

INFORMATION OCH KURSPLAN

Introduktionsutbildning i affektfokuserad psykodynamisk terapi VT 2023

INFORMATION

Inledande utbildning i affektfokuserad psykodynamisk terapi omfattande sex heldagar (kl. 9.00-11.30 och kl. 12.30-16.00) varav den näst sista kursdagen innehåller en obligatorisk ärendekonsultation. Utbildningen börjar den 16 januari 2023.

Varje tillfälle inleds med föreläsning och tid ges för att diskutera hur presenterad teori och metod förhåller sig till deltagares olika förkunskaper och kliniska erfarenheter. Föreläsning varvas därefter med inslag då deltagarna själva praktiskt tillämpar teori och metod för fortlöpande egen integration av kursinnehållet. Övning i självreflektion utifrån sig själv i rollen som affektfokuserad psykoterapeut är återkommande.

SAPU välkomnar psykoterapeuter, psykologer, socionomer och andra som är verksamma inom människovårdande yrken och med kliniska erfarenheter att utgå ifrån vid övningar och vid konsultationen. Grundläggande utbildning i psykoterapi är ett krav.

Evidensbaserad psykologisk praktik

Kursinnehållet anknyter till Evidensbaserad psykologisk praktik (EBPP) genom att teoretisk kunskap om metod varvas med praktisk träning av psykologiska färdigheter som bland annat innebär att behandlaren tränas i hur man tillsammans med patienten kommer fram till ett gemensamt fokus och mål för behandlingen baserat på patientens problem och förutsättningar. Kursen innehåller även forskningsartiklar om vetenskapligt stöd för metoden. I metaanalyser av affektfokuserade upplevelsebaserade psykoterapier, (Lilliengren et al., 2016), gjordes en genomgång av resultaten från studier publicerade mellan 1978 och 2014. Man fann 28 studier som undersökt 1782 patienter med psykiatriska problem. Diagnoserna var affektiv störning, ångestproblematik, personlighetsyndrom samt patienter med flera svårigheter samtidigt. De affektfokuserade upplevelsebaserade psykoterapierna hade bättre resultat jämfört med kontrollgrupp utan behandling, såväl vid avslutad terapi som vid uppföljning, och likvärdiga resultat i jämförelse med andra terapiformer efter avslutad terapi, men förbättringarna bibehölls i högre grad vid uppföljningsmätning jämfört med andra terapiformer. Inomgruppseffekterna för terapierna visade stora förbättringar avseende generella psykiatriska symtom, och minskad depression och ångest (Lilliengren et al., 2016).

Kursen avslutas med en konsultation hos psykolog och/eller psykoterapeut som är specialiserad i affektfokuserad psykoterapi, vid vilken deltagares egna erfarenheter från psykoterapeutiskt arbete presenteras och tas som utgångspunkt för formulering av affektfokus och diskussion kring interventioner.

Examination sker i form av närvaro samt genom en individuell och skriftlig uppgift. För deltagande psykologer under specialistutbildning tillkommer en ytterligare uppgift inom ramen för den skriftliga hemuppgiften. Kursen utvärderas avslutningsvis.

ÖVERGRIPANDE MÅL

Deltagare skall efter avslutad utbildning kunna:

- Redogöra för centrala begrepp och grundläggande teori för affektfokuserad psykodynamisk terapi i allmänhet liksom för hur affektfobiterapi (AFT) och Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP) skiljer sig åt när det gäller centrala begrepp och teoretiska utgångspunkter.
- Träna på att formulera affektfokus och föreslå och ge exempel på interventioner med utgångspunkt i AFT respektive ISTDP.
- Reflektera kring när och hur AFT respektive ISTDP är lämplig utgångspunkt i ett visst ärende.
- Beskriva och konkretisera, både med utgångspunkt i teoretisk kunskap och i självreflektion, hur klienter kan påverka den affektfokuserade terapeuten och vilka utmaningar terapeuten då ställs inför.

UTBILDNINGSDAGAR

Våren 2023: Måndagar 16/1,30/1, 13/2, 27/2, 13/3 och 27/3

PRIS

18 000 kr exkl. moms.

LOKAL

SAPU:s lokaler på Malmgårdsvägen 63 i Stockholm.

KURSANSVARIG

Patrik Lindert Bergsten, leg. psykolog, leg. psykoterapeut

LÄRARE

Katja Lindert Bergsten, leg. psykolog, leg. psykoterapeut och fil. dr

Peter Lilliengren, leg. psykolog, leg. psykoterapeut och fil. dr

Christina Nordqvist, leg. psykolog, leg psykoterapeut, handledar- och lärarutbildad.

ANTAGNING

Via vår hemsida www.sapu.se senast den 1 december 2022.

Observera att antalet platser är begränsat och att antagning sker i samband med ansökan.

