



## Radically Open Dialectical Behavior Therapy

### Plats:

Stockholm och digitala träffar.

### Akreditering:

Kurskod: AKO465

Kursen ackrediteras som 2 av 6 specialistkurser; som två fördjupningskurser inom psykologisk behandling/psykoterapi och klinisk vuxenpsykologi.

Kursen kan godkännas för en enskild STP-psykolog som genomgår andra specialiseringar, detta utifrån bedömning av övriga meriter.

### Behörighetskrav:

Leg. psykolog.

### Målgrupp:

Då kursen är ackrediterad går den att läsa som en del av sin specialisering. Det finns dock inga krav på att man är under specialisering då vi vill erbjuda fler möjligheten att gå kursen.

Notera att parallellt erbjuder vi en öppen kurs som ej ställer krav på att man ska vara leg. psykolog. Mer information om den finns på vår hemsida under "Öppna utbildningar".

### Datum:

Introduktion: 7 november 2022/Finns tillgänglig på kursplattform och möjlig att ta igen i efterhand.

Seminarium: 6 februari 2023

Seminarium: 30 mars 2023

Workshop: 5–7 september 2023

**Examination: 8 september 2023**

### Plats:

Kursintroduktion, samt inledande två seminarier ges digitalt, medan avslutande workshop och examination ges i Stockholm.

### Om kursen:

Radikalt öppen dialektisk beteendeterapi (RO-DBT) är en ny transdiagnostisk behandling utvecklad av professor Thomas Lynch, riktad till personer med psykisk ohälsa relaterad till stark rigiditet, ensamhet och ett överdrivet behov av självkontroll. Behandlingen stödjer sig mot 20 år av klinisk forskning och är inte diagnosspecifik, men har visat sig hjälpsam vid bland annat anorexia nervosa, kronisk depression och personlighetsyndrom av tvångsmässig och fobisk form.

RO-DBT bygger på DBT och använder sig av liknande beteendepprinciper, men lägger istället fokus på ökad öppenhet, flexibilitet och social gemenskap. Behandlingsmetoden har fått mer uppmärksamhet de senaste åren och den verkar effektiv för att behandla individer som känner igen sig i ohjälpsam och överdriven självkontroll som en del av sin problematik.

Kursen syftar till att ge de teoretiska grunderna för RO-DBT, samt att utveckla förmågan att bedöma och behandla psykisk ohälsa relaterad till överkontroll. Kursen ger en bred träning i terapeutiska färdigheter och specifik kunskap gällande RO-DBT:s behandlingsprinciper och upplägg, färdighetsträning, kedjeanalyser och teamarbete. Utöver detta ger kursen möjlighet att reflektera över psykologens roll i arbetet med RO-DBT samt utveckling och implementering av RO-DBT i klinisk verksamhet.



## Specialistkurs för psykologer

### KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

### Kursansvarig, examinator och utbildare:

**Martina Isaksson** (kursledare), leg. psykolog som disputerade 2021 med en avhandling inom behandlingsformen RO-DBT. Klinisk erfarenhet från såväl vuxenpsykiatri, däribland specialiserad vård för ätstörningar samt barn- och ungdomspsykiatri.

**Martina Wolf-Arehult** (examinator) är disputerad samt legitimerad psykolog och psykoterapeut. Martina tog RO-DBT till Sverige och har mångårig erfarenhet av arbete med standard-DBT och RO-DBT. Tillsammans med Martina Isaksson har Martina Wolf implementerat och utvecklat RO-DBT i Uppsala.

**Sophie Rushbrook** (utbildare) disputerad klinisk psykolog och chef för Intensive Psychological Therapy Service på Dorset HealthCare University NHS Foundation Trust. Hon har lång erfarenhet inom personlighetstörningar, depression och ångest, ätstörningar, OCD och PTSD. Hon har arbetat med RO-DBT sedan 2011. Hon var en av de första klinikerna som godkändes som handledare och utbildare och har handlett RO-DBT-terapeuter sedan 2015.

**Roelie Hempel** (utbildare) är disputerad i psykologi. Hon har forskat på Exeter och Southampton universitet och arbetade som Trial Manager där hon undersökte effektiviteten och mekanismerna för RO-DBT. Roelie har sedan 2017 arbetat med RO-DBT där hon utvecklat online-innehållet och e-lärande moduler.

Kursens lektionstillfällen kompletteras av material på läroplattformarna. Web-föreläsningar och workshop hålls på engelska av certifierade RO-DBT-terapeuter som även är utbildade psykologer.

Kursen ges huvudsakligen på engelska, varför goda kunskaper i engelska är en förutsättning för deltagande.

### Lärandemål:

Efter avslutad kurs förväntas psykologen kunna:

- Förstå och använda det terapeutiska förhållningssättet i RO-DBT.
- Beskriva evidensläget och teoretiska grunder och modeller för överkontroll och RO-DBT.
- Redogöra för begreppet överkontroll och förklara hur överkontroll kan identifieras och bedömas.
- Redogöra för centrala begrepp inom RO-DBT (t.ex. radikal öppenhet, social signalering, öppna uttryck och känslomässig ensamhet) och hur de relaterar till överkontroll och psykisk hälsa/ohälsa.
- Förklara RO-DBT behandlingens upplägg, inklusive målhierarki, sessionsstruktur, veckokort, sekvensering, samt arbete med teman och targets.
- Praktisera självundersökande.
- Starta upp en RO-DBT färdighetsträningsgrupp och benämna problematiska överkontrollerade beteenden i färdighetsträningen.
- Beskriva alliansbrott och strategier för att hålla patienten engagerad och kvar i behandling.
- Använda manus (*eng. scripts*) i behandlingen.
- Använda kontingensstrategier för att hantera problematiska överkontrollerande beteenden i behandlingen.



