

Kurskatalog Lorami Utbildning AB

Jag är specialist i psykiatri och arbetar sedan många år som överläkare och utbildningsansvarig vid Norra Stockholms Psykiatri där jag under sex år var ansvarig för läkarstudenternas utbildning i psykiatri. Sedan tolv år är jag chef och ansvarig för AT- och ST-läkarnas psykiatriska utbildning där. Jag har stor vana vid att utbilda sjuksköterskor, läkare, läkarstudenter, allmänhet och patienter i psykiatri. Jag har även en grundläggande utbildning i kognitiv psykoterapi.

Sedan 1996 ger jag i mitt företags regi utbildningar i psykiatri och psykologi även till företag och organisationer. Vanliga områden är de psykiska sjukdomarna (t ex depression och ångest, stressrelaterad sjukdom, vad den drabbade och närstående kan göra, "besvärliga patienter", samtal och bemötande av människor som mår dåligt), vardagspsykologi (självkänsla och självförtroende, integritet och samarbete, tips för bättre liv och goda relationer), föräldraskap, arbetsglädje och ledarskap.

Jag listar här några populära föreläsningar och utbildningar. Det är bara en översiktlig beskrivning eftersom jag skraddarsyr alla utbildningar efter kundens önskemål, både vad gäller innehåll och upplägg i övrigt. Det går alltså utmärkt att göra en förfrågan om en utbildning som du inte finner i min förteckning, och det går också bra att kombinera innehåll från flera utbildningar. Jag ordnar såväl "seriösa", akademiskt präglade utbildningar som mer lättsamma föreläsningar tänkta att ge åhörarna en stunds trivsamt avkoppling, t ex vid en "kick-off". Oavsett ämne och presentationsform är avsikten att deltagaren utöver en professionell behållning - svårt att undvika med tanke på allt som den psykiska ohälsan ställer till med på arbetsplatserna idag - även ska få med sig något tänkvärt och användbart för privat bruk. Även det svårt att undvika, med tanke på att bortåt varannan människa drabbas av psykisk ohälsa någon gång i livet. Vi har alla har vänner och anhöriga som drabbas, och som vi kan göra mycket för om vi bara har kunskaperna. För att inte tala om våra egna bekymmer och egenheter.

Därtill ska det vara lättlyssnat, fullt begripligt och roligt! Jag tror på värdet av att vara personlig och bjuda på mig själv, och jag gör inga anspråk på fullständig objektivitet. Tvärtom är samtliga presentationer färgade av mina personliga erfarenheter, missöden och - någon gång - framgångar både privat och som psykiater.

De flesta föreläsningarna har utvärderats såtillvida att deltagarna lämnat muntlig och skriftlig återkoppling. Referenser, kursutvärderingar och tidigare kursprogram lämnas gärna på begäran.

Du är hjärtligt välkommen att höra av dig!

Michael Rangne

Lorami Utbildning AB

mrangne@gmail.com

072-724 9612

Skeppargatan 56, 2 tr

114 59 Stockholm

Utbildning	Kortfattad beskrivning. Jag lämnar gärna mer information på förfrågan.
Grundkurs i psykiatri	<p>Kursen ger en bred översikt över det psykiatriska sjukdomspanoramats och tar även upp behandlingsmöjligheterna för de olika tillstånden. En sorts psykiatrins "Jöken" om man så vill. Alla som arbetar med människor har nytta av basala kunskaper om hur vi människor fungerar och vilka uttryck som psykiska störningar kan ta sig. Kurslängd allt från två timmar till en vecka. Kursen omfattar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De vanligaste psykiska sjukdomarna. • De vanligaste personlighetsavvikelserna. • Hur du känner igen dessa störningar och hur du bäst bemöter de berörda. <p>Kursen väver in en hel del vardagspsykologi i presentationerna.</p>
Utbildning om enskilda psykiatriska sjukdomar	<p>Utifrån kundens önskemål presenteras en eller flera sjukdomar, deras orsaker och möjliga behandlingar. Vanliga områden är förstämningssjukdomar (depression, bipolär sjukdom), ångestsjukdomar (social ångest, paniksyndrom, tvångssyndrom, generaliserad ångest, posttraumatiskt stressyndrom), stressrelaterade tillstånd (utmattningssyndrom, "utbrändhet"), självmordsnära patienter, kriser, ätstörningar, psykosor och neuropsykiatriska tillstånd (ADHD, Aspergers syndrom).</p>
Bemötande av psykiatriska patienter	<p>Kanske inte vad du tror. Jag vet att många redan vet en hel del om hur man bemöter patienter så att det blir bra för dem, men vet ni hur ni bemöter dem så att det blir bra för er själva i längden? Det handlar alltså till stor del om er och hur ni kan hålla er levande och vitala trots alla patientmöten. En ledtråd: "tack vare" – inte "trots" - alla patientmöten, om ni gör på rätt sätt. För övrigt så vill inga patienter bli föremål för någons "metod". De vill möta en riktig människa och bli sedda som unika individer.</p>
Att möta "svåra" patienter	<p>Hur vi ser på och tolkar patientens besvär styr vårt handlande. Här visar jag på ett sätt att se på "svåra" patienter – vanligtvis med neuropsykiatrisk eller annan allvarlig personlighetsrelaterad problematik – som jag hämtat från Ross W Greens lysande bok "Explosiva barn" och hur det kan användas i vårt dagliga arbete med patienterna (och med våra egna barn när det hettar till).</p>
Stress, utmattning och utbrändhet – vad varje människa behöver veta för att inte råka illa ut	<p>Vad är egentligen stress, vad gör den med oss och hur kan vi hantera den? Jag går igenom vanliga stressrelaterade tillstånd och deras uppkomst. Fokus ligger på vad man själv kan göra för att skydda sig mot ohälsosam stress, och hur man kan ta sig upp om man redan åkt dit. Många av oss vet redan en hel del om detta - å andra sidan är problemet sällan att vi vet för litet utan att vi struntar i det vi faktiskt vet tills det är för sent.</p>
Vad du själv kan göra för att komma ur din depression och förbli bra	<p>Föreläsning som jag ibland håller för allmänhet och patienter. Visar på att man som drabbad faktiskt kan påverka sin depression en hel del, om man bara lär sig elementa om sin sjukdom och vet vad och hur man ska göra.</p>
Hur man älskar ett barn - föräldraskap inspirerat av bland annat Jesper Juuls tankegångar	<p>En syntes av min utbildning till familjeseminarieledare för Jesper Juul och mina egna erfarenheter som barn, förälder och psykiater. Synar, tydliggör och i vissa fall gör upp med populära föreställningar om "gränser", "curling", konsekvens och konsekvenser och belyser för givande familjerelationer viktiga värden som integritet, likvärdighet, autenticitet, självkänsla, självförtroende, personligt och socialt ansvar, respekt, och gemenskap.</p>