EXAMINATOR

Katja Lindert Bergsten, leg. Psykolog, leg. Psykoterapeut och fil. dr

INFORMATION

Administration Sapu, 08-642 10 24, info@sapu.se

Patrik Lindert Bergsten, kursledare, 073-372 04 17, patrik@sanktolofsmottagningen.se

KURSPLAN

Teoretiska utgångspunkter för den affektfokuserade psykodynamiska terapin (21 lektionstimmar)

Allmänt

Syftet med delkursen är att ge deltagarna kunskap om teori underliggande den affektfokuserade psykodynamiska terapin liksom ingående centrala begrepp. Syftet är även att ge grundläggande kunskap om den psykoterapeutiska tillämpningen.

Kurskrav

Deltagares obligatoriska närvaro, aktivt deltagande i samband med föreläsningar, inlämnande av skriftliga examinationsuppgifter samt aktiva deltagande i konsultation.

Innehåll

- Grundläggande affektteori och Tomkins grundaffekter
- Genomgång av affektreglering, psykologiska försvar och Malans trianglar
- Genomgång av likheter och skillnader mellan affektfobiterapi (AFT) och Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP)
- Den affektfokuserade psykodynamiska terapins framväxt. Forskning om affektfokuserad PDT.

Lärandemål

Efter detta moment skall deltagaren kunna:

1. Skriftligen beskriva teori och ingående centrala begrepp i affektfokuserad psykodynamisk terapi och sammanfatta vad forskning visar
2. Muntligen och reflekterande tillämpa kursens innehåll på ett eget ärende så affektfokus kan formuleras och interventioner kan specificeras
3. Definiera centrala begrepp och olika utgångspunkter för affektfokuserad psykodynamisk terapi och beskriva hur de förhåller sig till övrig PDT och till ens förkunskaper

Examination

Lärandemål kunskap och förståelse

En skriftlig hemuppgift inlämnas och examineras efter de inledande fyra heldagarna för att säkerställa att teoretisk förståelse avseende såväl affektfobiterapi (AFT) som Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP) nu är inhämtad. Vid icke godkänt resultat ges möjlighet till komplettering inför utbildningens avslutning och konsultationen. Vid föreläsningar prövar deltagarna regelbundet att tillämpa teori i olika praktiska övningar utifrån egna exempel och aktivt deltagande förväntas då.

För deltagande psykologer under specialistutbildning tillkommer en ytterligare uppgift inom ramen för den skriftliga hemuppgiften. I denna uppgift examineras psykologerna särskilt avseende kunskap och förståelse.

Lärandemål färdighet och förmåga

En skriftlig hemuppgift inlämnas och examineras inför den avslutande konsultationen för att säkerställa att teori avseende såväl affektfobiterapi (AFT) som Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP) nu kan tillämpas skriftligen. Vid icke godkänt resultat ges möjlighet till komplettering inför utbildningens avslutning och konsultationen. Aktivt deltagande krävs vid konsultationen.

I denna uppgift examineras psykologerna särskilt avseende färdighet och förmåga med en ytterligare uppgift inom ramen för den skriftliga hemuppgiften.

Lärandemål värderingsförmåga och förhållningssätt

En skriftlig hemuppgift inlämnas och examineras inför den avslutande konsultationen där det ingår att beskriva:

- Centrala begrepp och utgångspunkter för affektfokuserad psykodynamisk terapi förhåller sig till deltagarens förkunskaper.
- Vad forskningen i affektfokuserad PDT visar.
- Värderingsförmåga och förhållningssätt relaterad till affektfokuserad psykodynamisk terapi.

För deltagande psykologer under specialistutbildning tillkommer en ytterligare uppgift inom ramen för den skriftliga hemuppgiften. I denna uppgift examineras psykologerna särskilt avseende värderingsförmåga och förhållningssätt.

Betygskriterier

Betygsnivåerna är godkänd – icke godkänd.

För godkänt resultat krävs:

- Uppfyllande av kurskrav
- Godkänd skriftliga examination
- Aktivt deltagande i övningar
- Aktivt deltagande vid konsultation

Undervisningsformer

- Föreläsningar
- Gruppdiskussioner och tillämpningsövningar
- Konsultation

Terapeuten i affektfokuserad psykodynamisk terapi

(21 lektionstimmar)

Allmänt

Syftet med delkursen är att via egna erfarenheter under övningar i självreflektion ge deltagarna insikt i betydelsen av (och därmed skapa förutsättningar för utveckling av sin förmåga till) att arbeta med intensiva affektupplevelser i affektfokuserad psykodynamisk terapi.

Kurskrav

Obligatorisk närvaro, aktivt deltagande i samband med föreläsningar och särskilt vid övningarna i självreflektion utifrån sig själv i rollen som affektfokuserad psykoterapeut. Inlämnande av skriftliga examinationsuppgifter samt aktivt deltagande i avslutande konsultation.