# Specialistkurs för psykologer

## KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

- Använda färdigheter för att orientera till behandling och öka motivation och åtagande.
- Reflektera kring psykologens roll i relation till andra yrkeskategorier.
- Reflektera över och föreslå sätt att implementera RO-DBT i klinisk verksamhet.
- Ta rollen som senior RO-teamledare och intern handledare.

### Kursens omfattning och upplägg:

Kursen sträcker sig över 10 månader och omfattar 35 lärarledda lektionstimmar, 38 webinar/web-föreläsningar (totalt ca 46 lektionstimmar) och 2 online-seminarier (2x2 lektionstimmar) enligt följande.

En introduktionsdag den 7 november (7 lektionstimmar).

38 web-föreläsningar (ca 46 lektionstimmar). Web-föreläsningarna kan göras när kursdeltagaren själv önskar inom ramen för kursens tidsangivelser.

Två gemensamma online-seminarier under tiden web-föreläsningarna pågår. Kursen avslutas med en tre-dagars workshop samt en efterföljande avslutande heldag med examination (7 lektionstimmar). Den avslutande heldagen fokuserar på psykologens roll vad gäller genomförande av behandling, metodutveckling och implementering av RO-DBT, samt muntlig examination.

### Utvärdering:

Sker skriftligt.

### Pris:

#### Med examination

Pris: 35 850 kr + moms. Full utbildning som inkluderar alla kursdagar för 2 specialistkurser med examination som

kursen motsvarar inom specialistutbildningen.

Även lunch och för- och eftermiddagsfika ingår under kursdagarna i Stockholm.

### Utan examination

Pris: 34 000 kr + moms. Om du ej går specialistutbildning erbjuds möjligheten att gå kursen utan avslutande examination inom specialistordningen. Forsatt ingår examinerande moment på RO-DBT:s engelska kursplattform, samt de avslutande tre dagarnas workshops. Forsatt ingår lunch och för- och eftermiddagsfika under kursdagarna i Stockholm.

Betalningen kan delas upp i två separata fakturor för vardera terminen om så önskas.

### Deltagande:

Om du inte kan närvara på en kursträff meddela det till WiseMind. För att få godkänt krävs att du genomfört alla webinarier, den fullständiga workshoppen och fått alla examinationer godkända.

### Information och anmälan:

För ytterligare information kontakta WiseMind [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se), 076 325 49 58 eller kursledaren Martina Isaksson på: [martina.isaksson@neuro.uu.se](mailto:martina.isaksson@neuro.uu.se)

### Sista anmälningsdag:

28 oktober.



# Specialistkurs för psykologer

## KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

### Kursens innehåll

Kursen består av såväl föreläsningar online som praktiska moment. Nedan finner du en sammanfattande översikt av kursens innehåll:

#### Nivå 1 (Introducerande heldag + web-föreläsningar)

- En inledande heldag kursintroduktion på svenska (digitalt)
- Web-föreläsningar med fokus på:
- En introduktion till de teoretiska grunderna i RO-DBT, inklusive evidensläget, biosocial teori och den neuroregulatoriska modellen.
- Kunskap och färdigheter i den kliniska bedömningen av överkontroll.
- Introduktion till behandlingsstruktur och att arbeta med teman och targets.

#### Nivå 2 (web-föreläsningar)

- Kunskap kring centrala begrepp och behandlingskomponenter så som radikal öppenhet, social signalering, självundersökande, förändringsmekanismer, alliansbrott, överkontrollerade subtyper m.m.
- Fördjupad kunskap kring orientering till behandling, behandlingsstruktur och att välja och arbeta med teman och targets i behandlingen.
- Terapeutiska förhållningssätt i RO-DBT.
- Kedjeanalyser • Färdighetsträning i RO-DBT.
- Online-seminarier på svenska med utrymme för frågor, diskussioner och reflektioner kring att som psykolog arbeta med metoden ges utrymme.

#### Nivå 3 (tre dagars workshop + avslutande heldag)

- WORKSHOP Praktiska övningar och rollspel med syftet att fördjupa kunskaperna avseende bl.a. kedjeanalyser, val och prioritet bland olika behandlingskomponenter, reparera alliansbrott och hantera problematiska överkontrollerade beteenden i individualterapi och färdighetsträningen.
- Avslutande heldag på svenska: Dagen innefattar psykologens roll i relation till andra yrkeskategorier, samt hur RO-DBT kan användas och implementeras i klinisk verksamhet.

### Kurslitteratur

Lynch, T. R. (2018). *Radically open dialectical behavior therapy: Theory and practice for treating disorders of overcontrol*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Lynch, T. R. (2020). *RO-DBT Arbetsmaterial: radikalt öppen dialektisk beteendeterapi*. Natur & Kultur.

Lynch, T. R. (2020). *RO-DBT Terapeutinstruktioner: radikalt öppen dialektisk beteendeterapi*. Natur & Kultur.

Därutöver tillkommer ett antal aktuella vetenskapliga artiklar vilka presenteras i samband med respektive föreläsning.

Kursdeltagare kan om så önskas komplettera med det engelska originalet av färdighetsmanualerna:

Lynch, T. R. (2018). *The Skills Training Manual for Radically Open Dialectical Behavior Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.