

# STRESS OCH UTMATTNINGSSYNDROM 2020

KONFERENS  
19-20 OKTOBER 2020  
STOCKHOLM



## UR INNEHÅLLET

- Senaste forskningen och utvecklingen inom stress och UMS
- Fördjupa dig inom bedömning och behandling
- Lär dig mer om rehabiliteringsprocessen
- Så skapas ett hållbart förhållningssätt till arbetsåtergång
- Öka din förståelse för sambandet mellan sömn och stress

## TALARE



**Aleksander Perski**  
Stresspsykolog, docent  
**Karolinska Institutet**  
Stressforsknings-  
institutet



**Marie Åsberg**  
Professor em. i  
psykiatri,  
Stressrehab FoU  
**Karolinska Institutet**



**Giorgio Grossi**  
Beteendevetare,  
författare, forskning  
och behandling  
**Stiftelsen**  
**Stressmottagningen**



**Torbjörn Åkerstedt**  
Senior professor, Klinisk  
neurovetenskap  
**Stockholms universitet**



**Lena-Karin Erlandsson**  
Legitimerad  
arbetsterapeut,  
professor i arbetsterapi  
**Högskolan i Halmstad**  
och **Lunds universitet**

# STRESS OCH UTMATTNINGSSYNDROM 2020

KONFERENS 19-20 OKTOBER • STOCKHOLM



## MÅNDAG 19 OKTOBER

### 09:00-09:30 REGISTRERING

Registrering, kaffe, te och smörgås

### 09:30-09:35 INLEDNING

Ability Partner inleder konferensen och lämnar över till konferensens första talare.

### 09:35-12:30 EXPERTANFÖRANDE

#### Stress som svar på samhällsförändringar

- Obalans mellan krav och resurser – ändrat synsätt på definition av stress!
- Kronisk stress en hälsofara – utmattning ett resultat av kronisk stress
- Vad innebär stresskydd?
- Lär dig mer om kontroll, socialt stöd och mening
- Vilka lever längst med hälsan i behåll? Så ser målgruppen ut!

#### Utmattningssyndrom och arbetsrelaterad stress – lär dig mer om rehabiliteringsprocessen

- Behandling och rehabilitering av utmattningssyndrom
- Rehabprocess – så responderar patienten i de olika faserna
- Vila eller återgång till arbetet – vad är bäst för patienten?



**Aleksander Perski**  
Stresspsykolog, docent  
Karolinska Institutet, Stressforskningsinstitutet

Aleksander Perski är en av landets ledande stressforskare och verksam vid Karolinska Institutet och vid Stressforskningsinstitutet. Han är en av grundarna till Stressmottagningen i Solna där han även ingår i styrelsen. Aleksander har forskat om stress i över 30 år och under de senaste åren har han koncentrerat sin forskning kring skyddsfaktorer som påverkar oss biologiskt, psykologiskt och sociologiskt. Han har studerat psykologi vid Uppsala universitet och sedan vidareutbildat sig vid National Institute of Health i Baltimore, USA. Under denna föreläsning kommer du att få lära dig mer om hur omkringliggande samhällsförändringar blir riskfaktorer för stress och hur rehabiliteringsprocessen för utmattningssyndrom och arbetsrelaterad stress kan se ut ur ett helhetsperspektiv.

*Vi bryter passet för 30 min fika och nätverkande kl. 10:30-11:00*

### 12:30-13:30 LUNCH OCH NÄTVERKANDE

### 13:30-18:00 EXPERTANFÖRANDE

#### Fördjupa dig inom bedömning och behandling av stress och utmattningssyndrom!

- Vad är det senast sagda som du behöver veta inom aktuella behandlingsmetoder?
- Lär dig utföra en korrekt bedömning:
  - Psykologisk bedömning
  - Differentialdiagnostik

#### Lär dig mer om aktuella och moderna behandlingsplaner för patienter med stress och utmattningssyndrom

- Vad ingår i multimodal rehabilitering och vilka effekter kan man se av behandlingsformen?

- Att arbeta med Acceptance and Commitment Therapy för UMS
- Utmaningar med närvaro, acceptans och defusion
- Viktiga beteendeförändringar i vardagen
- Vad är viktigt att tänka på vid arbetsåtergång



**Giorgio Grossi**  
Beteendevetare/leg. Psykoterapeut och docent i medicinsk psykologi  
Stiftelsen Stressmottagningen

Giorgio Grossi är docent i medicinsk psykologi, stressforskare och legitimerad psykoterapeut med kognitiv beteendeterapi (KBT) som specialitet. Han är kliniskt verksam vid Stressmottagningen i Stockholm där han även är forskningsansvarig och styrelseledamot. Giorgio är en mycket uppskattad föreläsare med en förmåga att omvandla komplicerad vetenskap till konkret och praktisk information med stark koppling till det kliniska arbetet. Giorgio har skrivit flera böcker inom stress varav senaste, Vägen ur utmattningssyndrom (Natur och Kultur, 2018) skriven tillsammans med Kerstin Jeding. Under denna eftermiddag kommer han att gå på djupet kring bedömning och behandling samt aktuella behandlingsplaner för patienter med stress och utmattningssyndrom.

