det möjligt att anpassa implementeringen efter lokala förhållanden.

Att kombinera E-utbildning med diskussion och reflektion i studiecirkelform fördjupar lärandet och förankrar kunskapen. Case-metodik i form av att diskutera faktiska, självupplevda händelser och situationer, där det inte finns några korrekta svar men där man analyserar och diskuterar med utgångspunkt i materialet är ett oöverträffat sätt att hantera

komplexa problem. Genom att öva sig tillsammans med andra i att reflektera över komplicerade situationer ökar man såväl förståelsen som möjligheten att finna lösningar.

Rekommenderat är att deltagarna i utbildningen bidrar med att dela egna, självupplevda situationer och erfarenheter kopplat till föreläsningarna. Dessa egna fall eller situationer bidrar till gemensamt problembaserat och reflekterande lärande där man kopplar ihop forskningsbaserad teoretisk kunskap och egenupplevd praktik för en fördjupad kunskap.

Innehåll och användning

PSYK-E BAS BESTÅR AV:

1. 22 inspelade föreläsningar, avsedda att användas som utgångspunkt för diskussion i små sammanhållna grupper
2. Faktablad, ett för varje föreläsning
3. En föreläsning om depression ur ett egenperspektiv
4. En inspelad fallbeskrivning på temat hot och våld
5. Ordlistor
6. Frågor och svar till vissa av föreläsningarna
7. Manual
8. Support vid behov

Psyk-E bas är baserat på filmade föreläsningar med tilläggsmaterial i form av faktablad. Utbildningen är framtagen för att passa all personal som i sitt arbete kommer i kontakt med klienter/patienter med psykisk ohälsa.

Psyk-E bas omfattar 22 filmade föreläsningar inom olika psykiatriska ämnesområden. Föreläsningarna ges av Sveriges främsta experter inom sina respektive områden och är baserade på bästa tillgängliga evidens. En av föreläsningarna hålls av en person med egen erfarenhet av depression.

Utbildningen innehåller också en inspelad fallbeskrivning på temat hot och våld. Denna är tänkt att användas som underlag för fördjupade diskussioner kring bemötande och möjliga förhållningssätt.

Föreläsningarna är avsedda och utformade för att visas i grupp med avbrott för diskussion. Detta gör det möjligt för deltagarna att relatera undervisningsmaterialet till sitt eget arbete och sina egna patienter/klienter, vilket är en stor pedagogisk fördel. Tanken är att kursdeltagarna skall diskutera och reflektera över egna reaktioner, erfarenheter och associationer till aktuellt kunskapsområde i en sammanhållen grupp för ett ökat lärande.

Ett utbildningstillfälle tar 1,5 - 2 timmar, där föreläsningen tar ca 20-30 minuter och resterande tid ägnas åt diskussion. Diskussionerna i grupperna leds av utbildningsledare som med fördel rekryteras från den egna organisationen. Till sin hjälp har de förutom föreläsningarna, faktablad, ordlistor och denna manual för hur utbildningen kan organiseras och

genomföras. Faktablad, ordlistor, frågor och svar finns också tillgängliga på Psyk-E bas hemsida www.psyk-e.se.

I utbildningspassen ägnas cirka en fjärdedel av tiden åt att se föreläsningarna, och tre fjärdedelar av tiden åt att reflektera över dem utifrån följande tre perspektiv:

1. Kunskap om diagnos och bemötande
2. Patientens/klientens perspektiv och berättelse
3. Personalens egen upplevelse och reaktion

Grundtanken i utbildningskonceptet är att erbjuda personalen möjlighet att kollegialt få dela olika erfarenheter och reaktioner.

I diskussionerna omvandlas det professionella språket till ett vardagsspråk, vilket gör att kunskaperna på ett nytt sätt kan införlivas med det egna tänkandet. Detta åstadkommer man genom lärande reflektion, det vill säga att beskriva en situation och hur man upplevde den, vad man tänkte, kände och gjorde. Sedan kopplar man ihop den egna erfarenheten med den teoretiska kunskapen från föreläsningarna.

Samtliga kursdeltagares bidrag ger en möjlighet att berika personalens kunnande och förmåga till professionellt bemötande vilket ökar den egna tillfredsställelsen i arbetet.

Ökad kunskap förbättrar möjligheten att förhålla sig professionell i svåra situationer och ger därmed ökad trygghet.

Utbildningen har också som mål att stimulera lust och trivsel i arbetet, genom ökad förståelse för patienternas/klienternas svårigheter och lidande och egna reaktioner inför dessa. En ytterligare vinst ur arbetsmiljösynpunkt är att när personalen känner sig tryggare och säkrare i sitt arbete minskar risken för stress och utmattning.

Föreläsningar



I detta kapitel ges en kort introduktion till föreläsningarna. Föreläsarna och deras respektive verksamhetsområde och erfarenhetsbakgrund presenteras tillsammans med föreläsningarnas huvudinnehåll samt litteraturtips.

FÖRELÄSNINGAR

Grunden

1. Bemötande inom psykiatrisk vård - Reet Sjögren
2. Ångest och ångestsjukdomar - Marie Åsberg
3. Depression - Björn Mårtensson
4. Bipolära syndrom - Mikael Lanén
5. Schizofreni - Robert Bodén
6. Schizofreni: funktionsnedsättningar - Lennart Lundin
7. Paranoia - Eva-Marie Laurén
8. Somatoforma tillstånd - Anders Lundin
9. Personlighetssyndrom - Lisa Ekselius
10. Autismspektrum och ADHD - Christopher Gillberg
11. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar hos vuxna - Alessandra Hedlund
12. Beroende och beroendesjukdomar - Markus Heilig
13. Risk- och skyddsfaktorer för självmord - Ullakarin Nyberg
14. Hot och våld - Tom Palmstierna
15. Vårdlagar och deras tillämpning - Christer Book
16. Stress och stressreaktioner - Marie Åsberg

Fördjupning

17. Depression och kroppslig sjukdom - Björn Mårtensson
18. Evidens i psykiatri - Marie Åsberg
19. Psykofarmaka - Marie Åsberg
20. Psykiatrisk juridik - Claes Hollstedt
21. Psykiatrins historia - Marie Åsberg
22. Depression inifrån - Miki Agerberg
23. Filmad fallbeskrivning om hot och våld (skådespelare)

Man kan använda sig av samtliga föreläsningar, eller förkorta utbildningen genom att endast använda vissa. Utbildningarna behöver inte ses i den givna ordningen utan kan anpassas efter verksamheten. Att föreläsningarna ses tillsammans i grupp med tillhörande reflektioner ger bäst behållning och förankring av kunskap.

Vi har grupperat föreläsningarna i grunden och fördjupning. För att få ett utbildningsintyg krävs det att man gått igenom alla föreläsningar i grunddelen och därefter fyllt i utvärderingen.

Förslag på upplägg av utbildningen

Lämpligt är att utse någon, några utbildningsledare ur verksamheten. Förslagsvis går utbildningsledarna igenom utbildningen tillsammans och förbereder lämpliga pauser och reflektionsfrågor som länkar materialet till den egna praktiken. Detta underlättar för spridningen av utbildningen genom att de blir väl förtrogna med innehåll och upplägg. Utbildningsledarna håller därefter i strukturen kring utbildningen och fungerar som igångsättare av diskussion och reflektion kring materialet med förberedda reflektionsfrågor.

Lägg upp tider för utbildningen, förslagsvis en gång i veckan i bokad lokal med nödvändig utrustning.

Inled gärna utbildningen med att var och en fyller i den utskrivna självskattningen. Vid sista tillfället upprepas samma självskattning. Vid sista tillfället kan man ges möjlighet att

titta på sin blankett som man fyllde i vid första tillfället och jämföra med den sista. Med ny kunskap kanske man märker att man övervärderat eller undervärderat sin kunskap inför utbildningen.

Förbered gärna deltagarna på kommande tema genom att skicka ut faktabladet innan respektive utbildningstillfälle. Faktabladen sammanfattar innehållet i föreläsningarna och ger även litteraturtips för vidare läsning.

Föreläsningarna behöver inte ses i given ordning. Under föreläsningarna bryter man för reflektion antingen när deltagarna själva påkallar eller genom förberedda avbrott med reflektionsfrågor förberedda av utbildningsledaren.

Bemötande inom psykiatrisk vård



Foto: Timothy Tadder/Corbis

MEDLIDANDE har ingenting att göra med att tycka synd om patienten. Det handlar om att försöka förstå hur man som vårdare ska kunna lindra den andres lidande.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Ett empatiskt bemötande
- Det vårdande samtalet
- Konsten att lyssna och förstå
- Medlidande och självkänedom
- Vikten av en stödjande personalgrupp
- Empati och värdighet i bemötandet

Föreläsare: Reet Sjögren

Reet Sjögren är fil.dr i vårdvetenskap och har varit verksam som universitetslektor vid Mälardalens högskola. Hon har undervisat i sjuksköterskeutbildningen, och arbetat med patientfokuserad vårdvetenskaplig handledning. Tidigare har hon arbetat inom den psykiatriska och rättspsykiatriska vården som både sjuksköterska och vårdutvecklingschef. Hon är redaktör för boken "Rättspsykiatriskt vårdande" (Studentlitteratur, 2008) och har medverkat i andra böcker.

Föreläsningens innehåll

Se rutan ovan samt faktablad. Spellängd 22 minuter.

