
IPT – INTERPERSONELL PSYKOTERAPI NIVÅ B

VAD ÄR IPT?

Interpersonell Psykoterapi (IPT) är en relationsfokuserad korttidsterapi som är initialt framtagen för att behandla depression. Metoden som utarbetades redan under 1970-talet, är väl beforskad och visar ett starkt vetenskapligt stöd vid depressionsbehandling, men också vid flera andra tillstånd såsom ätstörning, PTSD, bipolärt syndrom och ångeststörningar. Modifieringar finns för arbete med ungdomar, familjer, par, gruppbehandling m.m. IPT kopplar det aktuella måendet till pågående mellanmänskliga omständigheter i patientens liv. I Sverige är IPT en av de metoder som Socialstyrelsen (2021) rekommenderar vid behandling av lindrig till måttlig depression för ungdomar och vuxna. Kursen utgår ifrån evidensbaserad kunskap och psykologisk praktik som finns inom området.

IPT NIVÅ B

Specialistkurs - Interpersonell Psykoterapi, IPT Nivå B med teoretisk fördjupning. Detta är fortsättningen för dig som har gått en Nivå A – utbildning i IPT och vill fortsätta arbeta kliniskt med metoden för att bli IPT-terapeut. Kursen innefattar handledning varannan vecka under 1,5-2 terminer individuellt eller i grupp med ackrediterad IPT-handledare (nivå D). Kursen varvar praktik, teori, reflektion och utgår ifrån evidensbaserad psykologisk praktik, för att tillägna sig kunskap att utöva psykologisk behandling. IPT B kan ersätta eller komplettera din vanliga handledning.

Innan IPT-kurs nivå B ska deltagaren ha genomgått IPT-kurs nivå A, en 4-5-dagarsutbildning som innefattar IPTs teoretiska grund, genomgång av bedömnings-, mellan, och avslutningsfasen, den terapeutiska processen inklusive specifika tekniker, samt forskning, evaluering och evidens. Övergripande mål med kursen är att fördjupa deltagarnas tidigare teoretiska kunskaper i praktiken, att utveckla förmågan att praktisera IPT, och erhålla certifiering på grundläggande nivå.

Förutom handledningen får du också en teoretisk fördjupning vid varje utbildningstillfälle. Teoretiska fördjupningsteman som går igenom under utbildningen är anknytningsmönster och känsloreglering, svåra patientfall, anpassad IPT för ungdomar, bulimi, PTSD och IPT-gruppbehandling. Med denna fördjupning kommer du att kunna tillämpa IPT kliniskt och samtidigt få fortsatt teoretisk fördjupning i metoden.

KURSENS SYFTE

Syftet med kursen är att få praktisk kunskap i Interpersonell psykoterapi (IPT) som kopplas till teori och forskning. Kursen innefattar utöver obligatoriskt deltagande vid handledningstillfällena, genomförande av två depressionsbehandlingar utifrån IPT. Terapierna filmas och deltagaren övar sig mellan handledningstillfällena att ta sig an behandlingsprotokoll och följsamhetsskattningsskala, i syfte att observera sig själv utifrån metoden IPT och formulera relevanta inlärningsmål inför varje handledningstillfälle. Deltagaren ska bedöma sin egen följsamhet till metoden utifrån en observatörsskattningsskala (Audio recording rating scale). Samma följsamhetsskala används av handledaren för att lyssna och/eller titta på två av terapeutens inspelade sessioner per ärende och ge skriftlig feedback.

Fortsatt inläsning av litteratur kring IPT sker löpande under kursen. Kursen skall resultera i att deltagaren har en god bild av principer och strategier för metoden; hur en IPT-behandling praktiskt påbörjas, genomförs och avslutas.

Efter godkänd examination ges certifiering på B-nivå i enlighet med den svenska IPT-föreningens regler och internationella normer för IPT-certifiering. Efter genomgången kurs kan deltagaren bl.a. ansöka om ackreditering för att arbeta med IPT inom vårdvalet i Region Skåne. Vidare kan deltagaren fortsätta med IPT C för att gå vidare mot handledarkompetens. För mer information kring certifieringskrav, se Svenska IPT-föreningens hemsida www.interpersonellpsykoterapi.se

INNEHÅLL I KURSEN

Kursen utgår från lämpligt valda handledningsfrågor och utvalda filmklipp. Därutöver ges fördjupning i aktuell forskning samt anpassningar av IPT för olika klienter och tillstånd, med demonstrationer och reflektioner. Undervisning sker i form av praktisk träning varvat med reflektion och vägledning i regelbunden handledning.

