

## ANSVARIG KURSLEDARE

Ansvarig för utveckling och drift av Värkstadsens webbkurser och dess innehåll är *Gunilla Brattberg*. GB är legitimerad läkare med mer än 40 års erfarenhet av behandling och rehabilitering av människor med smärtproblematik och stressrelaterad ohälsa, t.ex. utmattningssyndrom.

GB är specialist i anestesi och smärtlindring, har steg-1-kompetens i psykoterapi, är docent i hälso- och sjukvårdsforskning vid Institutionen för Folkhälso- och vårdvetenskap vid Uppsala Universitet och professor em. i Rehabiliteringspedagogik vid Certec, LTH, Lunds Universitet.

*Värkstadsens värmästarutbildning* (rehabiliteringskurser) kan i vissa fall vara omtumlande. Hos individer med traumatiska erfarenheter kan kursinnehållet medföra att deltagaren får kontakt med tidigare förträngda traumatiska erfarenheter vilket kan medföra att de tillfälligt blir sämre innan de blir bättre.

Gunilla Brattberg ansvarar för innehållet i kurserna och dess genomförande. GB tar dock inget medicinskt ansvar för enskilda kursdeltagare. Även om kursdeltagaren kan ta personlig kontakt med GB om problem uppstår är det kursdeltagarens ansvar att kontakta sin läkare vid försämring eller behov av mer hjälp än den som kan ges på distans.



## VÄRKSTADSSTIFTELSEN och VÄRKSTADEN GB AB

Postadress: Bergsgatan 12, 6tr, 112 23 Stockholm (endast kontor)  
Tel: 08-336789, 070-5696789  
Fax: 08-336789  
E-post: [info@varkstaden.se](mailto:info@varkstaden.se)  
Hemsidor: [www.varkstaden.se](http://www.varkstaden.se)

# VÄRKSTADENS Internetrehabilitering och utbildning i ”Livets Universitet”

*Livets Universitet* är Värkstadsdeltagarnas egen beteckning på den rehabilitering de har fått i Värkstad. De säger sig ha fått en utbildning i att vara människa. Bättre betyg kan man inte få. Det inspirerar till att göra verksamheten tillgänglig för många fler. Värkstadsens hemsida har därför kompletterats med en kursmodul för webbkurser. Den återfinns på [www.varkstaden.se/webbklirik](http://www.varkstaden.se/webbklirik).



## ***Kursutbud***

**Värkmästarutbildning (rehabilitering) med kognitiv beteendearbete** omfattande tre delar: Acceptanskurs, Vändkurs och Renoveringskurs. Kurserna bör genomgå i denna ordning. *Målgruppen* för Värkmästarutbildningen är långtidssjukskrivna människor med t.ex. smärtproblem och/eller stressrelaterad ohälsa. Personer med allvarliga självmordstankar bör dock inte delta i rehabilitering över Internet.

### ***Hållfasthetsutbildning***

Målgruppen är människor som yrkesmässigt eller ideellt arbetar med människor och därmed befinner sig i riskzonen för stressrelaterad ohälsa och utmattningssyndrom. Syftet är att kursdeltagarna ska öka sin självkännet och självkänsla och därmed bli mer långsiktigt hållbara.

### ***Kurspriser***

Priserna är satta så låga (150:-/vecka) att den långtidssjukskrivne själv ska kunna betala sin kurs. Om behov föreligger kan betalningen efter överenskommelse delas upp på flera tillfällen. Om arbetsgivare, försäkringskassa eller annan organisation betalar kursavgiften är den dubbelt så hög och momsbelagd. I kurspriset ingår förutom kursinnehållet även daglig tillgång till kursledare/kurslärare under kurstiden och möjlighet att "samtala" med eventuella övriga kursdeltagare i ett samtalsforum på Internet.

### ***Avbeställningsvillkor***

Anmälan är bindande på så vis att deltagare som anmält sig men ej påbörjar kursen utan att ha bokad av den minst 10 dagar i förväg debiteras halva kurskostnaden.

### ***Rehabiliteringsresultat***

Värkstads Internetrehabilitering för långtidssjukskrivna är beforskad. Resultaten visar klart förbättrad livskvalitet. Över 50% av deltagarna (56%) har dessutom ökat sin arbetsförmåga efter avslutad kurs. Detta resultat (52%) har stått sig åtminstone ett halvår efter avslutad kurs. Resultaten finns publicerade i en vetenskaplig tidskrift:

Brattberg, G. Internet-based rehabilitation for individuals with chronic pain and burnout: a randomised trial. *International Journal of Rehabilitation Research* 2006;29(3):221-227.

Brattberg, G. Internet-based rehabilitation for individuals with chronic pain and burnout II: a long-term follow-up. *International Journal of Rehabilitation Research* 2007;30(3):231-234.