Litteratur

Katie Eriksson: Den lidande människan (Liber 2001)

Fredrik Svenaeus: Psykiatrins etik. Kapitel i Herlofson m fl
(red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016)

Ångest och ångestsjukdomar



Människor skiljer sig åt med avseende på hur benägna de är att reagera med ångest och också i hur lätt de har att uppfatta ångest hos andra.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Vad är ångest
- Ångestens biologi
- Ångestsjukdomar
- Behandling

Föreläsare: Marie Åsberg

Marie Åsberg är emeritus professor i psykiatri. Hon började som klinisk psykiater 1965 och har sedan dess forskat kring behandling av depression, självmordsproblem och utmattningssyndrom. Hon har bland annat varit ledamot av SBU:s styrelse, och ledde SBU:s arbete med att granska depressionsbehandling. Nu forskar hon kring stress och utmattning på Karolinska institutet, Danderyds sjukhus.

Föreläsningens innehåll

Se rutan ovan samt faktablad. Spellängd 23 minuter.

Litteratur

Christian Rück och Erik Hedman: Ångestsyndrom i Herlofson m fl (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016).

Depression

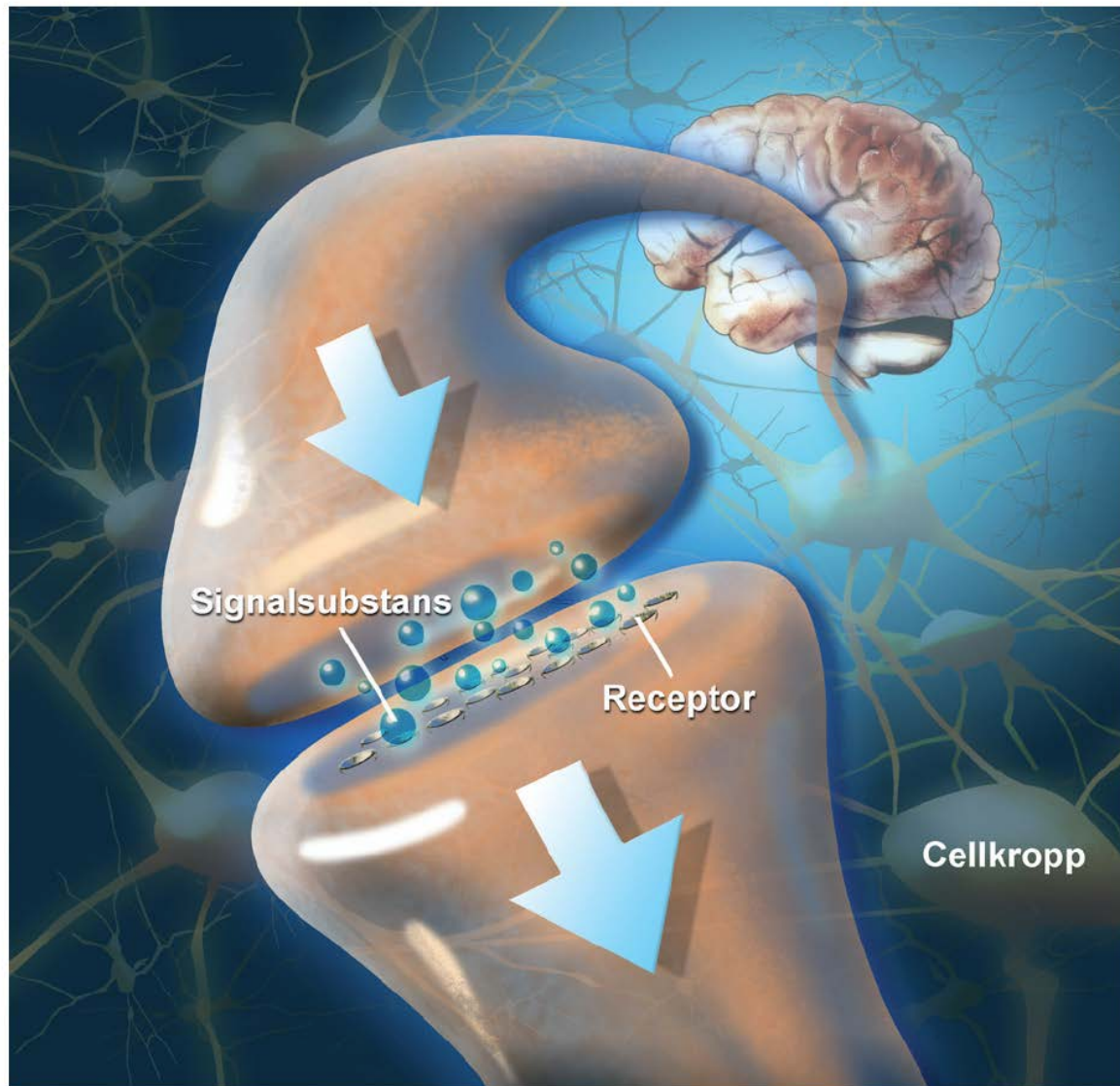


Illustration: Jan Funke

KOMMUNIKATIONEN mellan nervcellerna i hjärnan sker i kopplingar, så kallade synapser, där signalsubstanser strömmar från en nervcell till nästa. Många antidepressiva läkemedel påverkar bland annat signalsubstansen serotonin.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Depressionssymtom
- Den egentliga depressionen med melankoliska drag
- Atypisk depression
- Dystymi
- Varför blir man deprimerad? Konsekvenser av vad?
- Orsaker
- Behandling

Föreläsare: Björn Mårtensson

Björn Mårtensson är f d överläkare i psykiatri vid Karolinska Universitetssjukhuset i Solna och f d universitetslektor vid Karolinska Institutet. Han var medlem i projektgrupperna bakom både SBU:s och Socialstyrelsens stora rapporter om depressionsbehandling, och är en av redaktörerna för läroboken »Psykiatri« (Studentlitteratur 2016).

Föreläsningens innehåll

Se rutan ovan samt faktablad. Spellängd 23 min.

Litteratur

Marie Åsberg, Björn Mårtensson: Förstämningssyndrom i Herlofson m fl (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016).

SBU, Statens beredning för medicinsk och social utvärdering: Behandling av depressionssjukdomar (SBU 2004). Finns på www.sbu.se

Socialstyrelsen: Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom (Socialstyrelsen 2010). Finns på www.socialstyrelsen.se

Miki Agerberg: Ut ur mörkret. En bok om depressioner (Studentlitteratur 2011).

Information

Föreningen Balans Sverige, <http://www.foreningenbalans.se>

Bipolära syndrom



Foto: Gröna Lund

BERG- OCH DALBANA. Vid en mani är stämningsläget sjukligt förhöjt. Vid en depression slår det över åt andra hållet.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Vad är förstämningssyndrom
- Behandling och omvårdnad vid mani
- Behandling och omvårdnad vid depression
- Stämningsstabiliserande behandling
- Patientutbildning och närståendebildning
- Läkemedel
- Orsaker
- Bipolär sjukdom och kreativitet
- En typisk sjukdomshistoria

Föreläsare: Mikael Landén

Mikael Landén är professor i psykiatri vid Göteborgs universitet och forskare vid Karolinska Institutet i Stockholm. Hans forskning rör främst bipolära syndrom. Han är även kliniskt verksam vid en enhet som är specialiserad på bipolära syndrom.

Föreläsningens innehåll

Se rutan ovan samt faktablad. Spellängd 29 min.

Litteratur

Marie Åsberg, Björn Mårtensson: Förstämningssyndrom.
Samt ytterligare något kapitel i Herlofson m fl (red): Psykiatri
(Studentlitteratur 2016).

SBU, Statens beredning för medicinsk och social utvärdering:
Behandling av depressionssjukdomar (SBU 2004). Finns på
www.sbu.se

Kay Redfield Jamison: En orolig själ (Natur&Kultur 1997).
Finns på bibliotek eller som engelsk storpocket, An Unquiet
Mind.

Arvid Lagercrantz: Mitt galna liv (Lind & Co 2010).

Information

Föreningen Balans, patient- och anhörigförening för
depression och bipolär sjukdom. www.foreningenbalans.se

Schizofreni:

sjukdomsbild, förlopp och behandling



SOLROS av Mats Konradsson

Föreläsare: Robert Bodén

ROBERT BODÉN är professor och överläkare i psykiatri vid Uppsala universitet. Han har arbetat kliniskt inom schizofrenivård både inom sluten-och öppenvård och med uppsökande verksamhet. Robert har bland annat forskat på hur det går för patienter på sikt genom att följa upp med intervjuer fem år efter första insjuknande samt med hjälp av svenska register undersökt hur användningen av olika läkemedel påverkar sjukdomen. På senare år har Robert studerat hur man kan försöka påverka hjärnans nervsignaler för att minska schizofrenisymtom genom att ge magnetpulser över olika delar av hjärnan. Han har undervisat om schizofreni på vårdutbildningar och till närstående och allmänhet.



FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Psykos, verklighetsuppfattning, kognition och perception
- Schizofreni (7:20)
- Symtom (08:08)
- Att ställa diagnos (12:55)
- Orsaker (14:20)
- Förlopp (17:53)
- Behandling (21:14)

Förslag på pauser för reflektioner:

07:20 - 14:20 - 21:14 - och efter föreläsningen

Total speltid: 32 min

Tips på reflektionsfrågor

Hur ser jag på verklighetsuppfattning?

Vad tänker jag om att se vanföreställningar som en felaktig tolkning men ett försök till mening, logik?

Vilka olika vanföreställningar har jag stött på hos patienter?
Och hur har jag bemött dem?

Hur kan jag identifiera och hantera både positiva och negativa symtom hos patienter med schizofreni för att förbättra deras livskvalitet?

Vad möter jag för inställning till medicinering hos mina patienter? Hur bemöter jag det?

Hur kan jag vara observant på andra kroppsliga sjukdomar som kan drabba en person med schizofreni?

Vilka utmaningar möter jag i behandlingen av en person med schizofreni?