Handledningen kommer att belysa:

- Att välja lämplig patient för IPT, generella IPT-strategier.
- Initialfas: diagnostik, inventering och fokusformulering.
- Behandlingsfas: generella strategier och fokusområden.
- Avslutningsfas: summering och utvärdering.
- Användande av Behandlingsprotokoll & Audio recording rating scale (ARRS).

Kursdeltagaren ska reflektera kring sin inläring och koppla teori med praktik genom löpande dokumentation av utbildningsmomenten i dialog med handledaren.

MÅLGRUPP OCH FÖRKUNSKAPSKRAV

Kursen ges för leg. Psykologer med grundläggande teoretisk och praktisk kunskap i psykoterapi. Den vänder sig främst till personer som arbetar inom hälso- och sjukvårdsverksamhet, såsom VUP, BUP, Primärvård, Vårdval Psykoterapi, samt Unga Vuxna- och Ungdomsmottagningar, för att därmed kunna bedriva patientarbete på ett säkert sätt under kursen. Kursen förutsätter att deltagaren har praktiska förutsättningar att arbeta kliniskt med affektiva störningar.

KURSUPPLÄGG OCH OMFATTNING

Specialistkurs i Interpersonell Psykoterapi Nivå B är fallbaserad och innebär utbildningshandledning utifrån två genomförda IPT-terapierna à 16 sessioner vardera med fokus på depression. Minst 12 av sessionerna per terapi ska handledas. Terapierna spelas in och handledningen sker ungefär varannan vecka, 45 min per student. Minst en session av varje ärende skall slumpvis utväljas av läraren och bedömas efter en IPT-kompetensskala (ARRS). Kursen har löpande start antingen individuellt eller i grupp med start under våren 2024. Den är ackrediterad som fördjupningskurs vid Sveriges Psykologförbunds specialistutbildning inom psykologisk behandling/psykoterapi samt klinisk vuxenpsykologi. Kursen kan även godkännas för en enskild STP-psykolog som genomgår andra specialiseringar, detta utifrån bedömning av övriga meriter.

Deltagaren förväntas vara aktivt deltagande vid handledningssessionerna, lämna in skriftlig sessionsrapport med formulerad handledningsfråga före handledning samt en reflekterande terapisanmänta efter varje avslutad terapi.



Kursen avslutas med en skriftlig examinationsuppgift.

LÄRANDEMÅL

Målet för kursen är att utveckla förmågan att praktisera IPT och erhålla certifiering på grundläggande nivå.

Deltagare ska efter avslutad utbildning kunna uppvisa grundläggande IPT-kompetenser enligt CORE (British Psychological Society's Centre for Outcomes Research and Effectiveness, UCL University College London <https://www.ucl.ac.uk/pals/research/clinical-educational-and-health-psychology/research-groups/core/competence-frameworks-5>)

Detta innebär bl.a. kännedom om grundläggande principer och rationalen för IPT, förmåga att implementera IPT på ett sätt som är överensstämmande med ett stödjande och aktivt förhållningssätt, att engagera aktuell patient i IPT på ett lämpligt sätt, att omformulera klientens problembeskrivning som en sjukdom, och att identifiera ett interpersonellt problemområde som ger ett fokus till mellanfasen i terapin. I mellanfasarbetet innebär det förmåga att behålla fokus på ett interpersonellt problemområde som är den utlösande händelsen och/eller vidmakthåller symtomen, att identifiera och undersöka kommunikationssvårigheter, att främja klientens uttryckande av känslor, att uppmuntra till interpersonella förändringar mellan sessionerna. Därefter innebär det förmåga att engagera klienten i en avslutning, att reflektera kring sin egen inläring till IPT-terapeut utifrån teori, metod och patientgrupp samt att reflektera över hur IPT kan användas i den egna yrkespraktiken.

Lärandemål är vidare att få kunskap om anpassad IPT vid bulimi, PTSD, ungdomsbehandling och gruppbehandling.

En skriftlig och muntlig utvärdering av kursen görs av alla deltagarna efter varje kursdag och i samband med kursavslut.

