

---

## IPT– INTERPERSONELL PSYKOTERAPI NIVÅ A

---

### 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 mellanmännsliga omständigheter i patientens liv. Genom att undersöka styrkor och svagheter i individens nätverk stöttar man personen i att processa känslor och relatera till sina närstående på ett mer adaptivt sätt.

IPT tränar patienten att kommunicera sina behov och göra sig förstådd gentemot viktiga personer i hans liv. IPT fokuserar således på att öka den interpersonella förmågan och på så sätt öka tillfredsställelsen i de nära relationerna. När relationerna förbättras, minskar de depressiva symtomen.

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.

### KURSENS SYFTE

Kursen syftar till att ge såväl teoretisk som praktisk grundkunskap om IPT och ger efter godkänd examination certifiering på A-nivå i enlighet med den svenska IPT-föreningens regler och internationella normer för IPT-certifiering. Efter genomgången kurs ska deltagaren ha tillräckliga teoretiska och praktiska kunskaper för att kunna påbörja kursen med kliniska moment, IPT nivå B. För mer information kring certifieringskrav, se Svenska IPT-föreningens hemsida [www.interpersonellpsykoterapi.se](http://www.interpersonellpsykoterapi.se)

### INNEHÅLL I KURSEN

Kursen ger fördjupning i hur metoden utvecklats, den teoretiska basen, aktuell forskning, demonstrationer av tekniker och egen färdighetsträning med feedback. Kursen är delvis fallbaserad och varvar föreläsningsspass med diskussioner, videovisning, rollspel och andra praktiska övningar både individuellt och i grupp, samt fördjupar kurslitteraturen med demonstrationer och reflektioner. Stor vikt läggs vid konkret färdighetsträning och implementering av metoden i deltagarnas kliniska praktik. Kursen innehåller genomgång och översikt av forskningsläget. Kursen är på avancerad nivå.

Kursen innefattar inläsning av litteratur kring IPT, och ska resultera i att kursdeltagaren har en god bild av principer och strategier för IPT och hur man praktiskt påbörjar, genomför och avslutar en behandling enligt modellen med behandlingsfaser och val av fokusområde.

Kursen beskriver, och kursdeltagaren får arbeta med

- Introduktion till IPT, generella IPT-strategier, teori, och historik.
- Bedömning om IPT är ett lämpligt behandlingsalternativ.
- I terapin bedöma när specifika IPT-tekniker är användbara och använda teknikerna på ett flexibelt sätt.
- Initialfas; diagnostik, inventering & fokusformulering.
- Behandlingsfas; specifika strategier & fokusområden.

- Avslutningsfas; summering & utvärdering.
- Genomgång av Behandlingsprotokoll, följsamhetskattningsinstrument och annat som rustar för att kunna påbörja utbildningshandledning.

Innan utbildningsstart förväntas kursdeltagaren ha läst huvudboken i kurslitteraturen: The Guide to Interpersonal Psychotherapy av Weissman Myrna M., Markowitz John C., Klerman Gerald L. (2017). Deltagaren ska även förbereda en fingerad fallbeskrivning innan utbildningsstart, som ska användas under kursen i olika övningar. På så sätt sammanvävs teori kring metoden, klinisk tillämpning och reflektion kring det egna lärandet.

### 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 ges delvis som uppdragsutbildning. Det innebär att regioner, kommuner, myndigheter, företag och andra organisationer kan anmäla medarbetare som har ovanstående kvalifikationer till kursen. Även privatpraktiserande kliniker kan anmäla sig till kursen.

### KURSUPPLÄGG OCH OMFATTNING

Specialistkurs i Interpersonell Psykoterapi Nivå A omfattar 4 heldagar i uppdelade i 2 block (2+2 dagar), samt en halvdagsuppföljning på plats eller via videolänk. Totalt ingår 28 undervisningstimmar. Kursen ges under mars och april 2024.

Kursen är ackrediterad som fördjupningskurs vid Sveriges Psykologförbunds specialistutbildning inom psykologisk behandling/psykoterapi och klinisk vuxenpsykologi.

Dag 1 Översikt, teoretisk bakgrund, evidens, inledningsfas

Dag 2 Inledningsfas, IPT-formulering

Dag 3 Mellanfas, interpersonell analys, generella tekniker

Dag 4 Specifika tekniker vid olika fokusområden, avslutningsfas, vidmakthållandebehandling, anpassad IPT.

Uppföljning (halvdag) – Avslutningsfas, återkoppling, uppföljning.

Skriftlig examinationsuppgift.