Mer information:

Wistedt B. *A depot neuroleptic withdrawal study. A controlled study of the clinical effects of the withdrawal of depot fluphenazine decanoate and depot flupenthixol decanoate in chronic schizophrenic patients.* Acta Psychiatr Scand. 1981 Jul;64(1):65-84. doi: 10.1111/j.1600-0447.1981.tb00761.x. PMID: 7032224.

Läs mer:

Robert Bodén: *Schizofreni, andra psykoser och katatoni.* Kapitel 20 ur **Herlofson m fl (red): Psykiatri** (Studentlitteratur, 2024, 3e upplagan)

Elina Arn, Magdalena Lindborg: *Psykos. Förstå, bemöta, behandla* (Natur & Kultur, 2023).

Film:

Truman Show, 1998, Peter Wier.

Pi, 1998, Darren Aronofski.

Skönlitterära böcker:

Einar Már Guðmundsson: *Universums änglar* (Natur och Kultur, 2004)

Göran Tunström: *Berömda män som varit Sunne* (Albert Bonniers förlag, 1998)

Selma Lagerlöf: *Kejsarn av Portugallien* (Albert Bonniers förlag, 1914)

Beate Grimrud: *En dåre fri* (Albert Bonniers förlag, 2010)

Schizofreni:

upplevelsevärld, funktionsnedsättning
och bemötande



VÅDSJÖN av Mats Konradsson

Föreläsare: Lennart Lundin

LENNART LUNDIN är leg psykolog och specialist i klinisk psykologi. Han har deltagit i ett flertal expertgrupper inom ämnet psykos och schizofreni på bland annat Socialstyrelsen, SKR, SBU och SPF. Lennart är författare och bidragsgivare i ett flertal böcker. Han har arbetat inom psykosvård på flera olika nivåer och i olika befattningar och är medgrundare till Schizofreniförbundet där han nu är förste vice ordförande.



FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Anosognosi
- Kognitiva funktionsnedsättningar (05:25)
- Exekutiva funktioner (12:47)
- Central coherence (16:22)
- Theory of mind (17:32)
- Bemötande (23:05)
- Psykiatrisk rehabilitering (25:00)

Förslag på pauser för reflektioner:

05:25 - 12:47 - 23:05 - och efter föreläsningen

Total speltid: 29 min

Reflektionsfrågor

Hur kan jag använda kunskapen om anosognosi (symtomblindhet) för att förbättra min kommunikation och mitt bemötande av patienter?

Vilka strategier kan jag använda för att stödja patienter i att hantera minnesproblem och svårigheter med koncentration?

Hur kan jag skapa en stödjande och strukturerad miljö som minskar stress och förbättrar funktionsförmågan hos mina patienter?

Vilka metoder kan jag använda för att förbättra patienternas initiativförmåga och hjälpa dem att genomföra sina planer och mål?

Hur gör jag för att skapa ett gott samarbete med patienten?

Hur arbetar man med att träna upp det som kan tränas? Och kompensera för det som behöver kompenseras?

Hur kan vi veta och visa att det vi gör har bra resultat?

Vilka etiska överväganden bör jag ta hänsyn till när det gäller att balansera mellan att respektera patientens autonomi och att säkerställa patientens säkerhet och välmående?

Litteratur

Lennart Lundin, Zophia Mellgren m fl: *Psykiska funktionshinder. Stöd och hjälp vid kognitiva funktionsnedsättningar.* (Studentlitteratur, 2012)

Sten Friberg, Åsa Konradsson Geuken, Ylva Wächter: *Schizofreni. Livet med en psykossjukdom.* (Gothia kompetens, 2021)

Psykosser och andra psykosliknande tillstånd.
(Läkartidningens förlag, 2022)

Xavier Amador: *Jag är inte sjuk och behöver ingen hjälp.*
(Borell förlag, borellme.se, 2019)

Eva-Lotta Eriksson: *Där ljus och mörker möts.* (Ekström & Garay, 2021)

Alan S. Bellack, Kim T. Mueser, Susan Gingerich, Julie Agresta, *Social färdighetsträning vid schizofreni.*
(Borell förlag, borellme.se, 2021)

Beck et al: *Schizophrenia: Cognitive Theory, Research and Therapy.* (The Guildford Press, 2008)

Mer information

Socialstyrelsen: manual till IPT-k

Schizofreniförbundet

Paranoia



Foto: Oxana Oleynichenko/123RFPhotos

FÖRFÖLJD. Paranoikern upplever sin omvärld som hotfull och farlig och är hela tiden rädd för att drabbas av någon skada, eller kanske till och med bli dödad.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Vad är paranoia?
- Orsaker
- Paranoid personlighetsstörning
- Svartsjukeparanoia
- Paranoid schizofreni
- Paranoia vid autismspektrumstörning
- Paranoia vid demens
- Paranoia vid hörselnedsättning
- Paranoia och våld
- Bemötande
- Behandling
- Sammanfattning

Föreläsare: Eva-Marie Laurén

Eva-Marie Laurén är specialist i psykiatri och rättspsykiatri. Hon har tidigare mångårig erfarenhet som utredande rättspsykiater inom Rättsmedicinalverket och överläkare inom rättspsykiatrisk vård. Hon arbetar som konsultläkare med uppdrag inom rättsväsendet och är föredragande

rättspsykiater i Socialstyrelsens rättsliga råd och HSN, Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd.

Föreläsningens innehåll

Se rutan ovan samt faktablad. Spellängd 19 min.

Litteratur

Jörgen Herlofson, Lisa Ekselius: Personlighetsyndrom. Samt ytterligare något kapitel i Herlofson m fl (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016).

Jan-Otto Ottosson m fl: Akut psykiatri (Liber 2010).

Daniel Freeman, Jason Freeman: Paranoia. The twenty-first century fear (Oxford University Press 2008).

Somatoforma tillstånd



FALSK SJÄLVBILD. "Hennes självbild var att hon var psykiskt stark och stabil. När hon fick oklara kroppsliga symtom, var det henne totalt främmande att koppla ihop dem med hur hon mådde psykiskt."

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Patientberättelse
- Vad är somatisering?
- Tre typer av somatoforma syndrom
- Somatiseringssyndrom
- Hypokondri
- Konversionssyndrom
- Att förstå somatisering
- Orsaker
- Skillnaden mellan somatisk sjukdom och simulering
- Bemötande

Föreläsare: Anders Lundin

Anders Lundin är psykiater och neurolog. Han har framförallt arbetat som konsultationspsykiater med patienter inom somatisk sjukvård, särskilt neurologi. Hans specialområden är psykosomatiska tillstånd, funktionell yrsel, Huntingtons sjukdom och hjärnskaderelaterad problematik. Idag arbetar han som privatpraktiserande psykiater.

Föreläsningens innehåll

Se rutan ovan samt faktablad. Speltid 36 minuter.

Litteratur

Anders Lundin och Carl Sjöström: Kroppssyndrom och relaterade syndrom. Kapitel i Herlofson m fl (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016).

Anders Lundin: Det gör ont – om själens smärta och kroppens (Det mångkulturella förlaget 2005). Finns på bibliotek.

Ingvard Wilhelmsen: Hypokondri och kognitiv terapi (Wahlström & Widstrand 1999). Finns på bibliotek.

Personlighetssyndrom



EXTREMA PERSONLIGHETSDRAG. Man räknar med tio olika personlighetssyndrom uppdelat i tre olika kluster.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Personlighet och personlighetssyndrom
- Diagnostik
- Bemötande och behandling
- Överdödlighet

Föreläsare: Lisa Ekselius

Lisa Ekselius är professor i psykiatri vid Uppsala universitet och överläkare vid Akademiska sjukhuset i Uppsala. Hon disputerade 1994 på en avhandling med titeln Personality Disorders in the DSM-III-R. Den röda tråden i hennes fortsatta forskning har framför allt rört olika aspekter av personlighet och personlighetssyndrom.

Föreläsningens innehåll

Se rutan ovan samt faktablad. Spellängd 23 min. Föreläsningen ingår även i Psyk-E bas suicid.

Litteratur

Jörgen Herlofson, Lisa Ekelius: Personlighetssyndrom. I
Herlofson m fl: Psykiatri (Studentlitteratur 2016)

Sigmund Karterud m fl: Personlighetspsykiatri
(Studentlitteratur 2014)

Anna Kåver, Åsa Nilsonne: Dialektisk beteendeterapi vid
emotionellt instabil personlighetsstörning (Natur & Kultur
2002)

Svenska Psykiatriska Föreningen: Personlighetssyndrom -
kliniska riktlinjer (Gothia Fortbildning 2017)

Information

ANBO, Anhörigförening Borderline. www.anbo.se

SHEDO är en ideell förening som arbetar med att sprida
kunskap om ätstörningar och självskadebeteende och ge stöd
åt drabbade och anhöriga. www.shedo.se

Autismspektrumstörningar



Foto: 123RF Stock Photo

INTE MED I LEKEN. Det mest centrala vid autism är en avsaknad av instinkt för det sociala.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Autismspektrumstörning
- Bristande social insikt
- Orsaker
- Hos vuxna
- Behandling
- Prognos

Föreläsare: Christopher Gillberg

Christopher Gillberg är professor och överläkare i barn-och ungdomspsykiatri vid Gillbergcentrum, Göteborgs universitet och vid universiteten i Glasgow, London och Bergen. Han är författare till drygt 800 vetenskapliga artiklar om bland annat autism, ADHD, begåvningshandikapp, tics och ätstörningar, och till mer än 30 böcker som har publicerats på många språk.

Föreläsningens innehåll

Se rutan ovan samt faktablad. Spellängd 18 min.

Litteratur

Christopher Gillberg: Psykisk ohälsa med debut i barndomen. Samt ytterligare något kapitel i Herlofson m fl (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016).