## ***Värkstadsledarkurs***

Kursveckor	4
Kurstid	Kursen ges enligt önskemål från deltagare
Kursledare/lärare	Gunilla Brattberg
Kurskostnad	4000:- + moms (totalt 5000:-) inkl. DVD-skiva
Anmälan	<a href="http://www.varkstaden.se/anmalan_utbildning.html">www.varkstaden.se/anmalan_utbildning.html</a>

## ***Kursrecensioner***

Om du vill veta vad kursdeltagarna tycker om respektive kurs så besök [www.varkstaden.se](http://www.varkstaden.se) och gå vidare till fliken Webbkliniken.

## ***Resultat***

Resultat av Acceptanskurs + Vändkurs hittar du på [www.varkstaden.se/PDF\\_filer/resultat.pdf](http://www.varkstaden.se/PDF_filer/resultat.pdf).

## ***Mer information***

finns på [www.varkstaden.se](http://www.varkstaden.se) och [www.varkstaden.se/webbklirik](http://www.varkstaden.se/webbklirik).

Frågor besvaras även av Gunilla Brattberg ([gunilla.brattberg@varkstaden.se](mailto:gunilla.brattberg@varkstaden.se)).

## ***I avvaktan på kursstart***

Besök kurshemsidan ([www.varkstaden.se/webbklirik.htm](http://www.varkstaden.se/webbklirik.htm)) och skapa ett *användarkonto* och ett *lösenord* samt läs de texter som står i vänsterspalten. När du har antagits och betalat avgiften kommer du att få tillgång till kursen.

<b>Hållfasthetslära för arbete i den mänskliga sektorn</b>	
Kursveckor	20
Kurstid	Kursen ges enligt önskemål från deltagare.
Kursledare/lärare	Gunilla Brattberg m.fl.
Kurskostnad	3500:- (för privatpersoner), 7000:- + moms (för arbetsgivare m.fl.) Till detta kommer kostnad för kursbok (300:-), DVD-filmer (400:-), CD-paket (300:-).
Kursbeskrivning	<p>Hållfasthetslära är en teknisk vetenskap som bland annat beskriver deformation av kroppar. Utbildningar i hållfasthetslära omfattar analys av belastningsslag, påkänningar och spänningstillstånd. Mänskliga sektorn är den sektor där människor arbetar med människor. Till den mänskliga sektorn hör t.ex. vård, skola och omsorg. Många som arbetar i den mänskliga sektorn arbetar med att reparera trasiga människor. Välutbildad och engagerad ger man allt i arbetslivet. Sällan funderar man över sin egen hållfasthet.</p> <p>Kursen i hållfasthetslära är till för dem som vill senare lägga sitt bäst-före-datum genom att bygga in stabilitet, motståndskraft och hållbarhet i sin personlighet <u>innan</u> brandlarmet går. Mindfulness (medveten närvaro) ingår som en strimma i kursen, liksom samtal med kursledaren och övriga kursdeltagare i ett samtalsforum på Internet.</p> <p>För att du - och jag som kursledare - ska veta om kursen har hjälpt dig till förbättrad hälsa så kommer du att fylla i ett antal frågeformulär vid kursens början och slut. Det förekommer inlämningsuppgifter varje vecka. Dessa betygsätts dock ej. Ansvar för din inläring har du själv.</p>
Kurskrav	Dator med Internetuppkoppling, Datorprogrammet Adobe Reader, DVD-spelare i datorn. DVD-skivan går inte att spela i en TV. Digitalt foto av dig själv (ditt ansikte).
Kursbok/DVD	Hållfasthetslära (kurspris 300:- inkl. porto) DVD-skiva med filmer, som inte finns på nätet (kurspris 400:- inkl. porto) och mindfulnesspaket (kurspris 300:- inkl. porto). Detta behövs för att gå igenom kursen.
Anmälningssblankett	<a href="http://www.varkstaden.se/anmalan_utbildning.html">www.varkstaden.se/anmalan_utbildning.html</a>