Före kursstart ska varje kursdeltagare ha förberett ett fall med en klient med depression. Fallet kan vara helt oidentifierat och verkligt, eller fiktivt. Det viktiga är att deltagaren tänkt igenom och skrivit ner ett fall om max en A4-sida där en klient beskrivs, inklusive symptombild och social situation. Fallet kommer sedan att användas som en röd tråd genom kursen för rollspel av de olika tekniker och IPT-interventioner i faserna av terapin.

### ÖVERGRIPANDE LÄRANDEMÅL

Efter avslutad utbildning ska kursdeltagaren:

- Erhållit kännedom om den historiska kontext som IPT har utvecklats i samt ha förståelse om teorin bakom IPT.
- Ha fördjupade kunskaper om det empiriska stödet för IPT för behandling av depression.



- Kunna värdera anamnesen och behärska bedömning om IPT är ett lämpligt behandlingsalternativ.
- I terapin bedöma när specifika IPT tekniker är användbara och använda teknikerna på ett flexibelt sätt.
- Visa förmåga att värdera etiska och juridiska aspekter vid bedömning inför och tillämpning av IPT.
- Redogöra för generella IPT-strategier.
- Redogöra för samtliga delar/faser av behandlingsprocessen.
- Visa förmåga att välja fokusområde och behandlingsplan.
- Reflektera utifrån teori, metod, patientgrupp och självkänedom över hur IPT kan användas i den egna yrkespraktiken.

## EXAMINATION

För att bli godkänd på kursen, som specialistutbildning i enlighet med psykologförbundets specialistordning, krävs närvaro och aktivt deltagande vid samtliga moment samt individuell examination utifrån teoretisk kunskap/förståelse och praktisk färdighet/förmåga genom individuell skriftlig inlämningsuppgift. Denna ska bestå av en skriftlig redogörelse av fallkonceptualisering från eget klientarbete inom den teoretiska ramen för IPT. Vidare ska IPTs teoretiska bakgrund, interventioner, fokusområden, faser, mål och evidens för IPT beskrivas. 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

- Weissman Myrna M., Markowitz John C., Klerman Gerald L. (2017) The Guide to Interpersonal Psychotherapy, Oxford university press. (270s)
- Law R (2013) Defeating depression – How to use the people in your life to open the door to recovery, Robinson, UK. Om du arbetar med barn och ungdomar rekommenderas istället Laws andra bok “Defeating teenage depression” (2016). (520 s)

### *ARTIKLAR och referenslitteratur som kan komma att ingå i kursen*

- 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.
- Lipsitz, J.D., & Markowitz, J.C. (2013). Mechanisms of change in interpersonal therapy (IPT). Clinical Psychology Review 33 (2013): 1134-1147.
- Markowitz, J. & Weismann, M. (2012). Casebook of interpersonal psychotherapy. New York: Oxford University Press.
- Weissman, M.M. (2020). Interpersonal Psychotherapy: History and Future. American Journal of Psychotherapy. 2020; 73:3-7.
- Markowitz, J.C., et. al. (2019). Mentalizing in Interpersonal Psychotherapy. American Journal of Psychotherapy. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20190021> 5
- Markowitz, J.C. (2021). In the Aftermath of the Pandemic: Interpersonal Psychotherapy for Anxiety, Depression, and PTSD. New York: Oxford University Press
- 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](mailto:anna@anjoconsulting.se) eller tel: 0709-740607. [www.iptilund.se](http://www.iptilund.se)

## PLATS & DATUM

Kursen kommer genomföras i ändamålsenliga lokaler centralt i Lund (Lundagård), 5 minuter från både Järnvägsstation och centrala hotell. Kursen hålls 12-13 mars samt 16-17 april 2024, med halvdagsuppföljning 22/5. Möjlighet till uppföljning via video kommer att erbjudas.

## KOSTNAD

11 700 kr exkl. moms. Kursdeltagaren bekostar själv kurslitteraturen. Artiklar och kursmaterial kommer skickas ut i PDF innan kursstart 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. Kaffe och fika ingår samtliga dagar. Kurslitteraturen består av kursmaterial, böcker och artiklar samt referenslitteratur.

## ANMÄLAN

Sista anmälningsdag är 9 februari 2024. Anmälan före 31 december 2023 ger 1000 kr rabatt. Anmälan görs direkt till kursansvarig Anna Kullman mail [anna@anjoconsulting.se](mailto:anna@anjoconsulting.se). Betalning sker via faktura, vilken skickas när ni mailat faktureringsuppgifter. Anmälan är bindande och gäller när betalningen är registrerad.

Varmt välkommen!