Christopher Gillberg, Viviann Nordin: Autism och autismliknande tillstånd (Riksföreningen Autism 2004).

Christopher Gillberg, Theo Peeters: Autism (Studentlitteratur 2001).

Information

Autism Sverige. www.autism.se

Autismforum. www.autismforum.se

ADHD



HYPERAKTIV. Barn med ADHD är ofta rastlösa och har svårt att sitta still.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Vad är ADHD?
- Behandling
- Orsaker
- Olika former av ADHD
- Prognos
- Tourettes syndrom

Föreläsare: Christopher Gillberg

Christopher Gillberg är professor och överläkare i barn-och ungdomspsykiatri vid Gillbergcentrum, Göteborgs universitet och vid universiteten i Glasgow, London och Bergen. Han är författare till drygt 800 vetenskapliga artiklar om bland annat autism, ADHD, begåvningshandikapp, tics och ätstörningar, och till mer än 30 böcker som har publicerats på många språk

Föreläsningens innehåll

Se rutan ovan samt faktablad. Spellängd 16 min.

Litteratur

Christopher Gillberg: Psykisk ohälsa med debut i barndomen. Samt ytterligare något kapitel i Herlofson m fl (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016).

Christopher Gillberg: Ett barn i varje klass. Om ADHD och DAMP (Cura 2010).

Vanna Beckman (red): ADHD/DAMP. En uppdatering (Studentlitteratur 2007).

Vanna Beckman: Vuxna med DAMP/ADHD (Studentlitteratur 2012).

Information

Riksförbundet Attention, attention.se

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar hos vuxna



PERSONER MED AUTISM, ADHD eller intellektuell funktionsnedsättning kan behöva hjälp med kommunikationen.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Psykisk funktionsnedsättning och begåvning
- Kommunikation
- Perception
- Problemskapande beteenden
- Sammanfattning

Föreläsare: Alessandra Hedlund

ALESSANDRA HEDLUND är överläkare, specialist i psykiatri och studierektor vid Norra Stockholms Psykiatri. Mellan 2019 och 2021 var hon ordförande i Svenska Psykiatriska Föreningen. Hon har mer än tio års klinisk erfarenhet av att arbeta med vuxna med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Föreläsningens innehåll

Se ruta ovan samt faktablad. Spellängd 33 min.

Förslag på reflektionsfrågor:

Funktionsnedsättning och begåvning

Känner du igen det som beskrivs? Ge exempel på situationer

som du varit med om.

Ge exempel på konkreta situationer då personen hade ojämn funktionsförmåga, t. ex. inte klarade förväntade krav eller fick ett oväntat utbrott.

Kommunikation

Känner du igen att det är svårare att förstå än att prata?
Vilket av förslagen nedan kan du tänka dig att börja träna på?
Vilka känns enkla/svåra och varför?

Kommunikation i praktiken, förslag:

- Ha en plan men var flexibel
- Använd så få ord som möjligt
- Dra ner på tempot
- Undvik ”kanske, senare, vänta lite, ungefär”
- Upprepa personens ord, omformulera ej
- Ställ en fråga i taget och vänta på svaret
- Ge personen tid att bearbeta det du har sagt
- Säg vad personen ska göra, inte vad han/hon inte ska göra
- Ställ inte frågor, när det är ett påstående eller en uppmaning
- Skippa ögonkontakt, använd bilder eller papper och penna
- Ta reda på hur personen kommunicerar
- Be personen om återkoppling
- Ändra din kommunikation om den inte fungerar

Perception

Känner du igen det som beskrivs? Ge exempel från personer du arbetat med, både när den annorlunda perceptionen blir till besvär och hur man kan hjälpa personen med det, samt när det bidrar till positiva upplevelser och återhämtning.

Problemskapande beteenden

Känner du igen det som beskrivs? Ge exempel på situationer som du varit med om. Vilka förebyggande och stödjande insatser är rimliga utifrån att personen är ”yngre” än sin ålder? Exemplifiera med egna erfarenheter av lyckade och mindre lyckade situationer.

Litteratur

Gunilla Gerland, ”Arbeta med autismspektrumtillstånd, hantverket och den professionella rollen”, Pavus Utbildning

Ulrika Aspeflo, ”Aspeflo om autism: Kvalificerade insatser till barn och vuxna med autism i skola, gruppbostad och daglig verksamhet”, Aspeflo & Klamas

Björn Roslund, ”Haja ADHD: Om nuets förbannelse, hjärnans skärmsläckare och vikten av dagdrömmeri”, Natur och Kultur

Lina Liman, ”Konsten att fejka arabiska: en berättelse om autism”, Albert Bonniers Förlag

Bo Hejlskov Elvén, Anna Sjölund, ”Hantera, utvärdera och förändra: Med lågaffektivt bemötande och tydliggörande pedagogik”, Natur och Kultur

Beroende och beroendesjukdomar



DET ÄR FLER SOM BRUKAR ALKOHOL än illegala droger. Ur ett samhällsperspektiv dominerar därför alkoholen som orsak till skador, sjukdom och död.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Då och nu
- Individperspektiv - samhällsperspektiv
- Beroende
- Riskfaktorer
- Beroendesjukdomar
- ADHD och beroendesjukdom
- Behandling
- Sammanfattning

Föreläsare: Markus Heilig

Markus Heilig är psykiater och internationellt framstående stress- och beroendeforskare. Han var under ett tiotal år forskningschef på Amerikanska National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Sedan 2015 är han professor vid Linköpings universitet där han leder Centrum för social och affektiv neurovetenskap.

Föreläsningens innehåll

Se ruta ovan samt faktablad. Spellängd 42 min.

Litteratur

Markus Heilig: Beroendetillstånd - Mekanismer, diagnostik och behandling (Studentlitteratur 2019)

Markus Heilig: Alkohol, droger och hjärnan (Natur och Kultur 2015).

Miki Agerberg: Kidnappad hjärna - en bok om missbruk och beroende (Studentlitteratur 2018).

Risk- och skyddsfaktorer för självmord



Photo by Leah Kelley from Pexels

GEMENSKAP. Det är riskabelt att förlora känslan av sammanhang och värde för andra.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Akuta riskfaktorer
- Underliggande riskfaktorer
- Skyddsfaktorer
- Riskbedömning

Föreläsare: Ullakarin Nyberg

Ullakarin Nyberg är psykiater med en bakgrund inom onkologi. Fram till mars 2019 var hon ordförande i Svenska Psykiatriska Föreningen. Ullakarin jobbar kliniskt med suicidprevention och stöd till efterlevande efter suicid, som också är hennes forskningsområde. Hon handleder, föreläser och skriver böcker i ämnet.

Föreläsningens innehåll

Se rutan ovan samt faktablad. Spellängd 19 min.
Föreläsningen ingår även i Psyk-E bas suicid.

Litteratur

Ullakarin Nyberg: Konsten att rädda liv - om att förebygga självmord (Natur & Kultur 2013)

Ullakarin Nyberg: Suicidprevention i praktiken (Natur & Kultur 2018)

Elin Engström (red): Utan dig finns inget jag - en visionsbok om psykisk hälsa och psykiatri (RSMH 2018)

Jenny Jägerfeld: Comedy Queen (Rabén och Sjögren 2018)

Information

Folkhälsomyndighetens webbplats om suicidprevention.
www.suicidprevention.se

Podcast

Ullakarin Nyberg: Inferno podcast - Om att inte orka uthärda

Hot och våld



RISIKFAKTORER. Tidigare våldsamhet, missbruk och impulsivitet är faktorer som ökar risken för att en människa ska bli våldsam.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Riskfaktorer
- Tre typer av aggression
- Riskbedömningar
- Historiska faktorer
- Dynamiska faktorer
- Situationsbundna faktorer
- Platsen för mötet
- I mötet

Föreläsare: Tom Palmstierna

Tom Palmstierna är professor i psykiatri vid Norge Teknisk Naturvitenskapelige Universitet (NTNU), och arbetar sedan mitten av 1980-talet med dels kombinationen missbruk och psykisk sjukdom, och dels våld och aggressivitet hos psykiskt sjuka personer. Han arbetar kliniskt som överläkare vid den rättspsykiatriska öppenvården i Stockholm.

Föreläsningens innehåll

Se rutan ovan samt faktablad. Spellängd 22 min.

Litteratur

Tom Palmstierna: Våld i klinisk psykiatri. Kapitel i Herlofson m fl (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016)

Maria Bauer, Marianne Kristiansson: Hot och våld på jobbet (Studentlitteratur 2012)

Lisbet Palmgren: Att vårda våldsamma patienter. Historien om ett terapeutiskt experiment (Norstedts Akademiska Förlag 2004)

Dirk Richter, Richard Whittington: Violence in Mental Health Settings (Springer 2006).

Vårdlagar och deras tillämpning



TYSTNADSPLIKTEN är till för att skydda patienten.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Lagar som rör vård och omsorg
- Hur vården är uppbyggd
- Att hantera information
- Kvalitet och evidens
- Lex Maria
- Lex Sarah

Föreläsare: Christer Book

CHRISTER BOOK är specialistsjuksköterska inom psykiatri och vårdlärare. Christer har lång klinisk erfarenhet från främst psykiatri och som vårdlärare har han undervisat i psykiatri för blivande mentalskötare, undersköterskor och boendestödare.

Föreläsningens innehåll

Se ruta ovan samt faktablad. Spellängd 22 min.

Litteratur

Lars Håkan Nilsson och Björn Mårtensson: Psykiatri och juridik i Herlofson m fl (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016).