<b>Acceptanskurs</b>	
Kursveckor	4
Kurstid	Kursen ges enligt önskemål från deltagare.
Kursledare/lärare	Gunilla Brattberg m.fl.
Kurskostnad	600:- (för privatpersoner), 1200:- + moms (för arbetsgivare m.fl.)
Kursbeskrivning	<p>Att acceptera den situation man har hamnat i är första steget i en rehabilitering. Innan man har accepterat sin sjukdom eller skada så lever man mot sina symtom. När man har accepterat dem lever man med sina symtom. Att leva mot symtomen tar en massa onödig energi. Den som kan leva med sina symtom kan uppnå god livskvalitet trots kvarstående symtom.</p> <p>I denna kurs får du lära dig en självhjälpteknik (EFT, energicknackning) som du kan ha nytta av resten av ditt liv. Metoden bygger på kognitiv terapi, akupressur och bearbetning genom ögonrörelser. Du kommer att läsa avdelningar, öva tekniken, handledas av kursledaren och samtala med kursledare och övriga kursdeltagare i ett samtalsforum på Internet. Allt kursmaterial finns tillgängligt från början. Handledningen pågår endast under kurstiden. Det kommer att ta en hel del tid första veckorna då du ska läsa in kursmaterialet och öva upp tekniken. Därefter tar det endast ett par minuter att genomföra proceduren.</p> <p>För att du - och jag/vi som kursledare - ska veta om kursen har hjälpt dig att acceptera din situation så kommer du att fylla i ett antal frågeformulär vid kursens början och slut. Det förekommer inga prov eller inlämningsuppgifter. Ansvar för din inläring har du själv.</p>
Kurskrav	Dator med Internetuppkoppling, datorprogrammet Adobe Reader (kan laddas ner gratis på <a href="http://www.adobe.com/se/products/reader/">http://www.adobe.com/se/products/reader/</a> ) och ett digitalt foto av dig själv (ditt ansikte).
Kursbok	Att acceptera det oacceptabla (kurspris 120:- inkl. porto)
Anmälningssblankett	<a href="http://www.varkstaden.se/anmrehab.html">www.varkstaden.se/anmrehab.html</a>

<b>Vändkurs</b>	
Kursveckor	12
Kurstid	Kursen ges enligt önskemål från deltagare.
Kursledare/lärare	Gunilla Brattberg m.fl.
Kurskostnad	1800:- (för privatpersoner), 3.600:- + moms (för arbetsgivare m.fl.)
Kursbeskrivning	<p>Vändkursen är till för att duska kunna bryta en neråtgående destruktiv spiral för att i stället göra konstruktiva val mot bättre hälsa. Processen är att jämföra med att vända en atlantångare. Det behövs en hel del jobb för att ändra kurs, och det tar tid innan den går på en ny stabil kurs. I denna kurs ägnar du dig åt själva vändningen.</p> <p>Under kursen kommer du att, med ledning av det du lär dig, skapa en konkret plan för hur du ska kunna förbättra din hälsa. Du kommer att få enskilda uppgifter efter varje kursavsnitt, och du kommer att kunna samtala med övriga kursdeltagare i ett samtalsforum på Internet.</p> <p>För att du - och jag/vi som kursledare - ska veta om kursen har hjälpt dig till förbättrad hälsa så kommer du att fylla i ett antal frågeformulär vid kursens början och slut. Det förekommer inlämningsuppgifter varje vecka. Dessa betygsätts dock ej. Ansvar för din inläring har du själv.</p>
Kurskrav	Dator med Internetuppkoppling, datorprogrammet Adobe Reader (kan laddas hem på <a href="http://www.adobe.com/se/products/reader/">http://www.adobe.com/se/products/reader/</a> ) och ett digitalt foto av dig själv (ditt ansikte).
Kursböcker	Ömma tår (kurspris 120:- inkl. porto) Levande ord (kurspris 200:- inkl. porto)
Anmälningssblankett	<a href="http://www.varkstaden.se/anmrehab.htm">www.varkstaden.se/anmrehab.htm</a>

<b>Renoveringskurs</b>	
Kursveckor	12
Kurstid	Kursen ges enligt önskemål från deltagare.
Kursledare/lärare	Gunilla Brattberg m.fl.
Kurskostnad	1800:- (för privatpersoner), 3.600:- + moms (för arbetsgivare m.fl.)
Kursbeskrivning	<p>Renoveringskursen är en fortsättning på Vändkursen. Den handlar om det efterarbete som behövs för att "atlantångaren" (du) ska gå på rak kurs i fortsättningen utan att falla tillbaka på den gamla vanliga rutten (rutinen) som ledde till ohälsa.</p> <p>Under kursen ska du arbeta med den förändringsplan som du gjorde under Vändkursen. Du kommer också att få påfyllning varje vecka med ett nytt ämne. Du ser först på en film där några värmästare samtalar om ämnet. Därefter samtalar du med dina kurskamrater i ett samtalsforum på Internet kring frågor som filmen väcker.</p> <p>För att du - och jag/vi som kursledare - ska veta om kursen har hjälpt dig till förbättrad hälsa så kommer du att fylla i ett antal frågeformulär vid kursens början och slut. Det förekommer inlämningsuppgifter varje vecka. Dessa betygsätts dock ej. Ansvar för din inläring har du själv.</p>
Kurskrav	Dator med Internetuppkoppling, Datorprogrammet Adobe Reader, DVD-spelare i datorn. DVD-skivan går inte att spela i en TV. Digitalt foto av dig själv (ditt ansikte).
Kursbok/DVD	Att hantera det ohanterbara (kurspris 180:- inkl. porto) Väckarklockor (kurspris 340:- inkl. porto) DVD-skiva med filmerna, som inte finns på nätet (kurspris 500:- inkl. porto) DVD-skivan behövs för att gå igenom kursen.
Anmälningssblankett	<a href="http://www.varkstaden.se/anmrehab.htm">www.varkstaden.se/anmrehab.htm</a>