

Certifierad Äldrecoach psykisk hälsa

Modul 1. Åldrande, psykisk hälsa och livsvillkor

Syfte: Modulen ger en grundläggande förståelse för åldrande, äldre personers livsvillkor, psykisk hälsa, risk- och skyddsfaktorer samt den svenska vård- och omsorgskontexten.

- Psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykisk sjukdom hos äldre
- Gerontologi och åldrande: biologiska, psykologiska, sociala och existentiella perspektiv
- Livsomställningar: pension, förlust, sorg, ensamhet, beroende av hjälp och förändrad identitet
- Risk- och skyddsfaktorer: social gemenskap, fysisk aktivitet, matvanor, sömn, meningsfullhet och delaktighet
- Äldres livsvillkor i Sverige: boendeformer, hemtjänst, särskilt boende, anhörigomsorg och civilsamhälle
- Salutogent, personcentrerat och återhämtningsinriktat förhållningssätt
- Ålderism, stigma, normer, kultur, språk, kön, HBTQI och jämlik äldreomsorg
- Yrkesroll, ansvar, gränser och skillnaden mellan coaching, stöd, omsorg och behandling
- Övningsuppgifter
- Inlämningsuppgift

Modul 2. Vanlig psykisk ohälsa hos äldre

Syfte: Modulen ger kunskap om vanliga former av psykisk ohälsa hos äldre, hur symtom kan uttryckas i senare livet och när vidare hänvisning eller akut insats behövs.

- Depression, nedstämdhet, hopplöshet, initiativlöshet och förlorad livslust
- Ångest, oro, panik, tvång, fobier, hälsoångest och existentiell rädsla
- Kris, sorg, förluster, trauma, posttraumatiska reaktioner och livsberättelsens betydelse
- Suicidrisk hos äldre: varningssignaler, skyddsfaktorer, samtal om suicid och säker vidarehänvisning
- Psykossymtom, vanföreställningar, hallucinationer, paranoia och bemötande vid förändrad verklighetsuppfattning
- Beroendeproblematik hos äldre: alkohol, läkemedel, samsjuklighet, skam och anhörigpåverkan
- Demens, kognitiv svikt, konfusion och differentialförståelse vid psykisk ohälsa
- Somatisk sjukdom, smärta, funktionsnedsättning, läkemedel, sömnproblem och psykisk belastning
- Övningsuppgifter
- Inlämningsuppgift

Certifierad Äldrecoach psykisk hälsa

Modul 3. Samtalsstöd, coachande bemötande och psykosociala metoder

Syfte: Modulen utvecklar praktiska färdigheter i samtalsmetodik, stödjande kommunikation, motivationsarbete, psykoedukation och vardagsnära insatser för att främja äldres psykiska välbefinnande.

- Professionellt bemötande, trygg samtalsmiljö, tillit, respekt och värdighet
- Samtal med äldre: aktivt lyssnande, validering, öppna frågor, spegling och livsberättelse
- Motiverande samtal, ambivalens, förändringsprat och små steg mot ökad livskvalitet
- Lösningfokuserat och styrkebaserat arbetssätt: resurser, undantag, mål och delaktighet
- KBT-informerade verktyg: tankar, känslor, beteenden, vardagsstruktur, beteendeaktivering och problemlösning
- ACT-informerade verktyg: acceptans, värderad riktning, psykologisk flexibilitet, närvaro och meningsfullhet
- Psykoedukation om stress, oro, sömn, återhämtning, ensamhet, känsloreglering och coping
- Svåra samtal: döden, skuld, skam, förlust, suicidtankar, beroende, konflikter och anhörigbelastning
- Övningsuppgifter
- Inlämningsuppgift

Modul 4. Professionell tillämpning, samverkan och certifiering

Syfte: Modulen integrerar utbildningens kunskaper i praktisk yrkestillämpning och förbereder den studerande för arbete i stödjande, förebyggande och coachande roller med äldre personer.

- Kartläggning av behov, resurser, riskfaktorer, skyddsfaktorer, nätverk och livssituation
- Individuell stödplan: mål, delmål, samtalsplan, aktivitetsplan, uppföljning och avslut
- Dokumentation, stödanteckningar, social dokumentation, GDPR, sekretess och sakligt professionellt skrivande
- Juridik och ansvar: socialtjänstlag, hälso- och sjukvårdskontext, sekretess, samtycke, anhörigkontakt och anmälningsansvar
- Samverkan med äldreomsorg, primärvård, psykiatri, biståndshandläggare, anhöriga, civilsamhälle och frivilligverksamhet
- Suicidprevention i praktiken: handlingsplaner, akut oro, trygghetsplanering och vidare hänvisning
- Professionell hållbarhet: etiska dilemman, gränser, sekundär stress, handledning och egen återhämtning
- Övningsuppgifter
- Certifieringsarbete: fördjupad fallstudie, samtalsplan, riskbedömning, metodval, samverkansplan och reflektionsrapport



Målet med utbildningen

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper och färdigheter som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete som Äldrecoach - psykisk hälsa.

Behörighetskrav

Inga

Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov, erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

Examensbenämning

Certifierad Äldrecoach - psykisk hälsa