Information

Riksdagen, om lagar som styr hälso- och sjukvården.

www.riksdagen.se

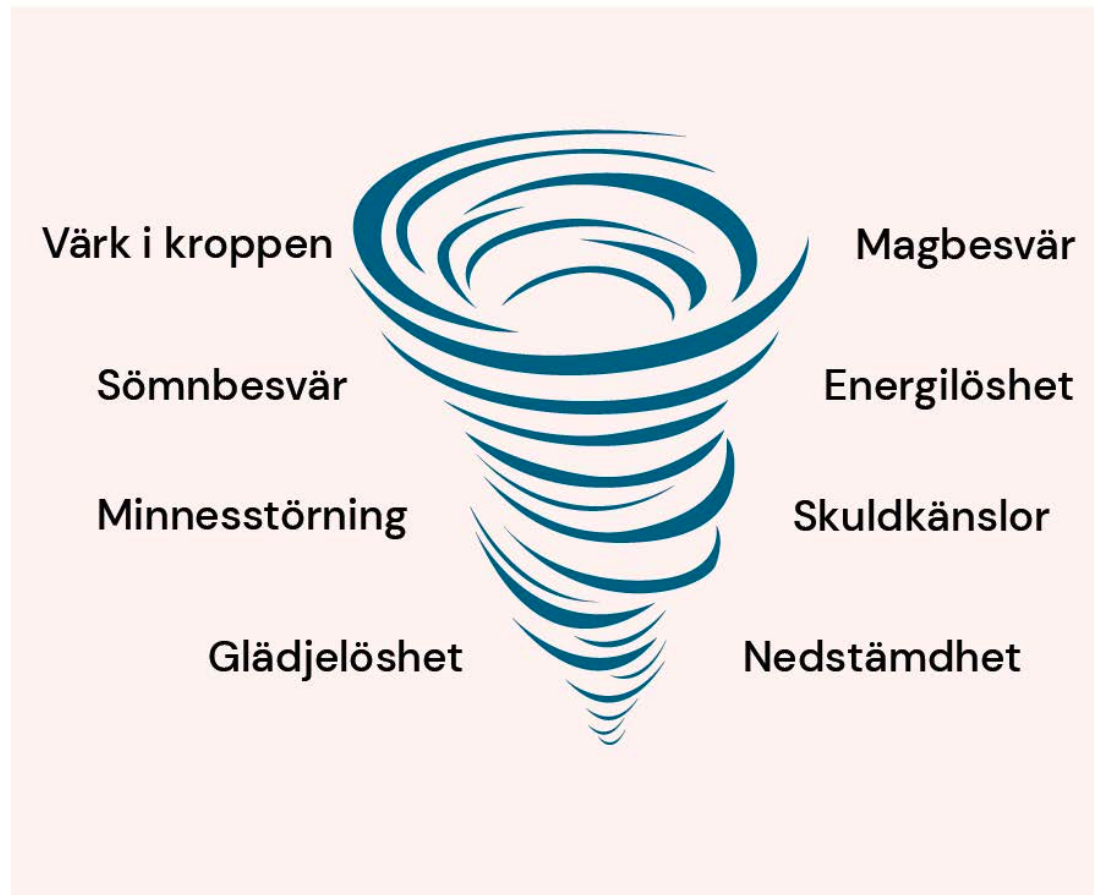
Socialstyrelsen, föreskrifter och allmänna råd, t ex SOSFS 2011:5 om lex Sarah, www.socialstyrelsen.se

Så styrs sjukvården i Sverige, Sveriges kommuner och regioner, SKR www.skr.se

Vårdguiden, www.1177.se

Stress och stressreaktioner

ILLUSTRATION: Carina Alfredsson



UTMATTNINGSTRATTEN åskådliggör hur en människas livsutrymme minskar när allt som inte har med jobb att göra ges upp, och hur detta leder till successivt ökade symtom.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Stressreaktioner (01:55)
- Kroppens stresssystem (03:30)
- Kronisk stress och sjukdom (09:30)
- Psykiska skador av stress (09:55)
- Tidsförlopp vid utmattningssyndrom (20:05)
- KEDS (21:43)
- Utmattningstratten (22:15)

Föreläsare: Marie Åsberg

Marie Åsberg är emeritus professor i psykiatri. Hon började som klinisk psykiater 1965 och har sedan dess forskat kring behandling av depression, självmordsproblem och utmattningssyndrom. Hon har bland annat varit ledamot av SBU:s styrelse, och ledde SBU:s arbete med att granska depressionsbehandling. Nu forskar hon kring stress och utmattning på Karolinska institutet, Danderyds sjukhus..

Föreläsningens innehåll

Se faktablad 15. Spellängd 27 min. Föreläsningen ingår även i Psyk-E bas arbete.

Litteratur, webb, podcasts

Marie Åsberg, Åke Nygren: Kris, anpassningsstörning och utmattningssyndrom. I Herlofson m fl. (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016)

Selene Cortes, Marie Åsberg: Man dör inte av stress, man slutar bara att leva. Om utmattningssyndrom. (Gothia utbildning 2019)

Podcast Medicinvetarna (KI) #36 ”Vem får utmattningssyndrom? mars 2020

Hjärnfonden ”Stress förr och nu”, föreläsning, 25 april 2019, Youtube

KEDS, Karolinska Exhaustion Disorder Scale. psyk-e.se/KEDS

Tips på reflektionsfrågor

Vad skapar osund stress hos mig? Hur blir jag när jag blir stressad? Vilket stöd behöver jag av andra för att minska min stress? Vad kan jag göra själv?

Depression vid kroppslig sjukdom



SAMSJUKLIGHET mellan depression och kroppslig sjukdom ökar lidandet och försvårar behandling och rehabilitering

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Fall 1: Ökar lidandet
- Fall 2: Försvårar rehabilitering
- Fall 3: Förvärrar sjukdomen och ökar risk för återinsjuknande
- Fall 4: Läkemedel kan utlösa depression

Föreläsare: Björn Mårtensson

Björn Mårtensson är f d överläkare i psykiatri vid Karolinska Universitetssjukhuset i Solna och f d universitetslektor vid Karolinska Institutet. Han var medlem i projektgrupperna bakom både SBU:s och Socialstyrelsens stora rapporter om depressionsbehandling, och är en av redaktörerna för läroboken »Psykiatri« (Studentlitteratur 2016).

Föreläsningens innehåll

Se rutan ovan samt faktablad. Spellängd 15 min.

Litteratur

Marie Åsberg, Björn Mårtensson: Förstämningssyndrom. i Herlofson m fl (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016).

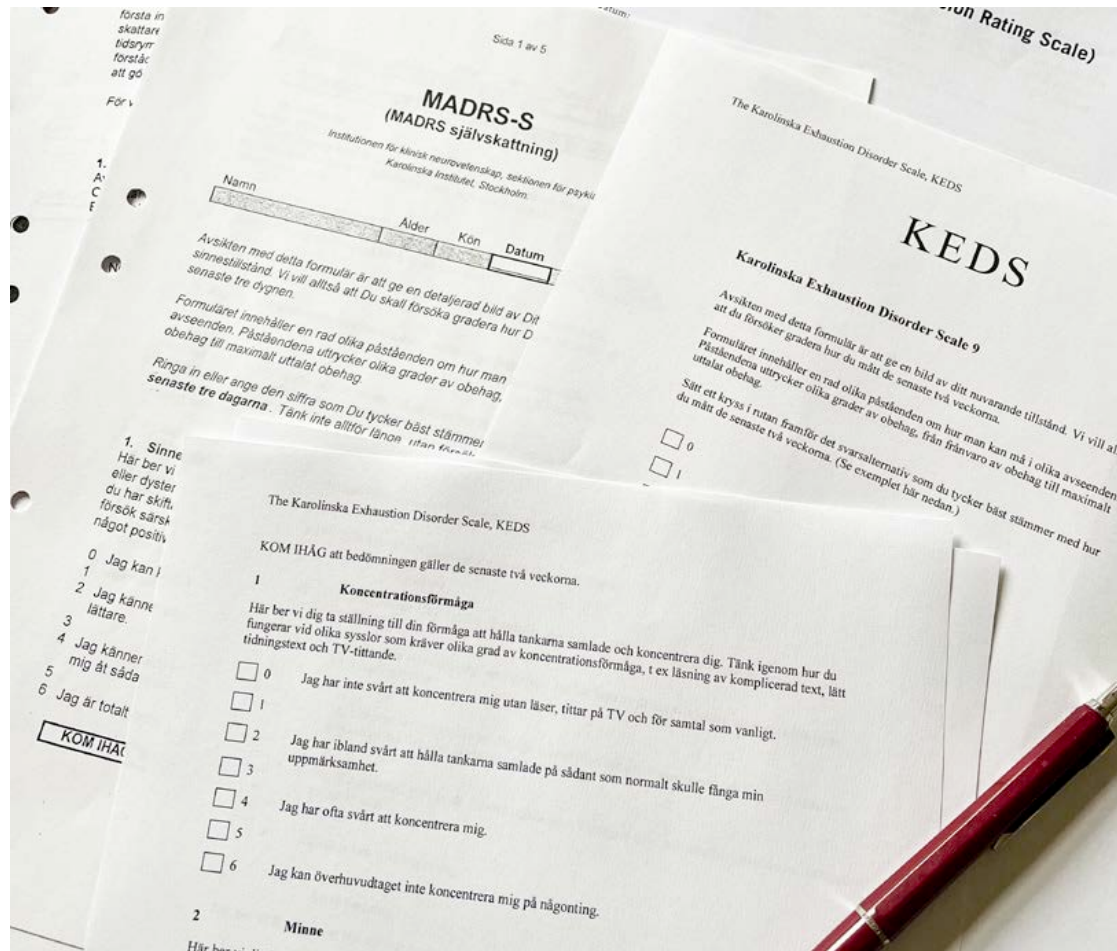
SBU, Statens beredning för medicinsk och social utvärdering: Behandling av depressionssjukdomar (SBU 2004). Finns på www.sbu.se

Peter Kramer: Aldrig depression (Natur och Kultur 2006).