*Vi bryter passet för 30 min fika och nätverkande kl. 15:00-15:30*

### 18:00 KONFERENSENS FÖRSTA DAG AVSLUTAS

## Välkommen till mingel!

– ta chansen att nätverka med kollegor från hela landet!



## TISDAG 20 OKTOBER

### 08:30-09:00 SAMLING

Samling, kaffe, te och smörgås

### 09:00-10:00 EXPERTANFÖRANDE

#### Öka din förståelse för sambandet mellan sömn och stress – senaste forskningen

- Sömn och stress – hur ser sambanden ut?
- Den normala sömnen och den inre klockan – om cirkadianska rytmer
- Sömnens värde för vårt fysiska och psykiska välbefinnande
- Fysiska och psykiska faktorer som påverkar sömnen
- Hur sover vi i Sverige och hälsokonsekvenser av sömnbrist
- Behandlingsstrategier – hur kan du arbeta med patienten?



**Torbjörn Åkerstedt**  
Senior professor, Klinisk neurovetenskap  
Stockholms universitet

Torbjörn är professor emeritus vid Stressforskningsinstitutet, där han också ingår i en forskningsgrupp som fokuserar på stress, sömn och återhämtning och då särskilt på sömnens roll i trötthetsregleringen. Här ingår också preventiva insatser som t.ex. stresshantering, sömnrådgivning och vakenhetshöjande åtgärder. Torbjörns forskningsområden är huvudsakligen; sömnreglering, stress och sömn, sömnkvalitet, arbetstider och hälsa, sömnhet och säkerhet samt sömnhetens natur. Torbjörn

# STRESS OCH UTMATTNINGSSYNDROM 2020

KONFERENS 19-20 OKTOBER • STOCKHOLM

är också biträdande föreståndare för Stockholm Stress Center. Under denna föreläsning kommer du att få ta del av den senaste forskningen kring sambandet mellan sömn och stress.

10:00-10:30 KAFFE OCH NÄTVERKANDE

10:30-14:30 EXPERTANFÖRANDE

## Uppdatera dig med den senaste forskningen och utvecklingen inom stress och utmattningssyndrom

- Stress och utmattning – den historiska utvecklingen
- Utmattningssyndrom – moderna markörers betydelse vid differentialdiagnos
- Symptombild – stressen och hjärnan
- Skattningmetoder – lär dig använda den senaste skattningsskalan för stress och utmattningssyndrom
- Behandlingsmetoder – vilka möjligheter finns och vad ger resultat?
- Vilka livsstilsförändringar krävs för att behandlingen ska fungera?
- I vilken grad kan patienten bli återställd efter att ha drabbats av utmattningssyndrom?
- Prevention

## Reviderade sjukskrivningsriktlinjer för UMS – vad är status just nu?

- Vad gäller angående de reviderade kriterierna och vad går att säga angående rimliga sjukskrivningstider?



**Marie Åsberg**

Professor em. i psykiatri, Stressrehab FoU, Institutionen för kliniska vetenskaper

**Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus**

Marie Åsberg är professor emeritus i psykiatri, med inriktning på behandlingsforskning och är verksam vid Institutionen för kliniska vetenskaper på Stressrehab FoU vid Karolinska Institutet, Danderyds sjukhus i Stockholm. Marie har forskat kring utmattningssyndrom sedan 1998 och var 2003 med och tog fram Socialstyrelsens sjukskrivningsriktlinjer för utmattningssyndrom. Nu är hon återigen sammankallande i den nya arbetsgruppen som ska revidera och skriva nya kriterier och riktlinjer för behandling och sjukskrivning vid utmattningssyndrom. Marie är internationellt ansedd och en mycket uppskattad föreläsare och under denna förmiddag kommer hon att ge dig en gedigen uppdatering kring den senaste forskningen och utvecklingen inom stress och utmattningssyndrom.

*Vi bryter passet för lunch mellan 12:30-13:30*

14:30-15:00 KAFFE OCH NÄTVERKANDE

15:00-16:30 EXPERTANFÖRANDE

## Hur kan du bättre stödja patienten till ett hållbart förhållningssätt till sitt arbete vid arbetsåtergång?

- Vilka utmaningar står personer som är på väg tillbaka till sitt arbete efter en sjukskrivning inför?
- Vilka förändringar kan patienten göra på sitt arbete för att förebygga utmattning igen?
- Erhåll exempel för viktiga livsstilsförändringar patienten kan göra efter att ha gått tillbaka till sitt arbete
- Ta del av goda exempel från verkligheten där patienter framgångsrikt gått tillbaka till arbete och ökat sitt välmående
- Hur skapas en hållbar arbetsåtergång och vad är viktigt för att förebygga förnyad sjukfrånvaro?



