

## Wise Mind – Psykologiskt kunskapscenter

erbjuder en kurs i

### Tillämpas beteendeanalys vid ångest, tvång och ältande

Guadeloupe i Västindien, 8-12 januari 2010



I januari 2010 går kursresorna till Guadeloupe i Västindien, öster om Centralamerikas fastland. Som oftast, på Wise Minds kursresor, finns även på Guadeloupe vandringmöjligheter av olika svårighetsgrad. *Olle Wadström*, som skrivit flera uppmärksammade böcker i ämnet, leder kursen i *Tillämpad beteendeanalys vid ångest, tvång och ältande*

**Tvångsbeteenden** har under utvecklingshistorien haft en livsräddande funktion för människan. Egentligen är de ett slags försiktighetsbeteenden. De har, i en farlig och hotande omgivning, räddat livet och har därför genom evolutionens naturliga urval utvecklats över hundratusentals år. De individer med flest och mest försiktighetsbeteenden har överlevt med större sannolikhet och därmed fått chansen att under längre tid överföra sina gener till kommande släkten. Ett annat försiktighetsbeteende är att älta och grubbla. Även detta har varit en nödvändig förutsättning för den svaga, långsamma och ”ofarliga” människans överlevnad bland farliga djur.

Trots detta har dessa beteenden när de uppträder till överdrift en inlärningspsykologisk pålagring liksom alla fobiska beteenden. Med beteendeanalys och inlärningspsykologiska metoder kan man frigöra människan från sina överdrivna eller helt onödiga försiktighetsbeteenden. Detta är särskilt angeläget när de begränsar personens liv och kanske leder till depression eller annat lidande.

**Kursen leds av Olle Wadström**, leg psykolog, leg psykoterapeut, KBT-handledare, specialist inom klinisk psykologi, specialist inom pedagogisk psykologi och författare till ”*Att förstå och påverka beteendeproblem*”, ”*Tvångssyndrom – orsaker och behandling i ett beteendeterapeutiskt perspektiv*” samt ”*Sluta älta och grubbla – lättare gjort med kognitiv beteendeterapi*” (förlag [www.psykologinsats.se](http://www.psykologinsats.se)) Olle arbetar med KBT och tillämpad beteendeanalys som psykolog, beteendeterapeut, KBT-handledare, lärare, föreläsare i företaget Psykologinsats AB mot privatpersoner, landsting, kommuner, företag och universitet.

**Kursen riktar sig till Dig** som är intresserad av ångestsyndrom av olika slag med särskild betoning på tvångssyndrom och KBT-behandling samt grubbel och ältandeproblematik inklusive beslutsångest. Även den som själv arbetar med dessa problem har mycket att hämta för att bättre kunna ta sig an patienter.

**Kursen ger** en grundläggande genomgång av tillämpad beteendeanalys för att ge en grund för att förstå hur inlärning av mänskligt beteende lärs in och vad som driver eller vidmakthåller det. Beteendeanalys är också nödvändigt för att förstå fobiska undvikande- och flyktbeteenden och hur man ska behandla dem.

**Exempel på frågeställningar som behandlas i kursen:**

- Hur uppstår fobier och tvångssyndrom (OCD)?
- Vad driver tvångsbeteendena?
- Hur fungerar olika ångestsyndrom och tvångssyndrom?
- Hur kan olika typer av tvång se ut? Kan man se svartsjuka och hypokondri som tvång?
- Varför får bara vissa människor tvång? Vad är ”sårbarhet”?
- Hur botar man ångestsyndrom och speciellt tvång/OCD med KBT?
- Finns andra sätt att behandla?
- Kan alla personer med tvång botas?
- Ser alla KBT-behandlingar ut på samma sätt?
- Svårigheter i beteendeanalys och behandling. Vad orsakar misslyckande?
- Anhöriga och närstående – vad kan de göra för att stödja behandlingen?
- Vad driver ältande och grubbel? Beteendeanalys av ältandet.
- Ältandets roll för utveckling av ”beslutsångest” och ”förväntansångest”.
- Vad kan man göra för att få stopp på ältandet – såväl det tvångsmässiga som det vardagliga?

