



**UiO** : **Psykologisk institutt**  
Det samfunnsvitenskapelige fakultet

# Temaløp i Anvendt helsepsykologi



4	<b>Masteroppgave</b>			
3	<b>Masteroppgave</b>			
2	<b>PSY4140 - Metoder i forebyggende arbeid</b>	<b>PSY4116 - Sentrale temaer i anvendt helsepsykologi</b>	<b>Metode</b>	<b>Project development and methodology</b>
1	<b>PSY4112 - Seksualitet og seksuell helse</b>	<b>Emne I fra en av de andre 3 fordypningene</b>	<b>Emne I fra en av de andre 3 fordypningene</b>	

# PSY4140 – Metoder i forebyggende arbeid

- Formål:
  - Få erfaring med å benytte teori og empiri i utviklingen av en intervensjon
  - Tenke helhetlig rundt planleggingen, utviklingen og gjennomføringen av helseintervensjoner
  - Lære hvordan man bruker en systematisk fremgangsmåte ”Intervention mapping” i forhold til et reelt helseproblem

# Oppbygging

## 1. Forelesninger

1. Forskningsbakgrunn for oppdragene
2. Om de 6 trinnene i «Intervention Mapping»

## 2. Miniforelesninger om helseteoretiske modeller og selvreguleringsteori

1. Hver student foreleser
2. Video-opptak
3. Tilbakemelding på innhold og presentasjon

## 3. Eksternt oppdrag

1. Et oppdrag/gruppe (3-4 studenter)
2. Møte med oppdragsgiver i begynnelsen av semesteret + midt i planleggingsfasen
3. Intervjuer med målgruppe + ev. «stakeholders»
4. Presentere intervensjonsforslaget for oppdragsgiver

## 4. Seminarer

1. Etter hver forelesning diskuteres oppdraget i lys av trinn 1-6
2. Forslaget på intervensjon presenteres etterhvert som det utvikles

## 5. Skrive refleksjonsnotat

## 6. Tilbakemelding fra oppdragsgiver

- **Helsedirektoratet**

## 1) Sex som funker!

- I 2018 utga Unge funksjonshemmede en rapport om unges erfaringer med seksualitet og funksjonsevne <<https://ungefunksjonshemmede.no/ressurser/publikasjoner/seksualitet/sex-funker-unges-erfaringer-seksualitet-funksjonsevne-2018/>> . Et av funnene var at mange unge med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer ikke opplevde at seksualiteten ble tematisert overhodet i møtet med helsetjenestene.
- Unge funksjonshemmede utvikler et e-læringsverktøy med målgruppe helsepersonell.
  - Hva er forutsetningene for at et slikt verktøy skal kunne gjøre en forskjell i situasjonen og er det andre intervensjoner som bør på plass?

## 2) Gonore er etter flere års fravær på vei tilbake med rekordhøye diagnostiserte tilfeller i 2017.

- Det gjelder særlig blant msm (menn som har sex med menn), men det skjer hvert år mindre utbrudd blant den generelle unge befolkningen også. Dette er særlig alvorlig fordi dette er en infeksjon vi etter hvert vil ha problemer med å behandle med antibiotika. Mye smitte skjer gjennom ubeskyttet oralsex.
- Posttesten etter Helsedirektoratets kondomkampanje i 2018 viste at dette var informasjon en svært høy andel av de spurte sa de ikke kjente til fra før.
  - Hvordan skal man gå fram for at flere vurderer kondom ved oralsex i de tilfeller der det bør gjøres?

- **Redd Barna**
  - **Forebygging av seksuelt krenkende atferd**
    - Redd Barna ønsker å sette søkelyset på seksuelt krenkende atferd mellom ungdom
      - » 1/3 av seksuelle overgrep mot barn begås av en person under 18 år
      - » Eksempler på seksuelt krenkende atferd kan være å motta nakenbilder mot egen vilje eller vise pornografi til noen som ikke ønsker det.
    - Redd Barna arbeider for at barn skal lære om seksualitet, grenser, nettvett og seksuelle krenkelser av foreldre og lærere. Derfor har de laget ressurser til bruk i skolen og til foreldre
  - Bruke «Intervention mapping» for å evaluere og gi forslag til endringer på heftet: «Snakk med oss!»
    - » Målet er å gi foreldre verktøy til å snakke med ungdom om kroppspress, nakenbilder og pornografi på nettet..
      - Intervjue foreldre i målgruppen
      - Intervjue foreldre som har brukt heftet
      - Intervjue ungdommer der foreldrene har brukt heftet

# PSY4116 - Sentrale temaer i anvendt helsepsykologi

Målet er å gi en dypere forståelse av forskningsbasert kunnskap som grunnlag for praktisk anvendelse.

