

Att förstå förlossningsdepression

KURSPLAN

SYFTE OCH MÅL

Syftet med kursen är att ge deltagaren kunskap och ökad förståelse för förlossningsdepression och psykisk ohälsa i samband med att bli förälder. Kursen belyser hur förlossningsdepression kan komma till uttryck, vilka faktorer som kan påverka risken att drabbas samt hur måendet kan påverka individen, föräldraskapet, relationerna och familjen som helhet.

Genom kursens olika delar är målet att:

- Öka kunskapen om förlossningsdepression, symtom och varningssignaler
- Ge förståelse för riskfaktorer och skyddande faktorer
- Tydliggöra skillnaden mellan baby blues, förlossningsdepression och förlossningspsykos
- Öka förståelsen för hur psykisk ohälsa kan påverka föräldraskapet, relationerna och familjen
- Ge kunskap om bemötande och stöd till den som mår dåligt
- Ge kunskap om behandling, stödinsatser och återhämtning
- Öka kunskapen om när professionell eller akut hjälp behöver sökas

INNEHÅLL

Kursen består av åtta moduler som steg för steg ger deltagaren en bredare förståelse för förlossningsdepression.

Kursen behandlar tiden efter förlossningen och den stora omställningen i att bli förälder, vad förlossningsdepression innebär, symtom och varningssignaler, biologiska, psykologiska och sociala riskfaktorer samt skyddande faktorer. Vidare behandlas hur depression kan påverka föräldraskapet, relationen till barnet, parrelationen och familjen som helhet.

En central del av kursen handlar om hur man kan möta och stödja någon som mår dåligt, vad som kan vara hjälpsamt i bemötandet och vilka gränser som finns mellan medmänskligt eller professionellt stöd och behandling. Kursen tar även upp olika former av hjälp och behandling, återhämtning samt allvarliga situationer som självmordstankar och förlossningspsykos.

Kursen innehåller texter, videomaterial, nedladdningsbara kunskapsguider, case, reflektionsövningar och kunskapsquiz. Kursen avslutas med ett kunskapstest.

Kursen passar både yrkesverksamma inom vård, socialt arbete, terapi, coaching och andra människonära yrken samt föräldrar, partners, närstående och andra som vill öka sin kunskap om förlossningsdepression.



FÖRKUNSKAPSKRAV

Inga särskilda förkunskaper krävs.

För att kunna genomföra och tillgodogöra sig kursen krävs goda kunskaper i det svenska språket.

Tillgång till dator eller annan internetansluten enhet krävs samt grundläggande digitala kunskaper.

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 information 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.

Kursen beräknas omfatta cirka **5–10 timmars studier**, men den faktiska studietiden kan variera beroende på hur mycket tid du väljer att lägga på kursens olika delar, reflektioner och material.

För att bli godkänd krävs att du genomför kursens samtliga delar och det avslutande kunskapstestet.

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