**Lena-Karin Erlandsson**

Legitimerad arbetsterapeut, professor i arbetsterapi  
**Högskolan i Halmstad och Lunds universitet**

Lena-Karin är docent i arbetsterapi på Lunds universitet och professor och akademichef för akademien för hälsa och välfärd vid Högskolan i Halmstad. Lena-Karin har länge studerat mönstren i vårt samhälle och hur balansen mellan arbete och fritid påverkar oss. Under 2000-talet har hennes forskning fokuserat kring sambandet mellan vardag och hälsa, det vill säga vad vi gör och hur vi mår. Utifrån denna forskning har hon utvecklat och utvärderat gruppbehandlingsmetoden ReDO™ som arbetsterapeuter leder och använder sig av för att stödja patienten till ett hållbart förhållningssätt till både vardagen i sin helhet och till arbetet. Målsättningen är att stärka deltagarens egen förmåga och kontroll och att ge dem kunskap och förståelse för hur deras egna unika mönster av dagliga aktiviteter utvecklas och hur de påverkar hälsan. En kontroll över den egna vardagen förväntas främja deltagarnas förmåga att återgå till ett balanserat vardagsliv som inkluderar förvärsarbete, och dessutom förebygger förnyad sjukfrånvaro.

16:30 KONFERENSEN AVSLUTAS

## Goda skäl att delta på konferensen

- ✓ Uppdatera dig med den senaste forskningen och utvecklingen inom stress och utmattningssyndrom
- ✓ Fördjupa dig inom bedömning och behandling av stress och utmattningssyndrom
- ✓ Ta del av goda exempel från verkligheten där patienter framgångsrikt gått tillbaka till arbete och ökat sitt välmående
- ✓ Stressen och hjärnan – ny kunskap kring hur hjärnan påverkas av långvarig stress
- ✓ Lär dig mer om rehabiliteringsprocessen för utmattningssyndrom och arbetsrelaterad stress
- ✓ Få ökad förståelse för hur olika faktorer och samhällsförändringar påverkar stressen i ett helhetsperspektiv
- ✓ Senaste rönen om sambanden mellan sömn och stress

## ANMÄLAN



### STRESS OCH UTMATTNINGSSYNDROM 2020

**Tid**  
Konferens  
19-20 oktober 2020

**Plats**  
Hotell Hasselbacken  
Hazeliusbacken 20  
Stockholm

## Fyra sätt att anmäla sig

**Webb:** [www.abilitypartner.se](http://www.abilitypartner.se)

**Mail:** [bokning@abilitypartner.se](mailto:bokning@abilitypartner.se)

**Tel:** 08-694 91 00

**Post:** Ability Partner  
Telegrafgränd 5  
111 30 Stockholm

99%  
av våra kunder  
rekommenderar oss  
- testa du också!

### Pris

I konferenspriset ingår kaffe, lunch och dokumentation. Rabatterna kan ej kombineras med andra erbjudanden. Alla priser är exkl. moms.

PRISER / PERSON	Boka senast 4 september	Boka senast 9 oktober	Ordinarie pris
KONFERENS 2 HELA DAGAR	6.490 kr <b>1.000 kr rabatt</b>	6.990 kr <b>500 kr rabatt</b>	7.490 kr

### Mängdrabatt vid minst 3 bokningar

Anmäl fler än 2 personer från samma organisation samtidigt så betalar person 3, 4, 5 osv endast **5.990 kr** exkl. moms per person.

Konferens 19-20 oktober 2020

Förnamn \_\_\_\_\_ Efternamn \_\_\_\_\_ E-post adress \_\_\_\_\_

Befattning \_\_\_\_\_ Avdelning \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

Företag / organisation \_\_\_\_\_ Adress \_\_\_\_\_

Post nr \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Tel växel \_\_\_\_\_ Bransch \_\_\_\_\_ Antal anställda \_\_\_\_\_

### Betalningsvillkor

Betalning sker mot faktura med 30 dagars betalningsvillkor. Vid betalning efter förfallodagen utgår dröjsmålsränta med 10%.

### Avbokningsvillkor

Anmälan är bindande men deltagarplatsen kan alltid överlåtas till en kollega. Vid skriftlig avbokning senast 4 veckor innan konferensen återbetalas full avgift. Vid avbokning 2-4 veckor innan konferenstillfället erhålls ett värdebevis som kan användas som betalning på någon annan av Ability Partners konferenser. Därefter utgår ingen ersättning vid avbokning. Vid avbokning tas en administrativ avgift på 500 kr.

### Boende

Vi samarbetar med nedanstående hotell där du får rabatt på boendet om du anger våra koder vid bokning.

#### Stockholm City

**Mornington Hotel** - Nybrogatan 53. Tfn 08-507 330 00

Ange kod: Ability Partner

**Freys Hotel** - Bryggargatan 12. Tfn 08-506 214 00

Ange kod: Ability Partner

#### Djurgården

**Hotell Hasselbacken** - Hazeliusbacken 20. Tfn 08-502 541 40

Bokning: [sales@hasselbacken.com](mailto:sales@hasselbacken.com). Ange kod: Ability Partner - Part

**Pop House Hotel** - Djurgårdsvägen 68. Tfn 08-502 541 40

Bokning: [frontdesk@pophouse.se](mailto:frontdesk@pophouse.se). Ange kod: Ability Partner - Part

#### Stockholm och övriga Sverige

**Scandic** - Se Scandics hemsida för olika hotell.

Ange kod: D000028081