

Kursplan

Specialistkurs för psykologer

Målmedveten träning för psykologer (deliberate practice)

Syfte och huvudsakligt innehåll

Denna kurs riktar sig till psykologer som vill fördjupa sin kompetens i generella och metodspecifika kliniska färdigheter. I kursen får deltagarna träna att identifiera och hantera hinder som kan uppstå i arbetet med en patient, till exempel alliansbrott, svårigheter med hemuppgifter eller att fullfölja behandlingsmotiverade interventioner, motstånd hos behandlare och patient etc.

Utbildningens mål är att deltagare efter genomgången kurs på egen hand ska kunna arbeta med målmedveten träning samt integrera utvärdering och återkoppling i psykologisk behandling.

Vården som psykologer ger ska vara jämlik, effektiv, säker och ha individens behov, inflytande och självbestämmande som utgångspunkt. I verksamhetens arbete med att säkra dessa värden investeras mycket tid och pengar till exempel i handledning, kurser i metoder etc. Men utövare av psykologiska behandlingsmetoder undervisas och handleds mycket lite i träning av generella och metodspecifika behandlarbeteenden.

Forskning visar att det är långt ifrån alla behandlare som blir skickligare endast genom mer erfarenhet (Chow, 2015). Däremot kan alla behandlare göra stora framsteg i sin professionella effektivitet genom målmedveten träning av sina behandlarfärdigheter utifrån analys av förbättringsområden och behov (Goldberg, 2015, Rousmaniere, 2019).

Psykologisk behandling där patientens återkoppling efterfrågas kontinuerligt underlättar för patienten att vara delaktig i sin egen vård och säkerställer att behandlingen utgår från patientens behov. Kontinuerlig utvärdering gör det möjligt att tidigt upptäcka behandlingar som inte är hjälpsamma så att insatserna kan korrigeras. Detta leder på sikt förhoppningsvis till ökad tillgänglighet av vård.

Utbildningens syfte är att genom undervisning om utvärdering av psykologisk behandling samt expert- och kollegieidd handledning av det egna behandlingsarbetet bidra till att deltagaren utvecklas i det psykologiska behandlingshantverket och etablerar en rutin för fortsatt träning och utveckling. Därutöver är ett syfte med utbildning att vidareutveckla psykologers färdigheter att arbeta personcentrerat dvs möta patientens behov och målsättningar samt behov av inflytande.

Innehåll

I den här kursen tränar deltagarna generella och specifika behandlarfärdigheter och övar självobservation på egna behandlarbeteenden. De tränar på att genom utvärdering identifiera behandlingar med behov av ytterligare fokus samt lär sig en metod för att på egen hand fortsätta vidareutveckla sin kompetens genom så kallad målmedveten träning eller deliberate practice. Stort fokus kommer att läggas på videoinspelning av egna behandlingar och handledning med dessa filmer samt träning som utgår från materialet.

Målmedveten träning tar sin utgångspunkt i fem principer:

1. Observation av det egna arbetet genom videoinspelningar.
2. Expertåterkoppling från en handledare, alternativt egen återkoppling genom att noggrant studera de egna filmerna för att se vad som behöver justeras och tränas på.
3. Uppsättande av gradvis svårare inlärningsmål.
4. Repetitiv övning av specifika färdigheter genom egen övning.
5. Kontinuerlig utvärdering med hjälp av skattningsskalor och kommunikation med patienten om hur det går.

Behandlarfärdigheter som kan utvecklas på detta sätt kan vara både metodspecifika som generella, till exempel alliansskapande, klinisk närvaro, självreflektion och uthållighet.

Kursen innefattar övningar, individuellt och tillsammans med andra kursdeltagare under handledning av psykologer som har lång klinisk erfarenhet, för att stimulera självreflektion och färdighetsträning. All handledning kommer att utgå från videoinspelningar på egna behandlingar. Vidare ges genom handledning träning i att värdera och tillgodose sitt behov av fortsatt kunskaps- och färdighetsutveckling. Ett av de perspektiv som betonas särskilt under kursen är förmågan att som behandlare kunna utforska egna responser, kognitioner och emotioner i behandlingsarbetet och bli medveten om egna undvikanden. Vidare understryks i kursen vikten att få till stånd en utvärderande kultur i psykologisk behandling, det vill säga att efterfråga patientens återkoppling kontinuerligt i behandling.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

Efter genomgången utbildning ska deltagaren ha förmåga att:

- Beskriva nyttan med målmedveten träning.
- Redogöra för grundläggande effektiva behandlarbeteenden

Färdighet och förmåga

Efter genomgången utbildning ska deltagaren ha förmåga att:

- Välja patientfall och moment att arbeta med i handledning
- Upptäcka hindrande beteendemönster och problemsituationer
- Träna alternativa färdigheter utifrån eget identifierat målbeteende.
- Tillämpa systematisk utvärdering av pågående behandlingar

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter genomgången utbildning ska deltagaren ha förmåga att:

- Ta ställning till hur arbete med individuell systematisk uppföljning och målmedveten träning kan förbättra egna arbetsinsatser och kompetensutveckling.

