

Kristin Eidhagen, född 19770804

kristin@gfpm.se, 026-101600

Fil. Kand. hälso och idrottspedagog 180hcp, Grundläggande utbildning i psykoterapi (KBT) Steg 1 och Omvårdnadsprogrammet 180 hcp- pågående.

Kristin har 15 års erfarenhet av att samtala och aktivera människor till ett mer hälsosammare liv inom olika verksamheter. Både individuellt och på gruppnivå. Hennes grundutbildning är Filosofie Kandidatexamen i idrott och pedagogik vid Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm. Hon har utarbetat en arbetsmodell i Fysisk aktivitet på Recept (FaR) för svårmotiverade patienter som har diagnosen depression. Ett samarbete med läkare och psykolog. Hon utbildar sig fortlöpande och är idag mycket kunnig och intresserad av behandling av smärta kopplat till tidiga trauman i livet. Har senast utbildat sig till psykoterapeut KBT, steg 1 och har regelbunden handledning av legitimerade psykologer. Idag läser hon omvårdnadsvetenskap på distans vid Högskolan i Gävle.

Kristin har många strängar på sin lyra då hon arbetar både kliniskt med klienter i samtal utifrån MI, KBT och ACT när de vill förbättra sin hälsa. Hon fungerar som hälso- och idrottspedagog och rehabiliteringskoordinator i Smärteamet och även administrativt med avtal och upphandlingsförfaranden. Hon tar även emot klienter helt privat då de önskar ett hälsosamtal och stöd till motivation vid beteendeförändringar.

Kristin har arbetat som egenföretagare och delägare i företaget sedan 2002 då verksamheten ändrade namn från Gävle Psykologmottagning till Gävle Friskvård & Psykologmottagning AB. Hon brinner för människors lika rätt till vård och omsorg och att finnas där när livet inte blev som man hade tänkt sig. På fritiden gillar hon all sort av sammanstrålningar som är av fysisk karaktär, men även lugnare sysslor som främjar hälsan, så som yoga och trädgårdsarbete.

Utbildningar

Högskoleutbildningar

2017 – pågående	Omvårdnadsprogrammet 180 hcp, Högskolan i Gävle
2005	GIH, Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm Den Dagliga Dosen, Hälsoundersökningar med inriktning fysisk aktivitet, 5p Rapport: ”Metodutveckling av Fysisk aktivitet på Recept (FaR) Ett samarbete mellan Läkare, Fys. coach och Psykolog”
2002 – 2004	GIH i Stockholm och Stockholms Universitet Filosofie kandidatexamen, 180hcp.
1998 - 2000	GIH i Stockholm Högskoleexamen i idrott 80p Examensarbete, C-uppsats: ”En jämförelse mellan Accelerometer (CSA) och aktivitetsdagbok som instrument för uppskattning av fysisk aktivitet”

Övriga kurser

2015 – 2016	Behandling av Traumarelaterad strukturell dissociation av personligheten, level 2, 64h. Kursledare: Professor Ellert Nijenhuis. Pågående.
2015	CBT –E for eating disorders Kursledare: Professor Christopher Fairburn
2014 - 2015	Grundläggande utbildning i kognitiv beteendeorikterad psykoterapi Steg 1. Tidsåtgång: 3 terminer, inkl.Handledning i grupp och videoinspelning av psykoterapeutiskt arbete med patient och avslutande psykoterapiuppsats.
2014	Arbetsmiljöutbildning för chefer (E-certifiering), 24h.
2013 - 2014	Diagnos och behandling av Kronisk traumatisering – ett integrativt förlopp. Level 1, 64h. Kursledare: Professor Ellert Nijenhuis.
2013	IPT, Interpersonell Psykoterapi, 30h.
2013	Anknytning & Mentalisering, Tor Wennerberg, 8h.
2013	Tobaksavvänjare, fortsättningskurs genom Pfizer, 8h.
2012	Grundkurs Tobaksavvänjare, Folkhälsoenheten, Landstinget Gävleborg.
2012	Beteendevetenskap och Algologi med fokus på Rehabiliteringsgarantin.
2012	Smärtforum i Lund.
2012	Rehabiliteringsgarantin Landstinget Gävleborg, 8h.
2011	Mat, Motion och Medicin, Hjärt- och kärllkongress, Grythyttan genom Astra Zenica, 16h.
2011	Kris- och barndomstrauma, effekter på framtida hälsa Kris och Traumacenter i Stockholm, 16h
2011	Utbildningsdag Somatoformt smärtsyndrom, Pia Östryd, Rehabmedicin Linköping.
2011	Beteendevetenskap och Algologi med fokus på multimodal rehabilitering vid smärta
2011	ACT - Acceptance and Commitment Therapy, Psykologpartners i Stockholm
2009	GIH konvent - Idrottsskador i teori och praktik
2009	Övervikt och Fetma, GIH i Stockholm
2008	Integrativ medicin - Hälsokonferens
2007	Beteendevetenskap och algologi – Smärtrehabilitering och Mindfulness

2006 MI, Motivational Interviewing, samtalsmetodik vid förändringsarbete

2004 Kognitiv beteendeterapi, KBT, vid smärta och stress

Arbetslivserfarenhet

2010 – pågående

Gävle Friskvård och Psykologmottagning

KBT-terapeut steg 1. Smärtrehabilitering, MMR2. Arbetar som Hälso – och idrottspedagog med aktivering, mindfulness, avslappningsträning med bio-feedback, motiverande samtal, tobaksavvänjning, kost och hälsa. Fungerar som rehabiliteringskoordinator i smärtteamet samt avtalsansvarig.

2002 - 2009

Gävle Friskvård och Psykologmottagning

Jag arbetade som metodutvecklare av Fysisk aktivitet på Recept (FaR). Var verksam som fys. pedagog till personer som led av depression och smärta. Multifprofessionellt behandlingsavtal med Landstinget Gävleborg.

2009 - 2011

John Bauer Gymnasiet i Gävle, Novum Kompetens och Datautveckling AB. Jag arbetade som lärare i Hälsa, vid Hälsa och Idrottsprogrammet.

2001 - 2009

Solängsskolan, Gävle Kommun Barn och Ungdom

Anställd som idrottslärare i årskurs 4 - 9.