Kursledaren kommer att ta exempel ur sin erfarenhet av flera hundra olika fall av OCD och annan ångestproblematik – både sådana som lyckats och som misslyckats. Det kommer att finnas gott om tid för diskussioner och deltagarna är därför välkomna att föredra egna fall. De egna fallen kan diskuteras utifrån det som kursen förmedlat och en handledningssituation kan uppstå, vilket kan öka värdet och användbarheten av kursen ytterligare.

**Kursspråk:** Svenska

**Kursen omfattar** 30 timmar med ett för- och eftermiddagspass dagligen under fyra dagar

**Kursavgift:** 5 600 kr + moms. Pris för *flyg och hotell* hittar Du längre ner i texten.

**Guadeloupe**

Sedan början av 1800-talet har ön tillhört Frankrike vilket har satt sin tydliga prägel på språk, infrastruktur och säkerhet. Valutan är Euro och från Skandinavien tar det omkring nio timmar

att flyga. Vår researrangör Langley Travel skriver:

*Naturen på Guadeloupe är otroligt varierad. Här finns riktiga djungler, tropisk regnskog och tropisk öken. Flera stränder har svarta vulkaniska klippor, andra är täckta med guldfärgad, grovkornig sand. Här finns spektakulära vulkaner, fantastiska vattenfall, milsvida sockerplantager, torra busksnårskogar och mangroveträsk. Och fågellivet är enastående. Lyft blicken och du kommer att se pelikaner, kolibri, kungsfiskare eller varför inte en praktfregattfågel (Guadeloupes officiella symbol) som har upp till 215 cm mellan vingspetsarna.”*

*”Största poängen med Guadeloupe är mångsidigheten. Här finns "Det blå temat" med havet och alla vattenaktiviteter, "Det gröna temat" med storslagen natur, "Det kulturella temat" med en historia som omfattar allt ifrån pirater och kannibaler till konsthantverk. Slutligen har vi "Sinnenas tema" som stoltserar med alla sorts gastronomiska upplevelser.”.*

**Resa och hotell:** Vi samarbetar med Langley Travel [www.langley.eu](http://www.langley.eu) som erbjuder en två veckors resa, 6-20 januari, på fyrstjärniga Hotel Fort Royal. *Ca pris för två veckor 21 000 kr inkl moms.* För Wise Minds kursdeltagare och medresenärer ingår ett *kostnadsfritt all inklusivetillägg* (ordinarie pris 2 900kr/person/14 dagar). Priset inkluderar därmed

- Direktflyg, mat och vin på planet, transfer
- Frukostbuffé, lunch med valfri dryck, trerätters middagar /buffé med valfri dryck
- Fria drycker i strandbaren (kl 10-24) samt eftermiddagsnacks
- Strandaktiviteter som beachvolley, boule, lån av tennisbanor med tillhörande utrustning. Laserjolle, Hobie Wave-katamaran, kajak och windsurfing,
- Fria solstolar och strandhanddukar
- Glass till barnen på eftermiddagarna samt Barnklubben där erfarna lekledare, några timmar om dagen, tar hand om barnen och sysselsätter dem med uppskattade lekar och aktiviteter.

Välj hotellrum, svit eller bungalow. De exakta priserna hittar du när du [klickar här](#)

*Anslutningsflyg* från Köpenhamn, Landvetter och Oslo till bra priser.

Langley erbjuder en rad utflykter, vilka finns beskrivna på [www.langley.eu](http://www.langley.eu). Därtill finns ett antal guideade hel- och halvdagsvandringar att köpa till för den som önskar.

**För information och anmälan:** [www.wisemind.se](http://www.wisemind.se) [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se) tfn 090-77 47 35, mobil 070-265 25 75.

Anmäl dig genom att fylla i formuläret på [www.wisemind.se](http://www.wisemind.se), under ”Kontakt och anmälan”  
*Sista anmälningsdag 15 september 2009*

