



# KBT för fysioterapeuter

## Beteendeförändring, motivation och psykologiska faktorer i rehabilitering

Som fysioterapeut arbetar du dagligen med att hjälpa människor att återfå funktion, rörelseförmåga och livskvalitet. Samtidigt är vägen till förändring sällan rak. Stress, oro, ångest och undvikandebeteenden kan göra det svårt för patienter att komma igång, följa rekommendationer eller våga belasta kroppen. Allt fler fysioterapeuter möter i dag patienter med komplex stressproblematik, där utmattning, rädsla och låg motivation påverkar både rehabiliteringsprocessen och behandlingsresultatet.

Detta ställer ökade krav på psykologisk förståelse i det kliniska arbetet. För att kunna stötta patienter på ett hållbart sätt behövs verktyg som kompletterar den fysioterapeutiska kompetensen och som hjälper till att förstå och påverka beteenden som hindrar återhämtning.

Hur kan du hjälpa patienter att ta steg framåt trots rädsla, trötthet eller bristande motivation?

### Om kursen

KBT för fysioterapeuter är en praktiskt inriktad utbildning som ger en introduktion till hur metoder från kognitiv beteendeterapi (KBT) och Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kan användas i fysioterapeutiskt arbete. Kursen fokuserar på beteendeförändring, motivation och följsamhet i rehabilitering, särskilt i situationer där oro, ångest och stress påverkar behandlingen.

Utbildningen ger dig konkreta och evidensbaserade verktyg för att förstå varför patienter fastnar, undviker eller tappar motivation – och hur du som fysioterapeut kan arbeta strukturerat för att stödja förändring. Tyngdpunkten ligger på praktisk tillämpning i klinisk vardag, med tydlig koppling till rehabilitering och patientarbete.

### Kursens fokus

I kursen arbetar vi med hur psykologiska faktorer påverkar fysisk återhämtning och hur beteenden kan bli både hinder och resurser i rehabilitering. Du får fördjupad förståelse för sambandet mellan tankar, känslor, beteenden och kroppsliga reaktioner, samt hur detta kan användas i mötet med patienter.

Centrala teman i kursen är bland annat:

- hur undvikande, passivitet och rädsla kan vidmakthålla smärta och funktionsnedsättning



- hur motivation kan stärkas genom målstyrning, förstärkning och beteendeaktivering
- hur funktionella beteendeanalyser kan användas för att hitta rätt ingång till förändring
- hur tydliga instruktioner och samtalsfärdigheter kan öka följsamhet och delaktighet
- hur ACT-baserade verktyg, såsom värderingsarbete och psykologisk flexibilitet, kan användas för att stödja långsiktig förändring

## Kursinnehåll i korthet

I kursen får du kunskap om och praktisk träning i att:

- förstå hur psykiska faktorer påverkar fysisk återhämtning
- identifiera och arbeta med undvikandebeteenden, passivitet och oro
- göra funktionella beteendeanalyser som stöd för förändringsarbete
- använda tekniker som målstyrning, beteendeaktivering och exponering
- ge effektiva instruktioner som ökar sannolikheten att övningar och råd följs
- använda samtalsfärdigheter som stärker motivation, samarbete och delaktighet
- kommunicera på ett sätt som främjar egenansvar och följsamhet
- använda KBT-modellen för att kartlägga och påverka beteenden
- tillämpa ACT-verktyg såsom värderingsarbete och psykologisk flexibilitet

## För vem?

Utbildningen vänder sig till dig som arbetar som fysioterapeut eller sjukgymnast och som möter patienter där psykologiska faktorer påverkar rehabiliteringen. Inga förkunskaper i KBT eller ACT krävs.

## Så går kursen till

Kursen genomförs som en kombination av föreläsningar, gruppdiskussioner, praktiska övningar och individuella reflektionsuppgifter. Undervisningen är upplagd i kortare block med återkommande pauser för att skapa goda förutsättningar för koncentration och lärande. Kursen omfattar två heldagar.

## Detta ingår i kursen

- föreläsningar med erfarna, legitimerade psykologer
- kursmaterial, filmer och åhörarkopior
- praktiska övningar och reflektionsuppgifter
- kursintyg efter avslutad kurs
- möjlighet till fortsatt kollegial kontakt via våra Akademiträffar

## Kursledare



Kursen leds av Kristina Loftsson och Peter Friberg, legitimerade psykologer med klinisk erfarenhet av arbete med beteendeförändring, motivation och psykisk ohälsa. De har lång vana av att utbilda yrkesverksamma inom vård och rehabilitering och är särskilt inriktade på att översätta KBT- och ACT-metoder till praktiskt användbara verktyg i klinisk vardag.

**Psykologiakademien**

E-post: [info@psykologiakademien.com](mailto:info@psykologiakademien.com)

**Peter Friberg**

Telefon: 070-730 70 02

**Kristina Loftsson**

Telefon: 070-775 39 46

Adress: Igeldammsgatan 26, 112 49 Stockholm