Information

Föreningen Balans Sverige, <http://www.foreningenbalans.se>

Evidens i psykiatri



Skattningsskalor uppskattas av många patienter och är en god hjälp vid psykiatriskt arbete. En god skattningsintervju börjar alltid med patientens egen berättelse.

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Olika slags kunskap
- Den vetenskapliga metoden
- Evidens
- Hur vet vi att en behandling har effekt?
- Sjukdomars naturliga förlopp
- RCT, Randomiserad kontrollerad studie
- Bedömningsinstrument, skattningar

Föreläsare: Marie Åsberg

Marie Åsberg är emeritus professor i psykiatri. Hon började som klinisk psykiater 1965 och har sedan dess forskat kring behandling av depression, självmordsproblem och utmattningssyndrom. Hon har bland annat varit ledamot av SBU:s styrelse, och ledde SBU:s arbete med att granska depressionsbehandling. Nu forskar hon kring stress och utmattning på Karolinska institutet, Danderyds sjukhus.

Föreläsningens innehåll

Se ruta ovan samt faktablad. Spellängd 22 min.

Litteratur

Harry Boström, Helena Dahlgren: Placebo (Liber 2000).

Pär Svanborg: Psykiatrisk skattning i Herlofson m fl (red):
Psykiatri (Studentlitteratur 2016).

SBU, Statens beredning för medicinsk och social utvärdering,
film: Evidens på 8 minuter

<https://www.sbu.se/sv/publikationer/socialtjanst/filmer>
(SBU)

Psykofarmaka



FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Bakgrund
- Läkemedelskontroll
- Evidensvärdering
- Psykofarmaka i praktiken
- Neuroleptika i praktiken
- Antidepressiva i praktiken
- Stämningsstabiliserande medel
- Behandling av ångestsyndrom

Föreläsare: Marie Åsberg

Marie Åsberg är emeritus professor i psykiatri. Hon började som klinisk psykiater 1965 och har sedan dess forskat kring behandling av depression, självmordsproblem och utmattningssyndrom. Hon har bland annat varit ledamot av SBU:s styrelse, och ledde SBU:s arbete med att granska depressionsbehandling. Nu forskar hon kring stress och utmattning på Karolinska institutet, Danderyds sjukhus..

Föreläsningens innehåll

Se frugan ovan och faktablad. Spellängd 33 min.

Litteratur

Marja-Liisa Dahl m fl: Läkemedelsbehandling. Fem kapitel i Herlofson m fl (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016).

SBU: Behandling av depressionssjukdomar (SBU 2004).

SBU: Behandling av ångestsyndrom (SBU 2005).

SBU: Schizofreni – läkemedelsbehandling, patientens delaktighet och vårdens organisation (SBU 2012).

Samtliga SBU-rapporter finns på www.sbu.se

Fass. Information om alla läkemedel som används i Sverige.
Finns på www.fass.se

Juridik



FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Grundlagar
- Frihetsbegränsande lagar
- Tryckfrihetsförordning
- Offentlighets- och sekretesslagstiftning
- Anmälningssplikt

Föreläsare: Claes Hollstedt

Claes Hollstedt är docent i psykiatri och har varit verksam som chefsöverläkare vid Psykiatri Sydvest, SLSO, Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge. Hans kliniska arbete har huvudsakligen rört beroendesjukdomar och akutpsykiatri, och hans forskning alkoholberoende.

Föreläsningens innehåll

Se rutan ovan samt faktablad. Spellängd 26 min.

Litteratur

Lars Håkan Nilsson, Björn Mårtensson: Psykiatri och juridik. Kapitel i Herlofson m fl (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016).

Hans Adler m fl: Psykiatrins juridik (Juris, ny upplaga årligen).

Gunnel Raadu (red): Författningshandbok för personal inom hälso- och sjukvård (Liber, ny upplaga årligen).

Ewa Gustafsson: Psykiatrisk tvångsvård och rättssäkerhet (Studentlitteratur 2010).

Information

Lagrummet, webbportal för rättsinformation.
www.lagrummet.se

Regeringskansliet. Klicka Socialdepartementet eller Justitiedepartementet. www.regeringen.se,

Riksdagen. www.riksdagen.se,

Socialstyrelsen. www.socialstyrelsen.se

Psykiatrins historia



Foto: Pexel och Anders Lindström/SVA

Litium har haft en stor betydelse för behandlingen av patienter med det som idag kallas bipolärt syndrom

FÖRELÄSNINGENS HUVUDOMRÅDEN

- Förklaringsmodeller
- Från 1700-talet och framåt
- Behandlingar

Föreläsare: Marie Åsberg

Marie Åsberg är emeritus professor i psykiatri. Hon började som klinisk psykiater 1965 och har sedan dess forskat kring behandling av depression, självmordsproblem och utmattningssyndrom. Hon har bland annat varit ledamot av SBU:s styrelse, och ledde SBU:s arbete med att granska depressionsbehandling. Nu forskar hon kring stress och utmattning på Karolinska institutet, Danderyds sjukhus..

Föreläsningens innehåll

Se ruta ovan samt faktablad. Spellängd 35 min.

Litteratur

Marie Åsberg, Miki Agerberg: Psykiatrins historia. Herlofson m fl (red): Psykiatri (Studentlitteratur 2016).

Inför utbildning

Kapitlet beskriver det förberedelsearbete som ska göras innan en Psyk-E bas utbildning startar och vad som krävs för utbildningen



Allmän information om vad som krävs

VAD KRÄVS FÖR EN PSYK-E BAS UTBILDNING?

- Att utbildningen är förankrad av arbetsledningen
- En lokal med projektor/storbild, en dator och gärna externa högtalare
- En sammanhållen grupp på ca 6-10 personer

Gruppen kan bestå av medarbetare från samma arbetsplats eller från olika verksamheter som möter samma patienter/klienter

- Tid att se föreläsningarna med avbrott för gemensamma diskussioner och reflektioner

Gruppen

För att få bästa utbyte av utbildningen bör gruppen bestå av 6-10 personer, vilket möjliggör att alla deltagare får yttra sig vid varje utbildningstillfälle.

En förutsättning för att utbildningen ska ge önskat utbyte för såväl organisationen, deltagarna och förhoppningsvis även klienterna/patienterna är att alla får möjlighet att delta i utbildningens samtliga gruppsamtal. Avlastning från ordinarie arbete under kurstillfällena är en förutsättning för detta.

Kontinuitet under utbildningen utgör grunden för att kursdeltagarna i ökande utsträckning ska kunna dela yrkesmässiga och personliga erfarenheter liksom reflektioner som aktualiseras i mötet med klienter under utbildningens gång. Gruppen ska därför vara sammanhållen under hela utbildningen.

Utbildningen vänder sig till baspersonal men erfarenhet av tidigare Psyk-E bas utbildningar är att den är givande och kan bidra till fördjupad kunskap även för de med akademisk utbildning, t ex läkare, socionomer och sjuksköterskor. Det kan till och med vara en fördel med olika utbildningsnivåer bland deltagarna i en grupp eftersom det kan berika diskussionerna och bidra till att skapa en gemensam referensram i arbetsgruppen.

Det är också en fördel om personal från olika områden, exempelvis psykiatri och socialpsykiatri finns representerade

eftersom de träffar samma patienter/klienter men i olika situationer. Utbildningen kan naturligtvis också användas inom en och samma arbetsgrupp.

På grund av gruppens sammansättning med olika yrkesgrupper, har jag fått större förståelse för olika arbetssätt. Diskussionerna i gruppen har varit mycket bra (kursdeltagare i tidigare Psyk-E basutbildning)

Utrustning

Lokal med nödvändig IT-utrustning som dator, projektor och gärna extern högtalare för optimalt ljud.

Tidsåtgång

Varje utbildningstillfälle tar ca två timmar. Föreläsningarna är runt 30 minuter långa och övrig tid är till för diskussion och reflektion.

För utbildningsledare behövs ca en timmes förberedelsetid inför varje utbildningstillfälle. En fördel är om utbildningsledaren innan utbildningsstart bekantar sig med materialet genom att se filmerna, läsa faktabladen och förbereda reflektionsfrågor till pauserna i föreläsningarna.

Verksamhet och organisation, chef och ledning

CHEFENS ANSVAR

1. Välja nivå och omfattning
2. Möjliggöra kontinuitet
3. Val av utbildningsledare
4. Val av kursdeltagare
5. Lämna ut information
6. Ta del av utvärdering

Ju tydligare organisations- och ledningsstrukturen är för den utbildning man investerar i för sina medarbetare, desto mer sannolikt är det att kursdeltagarna kan tillgodogöra sig utbildningssatsningen. Målet är att de som deltagit i utbildningen ska kunna omsätta nyvunna kunskaper i det dagliga arbetet.

Till organisationens ansvar för Psyk- E bas utbildningen hör bland annat att kursdeltagarna ges möjlighet att kunna följa utbildningen på betald arbetstid och att urval av utbildningsledare och av kursdeltagare görs av företrädare för organisationen på ett genomtänkt sätt. Organisationens tydlighet vad gäller ramar rörande praktiska frågor för utbildningen ger tyngd åt och bidrar till kursdeltagarnas utbyte av utbildningen.

Chefen ska ge tydlig information till personalgruppen om utbildningen och dess syfte. Det är bra att vara så öppen som möjligt inför personalgruppen om hur utbildningsledare och kursdeltagare väljs ut.