- Fokus på hvordan man kan jobbe med denne tematikken i praksis
- Hvert tema vil fokusere på 2 konkrete områder

## Temaene våren 2019 er:

### 1: Smerte

- innføring i psykologiske aspekter ved akutt og langvarig smerte, samt eksempler på forebygging og tiltak relatert til ulike smertetilstander
  - Fokus på f.eks. forebygging av smerte på arbeidsplassen, tilrettelegging av arbeid for mennesker med kronisk smerte

### 3: Kroppsbilde

- innføring i utvikling og endring av kroppsidealer og kroppsbilde, samt eksempler på forebygging og tiltak relatert til ulike fenomener knyttet til kroppsbilde
  - Fokus på bruk av intervensjoner for å forebygge negativt kroppsbilde (og dermed utvikling av spiseproblemer/overvekt) i klasserommet, hvordan forebygge økningen i bruk av kosmetiske inngrep

## Opplegg:

- En forelesning på hvert tema
- Litteraturseminar med miniforelesning + praktiske øvelser på hvert fokusområde
  - (4 seminarer/tema)
- Selvvalgt semesteroppgave fra et av de 2 temaene

# Temaer for masteroppgaver

## *Deborah Reas, RASP:*

- Temaer rundt spiseproblemer, spiseforstyrrelser, fedme, stigmatisering og diskriminering

## Camilla Lindvall Dahlgren, RASP/ Ingela Lundin Kvalem:

- Datasett:
  - OBSS (Oslo Bariatric Surgery Study) - Cognitive

## *Henrik Natvig:*

- Alkoholbruk, forebyggende tiltak i forhold til alkoholbruk
- Datasett:
  - data fra Malawi 2012. Stort utvalg av voksne husholdninger, survey, alkohol koblet til demografiske og sosialpsykologiske faktorer.
- Egen datainnsamling



## *Silje Endresen Reme:*

- veileder innenfor tematikk som omhandler smerte og sykefravær, og arbeid og psykisk helse.
- Datasett:
  1. Pasienter sykmeldt for kroniske rygg smerter (intervensjonsstudie med oppfølging inntil 1 år)
  2. Pasienter sykmeldt for vanlige psykiske lidelser (intervensjonsstudie med års oppfølging) og prospektive klinikkdata fra Raskere Tilbake poliklinikken på Vinderen (pasienter sykmeldt for angst/depresjon/utbrenthet).
- Noen eksempler på oppgaver hun veileder nå:
  - Psykologiske mekanismer i forståelsen av sykefravær og arbeidsrehabilitering hos personer med vanlige psykiske lidelser
  - Traumerelaterte vansker (eksponering for vold og seksuelle overgrep) og fungering i arbeid blant personer sykmeldt for vanlige psykiske lidelser
  - Sammenhengen mellom smerteintensitet og funksjonsnivå hos pasienter sykmeldt for kroniske rygg smerter: Medieres sammenhengen av frykt og unngåelse eller av aksept?
  - Hva er forekomsten av traumer hos pasienter med kroniske smertetilstander?

### *Ingela Lundin Kvaalem:*

- veileder innenfor tematikk som omhandler kroppsbilde generelt + i forhold til seksualitet, kosmetisk kirurgi, fedmekirurgi og sosial effekter, vektnedgang etter konservativ overvektsbehandling

#### Datasett:

1. Pasienter som har tatt fedmekirurgi eller konservativ overvektsbehandling (prospektiv studie med før behandling, 1, 3 og 5 år etter behandling)
2. Pasienter som har tatt fedmekirurgi (prospektiv studie: før behandling med nevropsykologiske tester)
3. Seksuell atferd hos unge voksne (tverrsnittsstudie med 4 utvalg)
4. Healthy Sexual Aging (norsk tverrsnittsstudie 60-75 år)
5. Fornøydhet med bryststørrelse (tverrsnittsstudie)
6. Ung i Norge (longitudinell studie fra ungdom til voksen/ med 4 målinger over 13 år)

#### Noen eksempler på oppgaver jeg veileder nå:

- Seksuell helse og minoritetsstress blant lesbiske og bifile kvinner
- Psykososiale prediktorer for mental helse hos eldre
- Psychological predictors for breast screening behavior