EXAMINATION

Examination sker genom att deltagaren dokumenterar och reflekterar kring det terapeutiska arbetet och den egna inläringen. Under hela processen sker bedömningen explicit verbalt och i skrift mellan student och handledare. Detta sammanläggs i en behandlingsrapport på varje terapi med fokus på att reflektera kring metoden och terapeutens lärdom av att ha jobbat med just denna terapi för att på så sätt väva samman teori och praktik till ny kunskap. Terapeuten kan då bli certifierad IPT-terapeut.

För godkänt resultat krävs två genomförda IPT-terapier, inlämning av sessionsrapport inför varje handledningssession, aktivt deltagande i handledningen, uppvisande av grundläggande kompetens i metoden IPT vid följsamhetsskattning, samt en godkänd skriftlig examination i form av reflekterande psykoterapisammanfattning/behandlingsrapport. Utöver detta kommer två inspelade IPT-sessioner från varje deltagare att följsamhetskattas för att säkerställa följsamhet till metoden och kompetens i utförandet av IPT.

För att bli godkänd på kursen, som specialistutbildning i enlighet med psykologförbundets specialistordning, tillkommer en individuell examination utifrån teoretisk kunskap och förståelse och praktisk färdighet och förmåga genom individuell skriftlig inlämningsuppgift. Denna inlämningsuppgift har fokus på hur inlärningsprocessen under kursen kan komma att påverka deltagarens yrkesroll som psykolog framåt. Dessutom bedöms behandlaren förmåga att tillämpa IPT-teori på fallen och reflektera över sin roll i behandlingen och sina lärandemål i handledningen genom olika formulär.

Godkänd eller icke godkänd kan uppnås. Intyg för kursen utfärdas av examinator efter godkännande. Examinator för kursen är Martine Köck, leg psykolog, leg psykoterapeut, handledare i IPT nivå D, specialist i psykologisk behandling och psykoterapi. Kursdeltagaren har rätt till omtentamen. Planering för detta görs tillsammans med examinator.

KURSLITTERATUR

- Cuipers, P. et al. (2016). Interpersonal Psychotherapy for Mental Health Problems. A Comprehensive Meta-Analysis. *American Journal of Psychiatry*. 2016 July;173(7): 680-7. (8 sidor)
- Cuijpers, P. Quero, S. Noma, H. et al. (2021) Psychotherapies for depression: a network meta-analysis covering efficacy, acceptability and long-term outcomes of all main treatment types. *World psychiatry* 2021; 20: 283-293. (11 sidor)
- Law, R. (2013) *Defeating depression – How to use the people in your life to open the door to recovery*, Robinson, UK. (520 sidor). Om du arbetar med barn och ungdomar rekommenderas istället Laws andra bok “Defeating teenage depression” (2016). (520 sidor)
- Lipsitz JD, Markowitz JC. Mechanisms of change in interpersonal therapy (IPT). *Clin Psychol Rev*. 2013 Dec;33(8):1134-47. doi: 10.1016/j.cpr.2013.09.002. Epub 2013 Sep 25. PMID: 24100081; PMCID: PMC4109031. (14 sidor)
- Markowitz, J. C., Petkova, E., Neria, Y., Van Meter, P. E., Zhao, Y., Hembree, E., Lovell, K., Biyanova, T., Marshall, R.D. (2015). Is Exposure Necessary? A Randomized Clinical Trial of Interpersonal Psychotherapy for PTSD. *The American Journal of Psychiatry* (11s).
- Markowitz, J.C., & Weissman, M.M. (2012). *Casebook of International Psychotherapy*. Oxford: University Press (425 sidor)
- Weissman, M.M. (2020). Interpersonal Psychotherapy: History and Future. *American Journal of Psychotherapy*. 2020; 73:3-7. (5 sidor)
- Weissman, M.M., Markowitz, J.C. & Klerman, G. (2018) *The Guide to Interpersonal Psychotherapy* Oxford: University Press (281sidor) (Huvudbok på nivå A och den som anses vara IPT-manualen)

UTÖVER GRUNDLITTERATUREN EXAMINERAS TVÅ AV FÖLJANDE VALBARA FÖRDJUPNINGSBÖCKER

- Markowitz, J.C. (2021). *In the Aftermath of the Pandemic: Interpersonal Psychotherapy for Anxiety, Depression, and PTSD*. New York: Oxford University Press. (135 sidor)
- Markowitz, J. C. (2016). *Interpersonal Psychotherapy for Posttraumatic Stress Disorder*. Oxford University Press (184 sidor)
- Mufson, L., Pollack Dorta, K., Moreau, D. & Weissman, M. M. (2004) *Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents*. New York: Guilford Press (289 sidor)
- Whight, D., Meadows, L., McGrain, L., Langham, C., Baggott, J., Arcelus, J. (2011) *Interpersonal Psychotherapy for Bulimic Spectrum Disorders: Treatment Guide*. Leicester, Matador. (58 sidor)
- Wilfley, D.E., MacKenzie, K.R., Welch, P.R., Ayres, V.E., Weissman, M.M. (2000). *Interpersonal Psychotherapy for Group*. Basic Books. (256 sidor)