Innehåll

- Grundläggande affektteori inklusive Tomkins grundaffekter och övning i att uppmärksamma och uppleva affekt för att beskriva psykoterapiprocessen
- Hur utgångspunkter för och de centrala principerna i den affektfokuserade psykodynamiska terapin ställer särskilda krav på klient och terapeut
- Övningar i självreflektion utifrån sig själv i rollen som affektfokuserad psykoterapeut
- Klienters inre konflikt, adaptiv aktiverande affekt, hämmande affekt, psykologiska försvar och hur dessa kan komma att påverka den affektfokuserade terapeuten. Övning i att genom självreflektion identifiera egna inre konflikter, psykologiska försvar och behov av reglering av affekt

Lärandemål

Efter detta moment skall deltagaren kunna:

1. Utgå från direkt observerad, rapporterad och/eller egen upplevd affekt för att beskriva affektiva samspel
2. Redogöra för hur utgångspunkter för och de centrala principerna i den affektfokuserade psykodynamiska terapin ställer särskilda krav på klient och terapeut
3. Beskriva och konkretisera hur klienters inre konflikt, adaptiva aktiverande affekt, hämmande affekt, psykologiska försvar påverkar den affektfokuserade terapeuten, med utgångspunkt i självreflektion skilja ut sina egna inre konflikter, psykologiska försvar och behov av reglering av affekt
4. Skilja ut sina egna utmaningar som affektfokuserad psykoterapeut och medveten om dylika välja interventioner

Examination

Lärandemål kunskap och förståelse

En skriftlig hemuppgift inlämnas och examineras efter de inledande fyra heldagarna för att säkerställa att teoretisk förståelse avseende såväl affektfobiterapi (AFT) som Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP) nu är inhämtad. Vid icke godkänt resultat ges möjlighet till komplettering inför utbildningens avslutning och

konsultationen. Vid föreläsningar prövar deltagarna regelbundet att tillämpa teori genom olika praktiska övningar utifrån egna exempel.

Lärandemål färdighet och förmåga

En skriftlig hemuppgift inlämnas och examineras inför den avslutande konsultationen för att säkerställa att teori avseende såväl affektfobiterapi (AFT) som Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP) nu kan tillämpas skriftligen. Vid icke godkänt resultat ges möjlighet till komplettering inför utbildningens avslutning och konsultationer. Konsulterande psykolog examinerar aktivt deltagande vid konsultationen.

Lärandemål värderingsförmåga och förhållningssätt

I den skriftliga hemuppgiften ingår att beskriva hur utgångspunkter för och centrala begrepp i affektfokuserad psykodynamisk terapi kan vara utmanande för en själv. I uppgiften ingår också att ta ställning till när affektfobiterapi (AFT) och Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP) är tillämpliga i ett visst ärende och för en själv. Vid konsultationen examineras aktivt deltagande.

Vid konsultationen examineras aktivt deltagande.

Betygskriterier

Betygsnivåerna är godkänd – icke godkänd.

För godkänt resultat krävs:

- Uppfyllande av kurskrav
- Godkänd skriftlig examination
- Aktivt deltagande i övningar
- Aktivt deltagande vid konsultation

Undervisningsformer

- Föreläsningar
- Övningar i självreflektion utifrån sig själv i rollen som affektfokuserad psykoterapeut
- Konsultation

Examinationer

Examinationen består av en skriftlig hemtentamen med frågor om teori och forskning, samt tillämpning av teori relaterat till eget patientarbete. Vid konsultationen ska deltagaren ta med sig en beskrivning av patient med frågeställning till handledaren. Denna lämnas in skriftligen. Även film från session kan visas. Aktivt deltagande examineras.

Extrauppgift för psykologer är en skriftlig utbyggnadsfråga på 500 ord kring teori och metod och relaterat till eget patientarbete. Psykologen läser ytterligare en forskningsstudie. Utifrån samma fall exempel är uppgiften att beskriva teori och metod utifrån självkritik och självmedkänsla, samt hur man i AFT intervenerar i arbetet med självbild och interpersonellt fungerande.

LITTERATUR

Bergsten, K. (red). (2015). *Affektfokuserad psykodynamisk terapi. Teori, empiri och praktik*. Natur och Kultur.

Coughlin Della Selva, P. (2004). *Intensive Short-term Dynamic Psychotherapy: Theory and Technique*. Karnac Books.

Lilliengren, P., Johansson, R., Lindqvist, K., Mechler, J., & Andersson, G. (2015). Efficacy of Experiential Dynamic Therapy in psychiatric conditions: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychotherapy*.

McCullough Vaillant, L. (1997). *Changing Character: Short Term Anxiety-Regulating Psychotherapy*. New York: Basic books.

För deltagande psykologer under specialistutbildning:

Schanche, E., Stiles, T. C., McCullough, L., Svartberg, M., Nielsen, G. H. (2011). The Relationship Between Activating Affects, Inhibitory Affects, and Self-Compassion in Patients With Cluster C Personality Disorders. *Psychotherapy, Vol. 48, No. 3*, 293–303.

Vissa artiklar och enstaka kapitel kan tillkomma.