



Att förstå och arbeta med ensamhet

KURSPLAN

SYFTE OCH MÅL

Syftet med kursen är att ge ökad kunskap om ensamhet och ensamma människors villkor. Om påverkan från barndom till vuxnas egna ansvar. Man berättar om isoleringens möjliga påverkan på vår fysiska och psykiska hälsa samt konsekvenser i samhället. Sätt att motverka ensamhet presenteras kortfattat. Kursen passar alla som arbetar med människor som upplever ensamhet och de som själva upplever ensamhet.

Efter avslutad kurs förväntas studenten ha uppnått följande kunskapsmål och färdigheter:

- Kunskap om ensamhet kopplat till barndom, hälsa och samhälle
- Kunskap om åtgärder med mål att bryta ensamhet
- Kunskap om utmaningar och verktyg
- Kunskap om motiverande och coachande samtal
- Insikt kring personlig utveckling, självanalys och målprogrammering
- Förståelse för grundläggande hälsa och övningar i självmedkänsla

INNEHÅLL

Introduktion till ensamhet

Kursen inleds med en video om ensamhet och avslutas med övning i självanalys och målprogrammering.

Ensamhet och barndom

Bidragande till ensamhet kan vara genetik, hälsa, föräldrar, lärare och omgivande samhälle. Det finns olika förutsättningar för var och hur man växer upp. Bok och övning om självkännedom och personlig utveckling ingår.

Ensamhet och hälsa

Barn som föds och växer upp i hem eller miljöer där man inte får omvårdnad eller blir fysiskt hållna får svårt att överleva utan problem. Att knyta an och få mänsklig beröring är livsviktigt för oss. Video om grundläggande hälsa avslutar avsnittet.



Ensamhet, individ och samhälle

Vi ser på statistiken att väldigt många svenskar lever i ensamhushåll och att var sjätte person inte har en nära vän. Vad kan ett samhälle göra för att minska ensamhet? Delmomentet avslutas med information om syfte och värderingar inom positiv psykologi.

Ensamhet och åtgärder

Att förändra medborgarnas upplevda eller faktiska ensamhet, bör det ligga på en samhällelig nivå och i allas vårt privata intresse? Övningar i självmedkänsla avslutar avsnittet.

Att samtala om förändring

Det finns fina och kloka sätt att använda kommunikation för att motivera till förändring och nya mål. Här presenteras Motiverande samtal och coachning med GROW.

Med målet att bryta ensamhet

Avslutningsvis presenteras sätt att förändra ensamhet, med en handlingsplan.

FÖRKUNSKAPSKRAV

För att kunna genomföra och tillgodogöra sig kursen krävs mycket goda kunskaper i det svenska språket. Detta då alla studier är på avancerad språklig nivå. Tillgång till dator och internetuppkoppling krävs, samt grundläggande datakunskaper.

ANTAGNING OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Du behöver ha ett personligt konto på allectio.se och det får du enkelt genom att registrera dig. Efter ditt köp har du direkt tillgång till kursen (för mer info gällande detta se våra Allmänna villkor). Studierna sker uteslutande på distans via plattformen *Allectio*. Allt studiematerial ingår och ingen kurslitteratur tillkommer. Kursen är baserad på självstudier utan lärarhandledning och du har obegränsad tillgång till kursen.

KURSENS UPPLÄGG

Studierna bedrivs helt på distans och individuellt, vilket innebär att du som student bestämmer din studietakt.

För att bli godkänd krävs att du genomför kursens samtliga delar.

När samtliga moment är genomförda får du ett utbildningsbevis i form av ett diplom.

Observera att utbildningen inte motsvarar en universitets- eller högskoleutbildning.