



Program

Primærmedisinsk uke – 21. - 25. oktober 2024

PMU 2024

KURS

Panikkangst; korttidsterapi som virker

Radisson Blu Scandinavia Hotel

24.-25.10.2024

Deltakerne får trening i bruk av et kognitiv terapiverktøy med panikkklidelse og redsel for kroppslige symptomer som eksempel.

Deltakerne vil få innblikk i en effektiv og tilpasset korttidsintervensjon.

Bjarne Hansen er psykologspesialist og professor ved Universitetet i Bergen. Han har utviklet 4-dagers modellen for panikkklidelse og er kjent nasjonalt og internasjonalt for å dele og gi opplæring i denne svært nyttige metoden.

Kari Ersland er spesialist i allmenntilleggsmedisin og utdannet veileder i kognitiv terapi. Hun har lang erfaring som kursholder for fastleger.

Bjarne Hansen og Kari Ersland har her utviklet et kurskonsept hvor moderne terapi er tilpasset fastlegenes rolle.

Man trenger ikke forkunnskap i kognitiv terapi for å delta eller ha nytte av dette kurset.

MÅLGRUPPE	Leger
LÆRINGSMÅL	ALM-030, 040, 044, 045, 046, 049 og FMK LM-019.
KURSLEDER	Bjarne Hansen og Kari Ersland
KURSTIMER	16

Program:

1. Intro til kognitiv terapi og korttidsintervensjoner
2. Fra symptom til psykisk lidelse
3. Trender og ny forståelse av behandling for angst og relaterte lidelser.
4. Intro til et verktøy for behandling av panikkklidelse og redsel for kroppslige symptomer
5. Rammer for behandlingsmotivasjon, ansvar og eierskap.
6. Praktisk trening
7. Praktisk trening
8. Overføring og verdi til andre områder