Utbildningens omfattning

Om avsikten är att inte använda hela utbildningen utan endast delar av den, är det chefens ansvar att välja omfattning och informera tydligt om detta före utbildningens start. Den fulla utbildningen omfattar 22 föreläsningar och ger en djupgående kunskap om grundläggande psykiatri. Det är givetvis möjligt att visa enstaka filmer ur materialet, men för att utbildningen skall fungera allra bäst är de reflekterande grupperna en förutsättning.

Kontinuitet och lokal

En förutsättning för att utbildningen ska ge önskat utbyte för såväl organisationen som kursdeltagarna är att alla får möjlighet att delta i utbildningens samtliga gruppsamtal. Avlastning från löpande/ordinarie arbete under gruppstillfällena är en förutsättning för detta. Kontinuitet under utbildningen utgör grunden för att kursdeltagarna i ökande utsträckning ska kunna dela yrkesmässiga och personliga erfarenheter liksom reflektioner som aktualiseras i mötet med klienter/patienter. Organisationens tydlighet vad gäller ramar rörande praktiska frågor för utbildningen ger tyngd åt och bidrar till kursdeltagarnas utbyte av utbildningen.

Chefen ser även till att en lämplig lokal finns tillgänglig för samtliga utbildningstillfällen. Det underlättar om det är en och samma lokal vid alla tillfällen eller åtminstone att lokaler är bokade för samtliga tillfällen och att ett schema över vilka lokaler som gäller är känt av deltagarna.

Val av utbildningsledare

Chefen ansvarar för val av utbildningsledare till Psyk-E bas utbildningen. Utbildningsledaren utses inom den egna verksamheten. En förutsättning för att kunna fungera som utbildningsledare för en Psyk-E bas utbildning är att man har grundläggande kunskaper och kännedom om psykiatriskt arbete. Det är en fördel om utbildningsledaren har viss erfarenhet av att leda en grupp.

Chefen svarar för att utbildningsledare ges tid att förbereda sig och göra sig förtrogna med utbildningsprogrammet. Utbildningsledaren ska förbereda sig genom att se alla filmerna innan de visas. Inför varje session skall utbildningsledaren gå igenom aktuell film och markera när i filmen det kan vara lämpligt att bryta för att ge gruppdeltagarna möjlighet att diskutera det man sett. Det är också bra att förbereda några reflektionsfrågor på förhand.

Såväl förberedelser som genomförande av Psyk-E bas utbildningen ska ske på betald arbetstid för utbildningsledare och utbildningsdeltagare.

Val av utbildningsdeltagare

Chefen ansvarar för urval av utbildningsdeltagare och sammansättning av utbildningsgruppen. Intresse och behov hos personalen är en god grund för val av vilka som ska ges möjlighet att få delta i denna utbildning. Utifrån grundtanken att utbildningsinsatsen ska kunna vara återkommande är det att rekommendera att inför varje utbildningsomgång ge företräde för de i personalen som är motiverade, är i stort behov av fördjupad kunskap och har tid att satsa på utbildningen. Om intresset är stort kan man tidsmässigt planera in flera utbildningar, parallellt eller i följd så att alla som vill gå utbildningen ges möjlighet.

Information från chef

Ansvarig chef ska informera all personal om förestående utbildning och vilka urvalsprinciper man tillämpat, liksom

hur man planerar utbildning för personal som inte tillfälle kunnat ges möjlighet att delta i utbildningen vid detta tillfälle.

Chefen ska informera utbildningsledare och utbildningsdeltagare tillsammans om den förestående utbildningen och om de förutsättningar som gäller enligt nedanstående punkter:

- Hela personalgruppen får ta del av de urvalsprinciper som tillämpats, liksom planering för framtida Psyk-E bas utbildningar
- Val av utbildningsledare och sammansättning av utbildningsgruppen
- Utbildningen sker på betald arbetstid. Chefen ansvarar för att vikarier för utbildningsledare och/eller utbildningsdeltagare sätts vid behov in i det ordinarie arbetet
- Chefen tillsammans med utbildningsledaren ser till att nödvändig IT utrustning som dator, projektor och gärna externa högtalare finns tillgänglig vid varje utbildningstillfälle.
- Schema och anvisning om lokal för respektive utbildningstillfälle
- Mobiltelefoner ska vara avstängda under utbildningspassen
- Varje utbildningstillfälle beräknas till 1,5 - 2 timmar inklusive kaffepaus
- Obligatorisk närvaro vid samtliga utbildningstillfällen gäller i syfte att värna om kontinuitet och maximalt utbyte av utbildningen samt för att få kursintyg

- Efter genomgången utbildning fyller var och en i utvärderingen och därefter kan ett kursintyg skrivas ut

Utvärdering och kursintyg

Vid första och sista utbildningstillfället finns möjligheten för deltagarna att fylla i en självskattning.

När alla föreläsningar i grunddelen (1-16) är genomgångna fyller deltagarna i utvärderingen och därefter kan de skriva ut ett kursintyg.

Chef och/eller utbildningsledare sammanställer självskattningarna. Den sammanställda utvärderingen skickas ut av Karolinska institutet efter utbildningen.

Utbildningsledare

Att din organisation och chef står bakom denna utbildningssatsning ger tyngd åt utbildningen. Du som utbildningsledare avlastas dessutom genom att en överordnad chef ger tydlig information om förutsättningar och direktiv för utbildningen.

Innan du träffar deltagargruppen första gången är det viktigt att du varit närvarande när chefen informerat deltagarna om utbildningen, vad som gäller och förväntas.

Din uppgift som utbildningsledare är att visa filmerna och leda diskussionerna vid alla utbildningstillfällen.

Förberedelser och själva utbildningen genomförs på betald arbetstid.

Före varje utbildningstillfälle ska du försäkra dig om att nödvändig utrustning finns tillgänglig och fungerar.

I en enkät till tidigare utbildningsledare ställdes bl a frågan om vilka erfarenheter som underlättat deras arbete i grupperna. Här är några av svaren:

- *Vara förberedd genom att själv ha sett aktuell film och gått igenom frågor och svar på hemsidan rörande den aktuella filmen för att känna sig tryggare i sin roll*
- *Erfarenhet av att ha gått i egen handledning*
- *Tidigare grupperfarenhet, för att kunna anpassa sig till gruppens nivå*
- *Erfarenhet av arbete med personer med psykisk ohälsa*
- *Förmåga att vara lugn, lyhörd och engagerande*
- *Kunna hålla strukturen och stimulera till diskussion*

Utbildningsdeltagare

Psyk-E bas grundutbildning omfattar 22 föreläsningar. Föreläsningarna ses i grupp och varje tillfälle tar ca 1,5 - 2 timmar.

Kursen ges på betald arbetstid.

Deltagare kan förbereda sig inför respektive utbildningstillfälle genom att läsa aktuellt faktablad.

Obligatorisk närvaro gäller vid varje kurstillfälle.

Mobiltelefoner ska vara avstängda under pågående kurs.

Som deltagare bidrar man med diskussion och reflektion utifrån materialet, kopplat till sitt dagliga arbete.

Respektera att utbildningsledaren är den som håller i strukturen även om hen inte är expert i ämnet. Det är alltså inte meningen att utbildningsledare skall kunna svara på de frågor som kan komma upp. I stället är avsikten att gruppen skall resonera sig fram till svaren med hjälp av materialet i filmer och faktablad.

Kursintyg kan skrivas ut efter fullföljd kurs och ifylld utvärdering.

Vägledning för utbildningsledare

I detta kapitel kommer du som utbildningsledare att få vägledning och tips inför dina möten med utbildningsgruppen.

Du får bland annat råd om hur du kan förhålla dig vid gruppdiskussionen i anslutning till de filmade föreläsningarna.

Sträva genomgående efter att försöka få gruppen att reflektera och diskutera utifrån utbildningens tre perspektiv:

1. Kunskap om diagnos och bemötande
2. Patientens/klientens perspektiv och berättelse
3. Personalens egen upplevelse och reaktion

Förberedelser inför första utbildningstillfället

Förbered dig genom att se den aktuella filmen och läs faktabladet. Förbered också lämpliga avbrott och reflektionsfrågor.

Räkna med en förberedelsetid på ca en timme per kurstillfälle samt två timmar till genomförande av respektive utbildningstillfälle.

Bekanta dig med materialet och hur du vill använda det.

Läs gärna igenom hela manualen, kapitel 3 och 4 är tänkta att ge dig extra stöd i att genomföra utbildningen.

Skriv ut självskattningen inför första tillfället om den ska användas.

Inför sista utbildningstillfället

Skriv ut självskattningen som kan användas vid sista tillfället.

Första mötet med gruppen

KOM IHÅG

- Presentation
- Kursdeltagarna berättar kort om egna erfarenheter av möten med klienter/patienter med psykisk ohälsa
- Information om kursens ramar
- Stimulera nyfikenhet och frågor
- Håll balans mellan privat/yrkesmässig erfarenhet
- Presentera de tre perspektiven:
 1. Kunskap om diagnos och bemötande
 2. Patientens/klientens perspektiv och berättelse
 3. Personalens egen upplevelse och reaktion

Presentera dig själv och hälsa alla välkomna. Be därefter var och en av deltagarna att presentera sig.

Upprepa den information som chefen redan har gett, så att du och gruppen är helt överens (se tidigare avsnitt).

Avsätt nu cirka 5 minuter för att fylla i självskattningen. Bjud därefter in kursdeltagarna att på ett par minuter berätta om sina arbetserfarenheter i mötet med människor med psykisk ohälsa och vilka förväntningar man har på utbildningen.