Kursens omfattning och upplägg

Kursen löper över två terminer och omfattar 3 lärarledda kursdagar samt 12 handledningstillfällen, varav 9 sker individuellt och 3 i grupp. I kursen ska ett kontinuerligt eget arbete med tillämpning av målmedvetenträning en timma/vecka samt kontinuerliga inlämning av träningsloggar genomföras. Kursen omfattar 30 lärarledda undervisningstimmar (klocktimmar).

Former för bedömning

Bedömning sker formativt under kursens gång samt genom inlämningar och i handledning. Deltagande under kursdagar och handledning samt genomförande av alla kursmoment är obligatoriska. Frånvaro tas igen enligt kursledarens anvisningar. Kursen bedöms som godkänd då samtliga lärandemål är uppfyllda.

Förkunskapskrav

För tillträde till kursen krävs legitimation som psykolog. En förutsättning för genomförande är att deltagare har en yrkesverksamhet med arbetsuppgifter som inkluderar psykologisk behandling och möjlighet till filmning av behandlingsarbetet.

Ackreditering

Kursen är ackrediterad som en av sex specialistkurser och räknas som fördjupningskurs inom följande specialiseringar:

- klinisk barn-och unga
- klinisk vuxen
- psykologisk behandling/psykoterapi
- forensisk psykologi
- missbrukspsykologi
- funktionshindrens psykologi
- neuropsykologi
- hälsopsykologi

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Chow, D. L., Miller, S. D., Seidel, J. A., Kane, R. T., Thornton, J. A., & Andrews, W. P. (2015). The role of deliberate practice in the development of highly effective psychotherapists. *Psychotherapy, 52*(3), 337-345. 8 sidor.

Ericsson, K. A. (2004). Deliberate Practice and the Acquisition and Maintenance of Expert Performance in Medicine and Related Domain. *Academic Medicine, 79* (10), 70-81. 11 sidor.

Goldberg S, Rousmaniere T, Miller S, et al. (2015). Do Psychotherapists Improve with Time and Experience? A Longitudinal Analysis of Outcomes In a Clinical Setting. *Journal of Counseling Psychology, 63*(1), 2015. 11 sidor.

Miller, S.D. & Bertolin, B. (2012) *Feedback-informerad psykoterapi (FIT)*. Lund: Studentlitteratur 2012, 348 sidor.

Vaz. A & Rousmaniere. T., (2021). *Reaching for Expertise, A Primer on DP for Psychotherapists*. DP Institute (e-bok) 102 sidor.

Referenslitteratur

Boswell, J. F. & Constantino, M. J. (2021). *Deliberate Practice in Cognitive Behavioral Therapy*. APA Book.

Ericsson, K. A., Hoffman, R.R., Kozbelt, A. & Williams, M. (2018) *The cambridge handbook of expertise and expert performance*.

Ericsson, K.A. & Pool, R. (2017). *Peak: vetenskapen om att bli bättre på nästan allt: sanningen bakom 10 000-timmarsregeln*. Stockholm: Volante. 369 sidor.

Goldman, R. N., Vaz, A. & Rousmaniere, T. (2021). *Deliberate Practice in Emotion-Focused Therapy*. APA Books.

Manuel, J. K., Ernst, D., Rousmaniere, T. & Vaz, A. (2022). *Deliberate Practice in Motivational Interviewing*. APA Books.

Miller, S.D., Hubble, M.A. & Chow, D. (2020). *Better results: using deliberate practice to improve therapeutic effectiveness*. Washington, DC: American Psychological Association. 248 sidor.

Perlman, M. R., Anderson, T., Foley, V. K., Mimnaugh, S. & Safran, J. D. (2020). The impact of alliance-focused and facilitative interpersonal relationship training on therapist skills: An RCT of brief training. *Psychotherapy Research*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1722862>

Rousmaniere, T. (2019). *Mastering the inner skills of psychotherapy: a deliberate practice manual*. Seattle, WA: Gold Lantern Books. 139 sidor.

Rousmaniere, T. (2019). *Målmedveten träning för psykoterapeuter: hur man förbättrar den kliniska effektiviteten*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur. 307 sidor.

Rousmaniere, T., Goodyear, R.K., Miller, S.D. & Wampold, B.E. (red.) (2017). *The cycle of excellence: using deliberate practice to improve supervision and training*. Chichester, West Sussex: Wiley Blackwell. 290 sidor.

Fastställande och utgåva

2021-02-12 v.1.

Kursplan framtagen av Utbildningsenheten för psykologer vid Västra Götalandsregionen

2022-04-06 v. 2 Uppdatering av kursplan med revidering av kurslitteratur.