Närande relationer – hur gör man?	Några nycklar till givande och närande relationer. Det är förvånansvärt lika principer som avgör våra relationers kvalitet, vare sig det handlar om relationer till våra anhöriga, vänner, kollegor, kunder eller patienter.
Hållbart ledarskap	En psykiaters personliga syn på detta hokus-pokusområde och vad saken egentligen gäller. Det handlar sällan om att ledare läser för litet managementlitteratur eller går för få ledarskapsutbildningar (de flesta är sig tämligen lika efteråt, fast de inte alltid vill tro det). Ens eventuella ledarskapsförmåga är snarare en avspiegling av ens karaktär, dvs allmänt värdefulla egenskaper som hårt arbete, sunt förnuft och ett gott hjärta. Med andra ord är ett gott ledarskap till stor del ett resultat av ens samlade livserfarenheter, förmåga till medmänsklighet och genuint intresse för dem man satts att tjäna. Egenskaper och förhållningssätt som man i gynnsamma fall utvecklat på resans gång och som man annars måste börja lära sig.
Att leva på tvåtusenålet – och må bra ändå	Min mest filosofiska föreläsning. Tar utifrån min dagsform och senast lästa böcker upp allt mellan himmel och jord som kan vara av betydelse för vår själsliga hälsa och våra möjligheter att leva ett gott liv. Några centrala spår är att hantera känslor och tankar på ett klokt sätt, skillnaden mellan självkänsla och självförtroende och självkänslans betydelse för ett gott liv, stresshantering och fungerande relationer.
Själv... -någonting. Om självkänsla, självkänedom, självbild och självförtroende	Redogör för de olika begreppen och deras betydelse för hur vi mår, relaterar och utvecklas. Den fundamentala skillnaden mellan självkänsla och självförtroende belyses. Hur kan man som vuxen stärka sin självkänsla? Kan man ge sina barn en god självkänsla när ens egen är svag? Måste man verkligen "älska sig själv", och vad menas egentligen med det?
Arbetsglädje. Om konsten att tycka om sitt jobb och varför det är så viktigt	Här går jag igenom betydelsen av arbetsglädje både för vårt yrkesmässiga och vårt privata välbefinnande. Om du inte har roligt på jobbet kommer det ofrånkomligen att påverka dig negativt även privat. Jag går igenom vad arbetsglädje egentligen består av och hur vi kommer dit. Rikligt med praktiska övningar. Detta seminarium är en säker stämningshöjare på arbetsplatsen och brukar engagera deltagarna – en bra "kick-off" efter semestern alltså.
Psykiatrisk skattning – ABC för allmänläkare och psykiatriker	En genomgång av området – vad, hur, när, varför? De trettio – fyrtio vanligaste skalorna presenteras översiktligt, och det kan ges möjlighet till fördjupning och praktisk övning.
Evidensbaserat ätande – bortom moderna myter och manipulerad mat	Tar upp vad vi faktiskt vet idag om lämplig föda. Vill du veta vad vi faktiskt bör äta så får du detta belyst här. Det finns, till vissas förvåning, en hel del epidemiologiska data att luta sig mot. En betydande del av föreläsningen ägnas åt att presentera "Den hälsosamma kostpyramiden" så som den utvecklats av Walter Willet, en av världens ledande kostforskare. Jag går igenom vad forskarna är någorlunda överens om och vad som fortfarande är höljt i dunkel. Jag tar även upp stenålderskost och dess för- och nackdelar. Populära "metoder" som GI-metoden, lågkolhydratdiet m fl synas.