Din uppgift som utbildningsledare är att stimulera till nyfikenhet och reflektion. Genom öppna samtal som inte är dömande minskar ofta eventuella skuldkänslor inför hur och varför man som personal reagerat som man gjort i tidigare yrkesrelaterade situationer. Ta upp den möjlighet till fördjupad kunskap som samtal i utbildningsgruppen ger. Betona hur viktigt det är att utbyta olika erfarenheter med varandra. Understryk att det inte finns några frågor eller kommentarer som är rätt eller fel. Allt som sägs kan ge nya perspektiv för deltagarna i gruppen. Varje kursdeltagare ska känna sig fri att ställa frågor och kunna markera då man vill stanna upp i den pågående föreläsningen.

Den diskussion som uppstår i gruppen har visat sig kunna bidra till ett ökat kollegialt utbyte. Det leder till att man får en gemensam grund och erfarenhet för samarbetet. Påpeka att de former av psykisk ohälsa som tas upp i föreläsningarna är något som de flesta i gruppen också har mött på ett privat plan, men betona att diskussionerna till största delen skall röra kursdeltagarnas arbetssituationer.

Den kunskap man förvärvar genom att gå de här (arton) tillfällen är ju oerhört värdefull, eftersom man delar med sig till varandra. Just den processen, tror jag, är något som gör att man skapar någon form av gemenskap och alla har varit med om det.
(Verksamhetschef, som svar på intervjufrågan om hur den nyvunna kunskapen från Psyk-E bas kan användas i den dagliga verksamheten)

Presentera de tre centrala perspektiven i Psyk-E bas utbildningsprogram och använd dem gärna som utgångspunkter i diskussionerna.

1. Kunskap om diagnos och bemötande
2. Patientens/klientens perspektiv och berättelse
3. Personalens egen upplevelse och reaktion

Därefter startar man med den första filmen.

Gruppens interaktion

KOM IHÅG

- Gruppdiskussionerna är väsentliga
- Uppmuntra alla att prata
- Uppmuntra alla att lyssna

Det kan ibland vara en svår uppgift att bidra till att samarbetet i en grupp blir givande. Det kan hända att någon pratar mycket och andra är tysta. Tänk på att alla har med sig erfarenheter av att ingå i grupper (familjegrupp, förskola, skola, föreningsliv). Hur man känner inför att vara en del av en grupp varierar. Vissa människor kommer till sin rätt i en grupp, medan andra blir blyga och drar sig undan. Försök att hjälpa gruppen att balansera detta.

Ta gärna upp denna fråga till diskussion då ni ses vid första tillfället och uppmuntra kursdeltagarna att stötta varandra i att komma fram med de infallsvinklar som var och en har, oavsett hur van man är att ta plats i en grupp. Understryk igen att allas bidrag är av värde för hela gruppen. Din uppgift som utbildningsledare är att försöka balansera de olikheter som finns i gruppen. Det kan innebära att du ibland behöver be någon kursdeltagare som pratar mycket, att stanna upp och lyssna på de andra.

I tidigare utvärderingar av Psyk-E basutbildningar har det kommit fram att kursdeltagarna tyckt att gruppdiskussionerna varit en av de stora fördelarna med utbildningen.

Jag tycker att diskussionerna som blev under föreläsningen var mycket givande. Det är bra att få dela med sig av egna erfarenheter av möten med klienter.
(Kursdeltagare)

Filmvisning med reflektion

KOM IHÅG DE TRE PERSPEKTIVEN

1. Kunskap om diagnos och bemötande
2. Patientens/klientens perspektiv och berättelse
3. Personalens egen upplevelse och reaktion

Inför varje kurstillfälle skall du själv se aktuell film. Stimulera kursdeltagarna att diskutera med utgångspunkt från utbildningens tre hörnstenar. Informera dem om att de är fria att avbryta när som helst under filmvisningen.

Om ingen avbryter för att fråga är det din uppgift att avgöra när det är lämpligt att göra uppehåll i visningen. Tänk igenom var lämpliga avbrott kan ligga under din egen förberedelse och förbered gärna reflektionsfrågor.

I tidigare utvärdering av Psyk-E bas talade flera av de intervjuade utbildningsledarna om vikten av att leda diskussionerna utifrån de tre perspektiven:

Fått en större insikt i patientens mående i relation till dennes diagnos. Ökad medvetenhet rörande vikten av ett korrekt professionellt bemötande. Sammantaget har jag blivit mer alert och trygg i mitt arbete efter utbildningen. (Kursdeltagare)

Du som utbildningsledare har en viktig funktion för att få igång en diskussion i gruppen i samband med varje filmvisning. Till en början bör man invänta vilka kommentarer som spontant kommer från gruppdeltagarna. Formulera dina frågor som öppna frågor så att de stimulerar till reflektion. Om din fråga blir för direkt, så att kursdeltagarna kan svara ja eller nej, blir det svårare att komma vidare.

Innan du själv börjar ställa frågor, försök att vara lyhörd för och lyssna in om gruppmedlemmarna vill ta upp någonting i anslutning till filmvisningen. Om det inte är någon som börjar spontant kan du påtala att gruppen inte behöver invänta dina frågor, eftersom du märkt att de själva har mycket att komma med.

När du under filmvisning stoppar filmen kan du om det behövs ställa en fråga som ”vad kom ni att tänka på utifrån det vi just hörde?”, eller ”hur har ni stött på det här?”. Du kan stanna upp inför en kommentar från någon gruppdeltagare genom att exempelvis fråga vidare ”och hur blev det?”. För att få igång en diskussion i gruppen kan du sedan fråga vidare genom att säga ”vad känner ni andra igen?”

Försök också vara uppmärksam på att kursdeltagarna håller sig till ämnet, dvs utbildningens tre perspektiv. Om kursdeltagarna fastnar i att diskutera enskilda klienter och deras symtom, utan att tala om det egna bemötandet är det viktigt att göra gruppen uppmärksam på detta. Försök att vidga diskussionen! Du kan exempelvis göra kommentarer som ”hur är det att träffa honom/henne?”.

Genomgående är det bra om du försöker vara så observant som möjligt på gruppens diskussion. Är det någon/några av kursens tre perspektiv som man undviker att diskutera? Försök i så fall sätta ord på din reflektion.

Det är viktigt att vara lyhörd för när någon kursdeltagare börjar visa tecken på att vara känslomässigt berörd i gruppsamtalet. Det kan röra sig om allt ifrån glädje,

hjälploshet eller vrede i mötet med en klient. När du som utbildningsledare uppmärksammar detta kan du hjälpa gruppen att sätta ord på de reaktioner du sett. Att få möjlighet att tala om reaktioner som varit laddade brukar stärka trygghet och öppenhet i gruppen.

När jag kommer tillbaka till mitt arbete märker jag att jag har fått större säkerhet, när jag skall förklara kring mina patienter för mina kollegor. Jag blir tydligare hur jag tycker vi skall agera. Jag har fått andra ord och tyngre motiveringar, varför jag inte backar, mer kunskap bakom mina argument. (Kursdeltagare)

Avslutning, utvärdering och kursintyg

KOM IHÅG:

1. Självskattningen till sista tillfället
2. Informera om utvärdering och kursintyg
3. Gå igenom självskattningarna och utvärderingen tillsammans med chef och återkoppla till gruppen

Sista utbildningstillfället

Avsätt cirka 5 minuter i början av det sista kurstillfället för att fylla i självskattningen. Det kan vara intressant att därefter få jämföra med sin självskattning från starten av kursen.

Bjud därefter in kursdeltagarna att berätta om vad kursen givit dem. På vilket sätt vill gruppmedlemmarna kunna använda sig av det man lärt sig i kommande arbetssituationer? Uppmuntra gruppen att tala om hur man upplevt gruppsamtalen under utbildningen. Hur har synen på såväl klienters som på egna reaktioner påverkats?

Informera om att var och en fyller i utvärderingen och därefter skriver ut sitt kursintyg.

Utvärdering och kursintyg

Vid utformandet av detta utbildningskoncept har kontinuerliga utvärderingar varit till god hjälp.

Återkommande utvärderingar med fokus på personalens kunskapsutbyte, förmåga att bemöta klienter och egen tillfredställelse i arbetet rekommenderas.

I första hand syftar utvärderingen till att arbetsgivaren/chefen ska få en uppfattning om vad utbildningen gett. I andra hand fyller utvärderingar en viktig funktion för att framföra kursdeltagarnas synpunkter omkring vad som var bra och vad som kan förbättras.

Gå igenom självskattningarna och kursutvärderingarna tillsammans med din chef, så att ni kan få en uppfattning om

utbytet av investeringen som ni gjort. Det är också viktigt för att kunna få en uppfattning om vad som upplevdes bra liksom om det var någonting som eventuellt bör förbättras till nästa utbildning. Återkoppla gärna till gruppen.

Avslutande reflektioner

KOM IHÅG:

- Materialet går att återkomma till så många gånger man vill.
- Använd gärna faktabladen som ett uppslagsverk och påminnelse om föreläsningarnas innehåll.
- På hemsidan psyk-e.se finns allt skriftligt material.
- Dela gärna dina reflektioner med oss i Psyk-E bas gruppen. Det är av betydelse för oss hur materialet används och tas emot för vårt fortsatta arbete. Våra kontaktuppgifter hittar du på vår hemsida psyk-e.se

Avslutande reflektioner

Använd gärna möjligheten att komma tillbaka till vissa föreläsningar efter behov.

Support

Det är möjligt att få stöd i upplägg av utbildningen och tankar och funderingar inför och under utbildningen genom att kontakta Psyk-E bas gruppen.

På hemsidan hittar du allt material utom föreläsningarna.

Avslutningsvis, denna manual kan komma att uppdateras. Tanken är att den revideras vid behov. Vi vill väldigt gärna höra dina synpunkter och erfarenheter av att arbeta med Psyk-E bas. Kontakta oss via e-post eller telefon. Kontaktuppgifter hittar du på hemsidan.

Psyk-E bas hemsida psyk-e.se