REFERENSLITTERATUR

- Dietz, L., Mufson, L. & Weinberg, R. B. (2018) Family-based Interpersonal Psychotherapy for Depressed Preadolescents. Oxford University Press (336 sidor)
- Frank, E. (2007) Treating Bipolar Disorder, A Clinician's Guide to Interpersonal and Social Rhythm Therapy. Guilford Publications (212 sidor)
- Markowitz, J.C. (2004) Interpersonal Psychotherapy for Dystymic Disorder. American Psychiatric Association Publishing (198 sidor)
- Stuart S, Robertson M(2003): Interpersonal Psychotherapy: A Clinician's Guide. London, Edward Arnold (315 s).

ARTIKLAR SOM KAN KOMMA ATT INGÅ I KURSEN

- Law R, Ravitz P, Pain C, Fonagy P. Interpersonal Psychotherapy and Mentalizing-Synergies in Clinical Practice. Am J Psychother. 2022 Jan 1;75(1):44-50. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.20210024. Epub 2022 Mar 2. PMID: 35232220.
- Markowitz JC, Milrod B, Luyten P, Holmqvist R. Mentalizing in Interpersonal Psychotherapy. Am J Psychother. 2019 Dec 1;72(4):95-100. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.20190021. Epub 2019 Nov 22. PMID: 31752509.
- Ravitz, P., Maunder, R. & McBride, C. Attachment, Contemporary Interpersonal Theory and IPT: An Integration of Theoretical, Clinical, and Empirical Perspectives. J Contemp Psychother 38, 11–21 (2008). doi.org/10.1007/s10879-007-9064-y
- Ravitz, P., Watson, P., Lawson, A., Constantino, M. J., Bernecker, S., Park, J. & Schwartz, H. A. (2018) Interpersonal Psychotherapy: A Scoping Review and Historical Perspective (1974-2017) Accepted for Publication in Harvard Review of Psychiatry 2019 (16 sidor). DOI: 10.1097/HRP.0000000000000219
- Socialstyrelsen (2019). Nationella riktlinjer – Utvärdering. Vård vid depression och ångestsyndrom. Huvudrapport med förbättringsområden.

Övriga artiklar, filmer och annat material kan tillkomma under kursen

KURSLEDARE

Anna Kullman, leg. Psykolog, specialist i psykologisk behandling och psykoterapi och IPT-handledare nivå D. Anna är styrelseledamot i svenska IPT-föreningen IPTS. Kliniskt arbetar Anna bl.a. inom specialistpsykiatri i Lund sedan många år.

Mail: anna@anjoconsulting.se eller tel: 0709-740607. www.iptilund.se

PLATS & TID

Kursen kommer genomföras i ändamålsenliga lokaler centralt i Lund (Lundagård), 5 minuter från både Järnvägsstation och centrala hotell.Handledning 18 timmar per deltagare i grupphandledning (tre-fyra deltagare) ungefär varannan vecka under 1,5 termin. Start under vårterminen 2024. För individuell handledning gäller 24 handledningstillfällen à 45 minuter. Individuell handledning erbjuds också via video.

KOSTNAD

Kostnad: 34 900 kr exkl. moms. Artiklar och kursmaterial kommer skickas ut i PDF varför arrangören inte trycker upp åhörarkopior o.dyl. I priset ingår medlemskap i föreningen IPTS under hela 2024.



För examination på kursen tillkommer en avgift på 1 500 kr exklusive moms. Kurslitteraturen bekostas av kursdeltagaren och består av kursmaterial, böcker och artiklar samt referenslitteratur.

ANMÄLAN

Anmälning sker löpande 2024. Anmälan görs direkt till kursansvarig Anna Kullman mail anna@anjoconsulting.se. Betalning sker via faktura, vilken skickas när ni mailat faktureringsuppgifter. Anmälan är bindande och gäller när betalningen är registrerad.

Varmt välkommen!

