

## Kursplan

### ACT SPECIALISTKURS FÖR PSYKOLOGER

#### Utbildningsportal online

1 maj 2020, kursstart online, interaktivt utbildningsmaterial.

Du har från och med datum för kursstart tillgång till studiematerialet i utbildningsportalen och kan arbeta med detta i egen takt under utbildningens gång.

#### Inbokade möten:

6 maj 2020 kl 09:00-16:00, övningsdag på plats i Stockholm

Beroenden på hur läget ser ut då gällande rekommendationer för minskad spridning av Coronavirus så kommer denna övningsdag eventuellt att genomföras online.

12 maj 2020 kl 09:00-12:00, bokad lektion online (videokonferens)

21 maj 2020 kl 09:00-12:00, bokad lektion online (videokonferens)

I september och oktober 2020 tillkommer tre bokade tillfällen. Datum för dessa meddelas i samband med kursstart 1 maj.

#### Kurskod AKO411

Kursen ackrediteras som 1 av 6 specialistkurser; som 1 fördjupningskurs inom Psykologisk behandling/psykoterapi, Hälsopsykologi och Klinisk vuxenpsykologi. Kursen kan godkännas för en enskild STP-psykolog som genomgår andra specialiseringar, detta utifrån individuell bedömning av övriga meriter.

#### Lärare:

JoAnne Dahl, Professor Emerita, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, handledare, Peer Reviewed ACT Trainer, ACBS Fellow

Emma Wallin, Fil.Dr , leg psykolog

Tommy Lydell, leg psykoterapeut KBT

#### Examinator

JoAnne Dahl, Professor Emerita, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, handledare.

#### Syfte:

Kursens övergripande syfte är att ge grundläggande kunskaper om ACT, psykologisk flexibilitet, beteendeanalys och funktionell contextualism. Kursen innehåller såväl teoretiska som praktiska moment och har en tydlig forskningsgrund.

## Lärandemål:

Efter avslutad kurs förväntas deltagarna kunna:

- Observera sina egna reaktioner i relationsramar/RFT (tankar, fysiologiska reaktioner och beteenden) dvs. att göra funktionell analys på sig själv.
- Klassificera sina reaktioner i funktionella klasser (hjälpssam, icke hjälpssam, på kort och lång sikt) dvs. att skilja mellan psykologiskt flexibla eller psykologiskt rigida beteendemönster.
- Definiera på ett djupare plan att personliga värderingar är riktningar snarare än 'mål'.
- Att finslipa sin värderade riktning, ungefär som att ställa in ett kalibreringsinstrument. Detta används sedan som en måttstock för reaktioner och aktiviteter i vardagen.
- Bygga ut sin psykologiska flexibilitet med hjälp av färdighetsträning inom de livsområden där man vill utvecklas som människa
- Skapa ett 'delat perspektiv' tillsammans med klienten.
- Observera sina klienters reaktioner i relationsramar direkt "i rummet" (tankar, fysiologiska reaktioner och beteenden) dvs. att göra funktionell analys "live" med klienten.
- Diskriminera mellan topografi (hur det ser ut) och funktion (vad det har för mening) utifrån klientens beteenden.
- Snabbt skapa en preliminär hypotes av ett beteendemönster utifrån observerbara beteenden i rummet.
- Testa sina hypoteser i rummet med hjälp av beteendeexperiment.
- Göra beteendeexperiment i form av spontana exponeringar utifrån tankar och känslor av obehag som dyker upp i rummet.
- Hitta fungerade metaforer hos klienten och använda dem med klienten.
- Fördjupad kunskap om konceptualisering och beteendeanalys utifrån RFT.
- Fördjupad förståelse och tillämpning av acceptansbaserad exponering.
- Fördjupad förståelse och implementerade av mätmetoder utifrån single subject design.

## Innehåll:

- Livskompass: Att kartlägga nivå och omfattning av engagemang kring livsområden kopplade till naturlig förstärkare.
- Undersöka hur stor plats symptomen tar i klientens liv. Konceptualisering av motivation till aktiviteter, positiv och negativ förstärkning.
- Livslinjen: En fysisk metafor av beteendeanalys som används för konceptualisering av hur mönster av undvikande (experiential avoidance) har skapats genom livet, leta efter karakteristiska beteendemönster och olika sätt att förhålla sig till obehag.
- Dessa mönster analyseras i relationsramar (tankar, känslor och beteende).
- Defusion övningar: Att forma olika varianter för att skapa ett hälsosamt förhållningssätt till sina tankar.
- Standard övningar i defusion utifrån ACT samt möjlighet att skapa egna övningar i stunden med klienten.
- Acceptans: Exponering i olika former utifrån protokoll men även ur spontant utvecklade varianter.
- Övningar i perspektivtagande: RFT baserade övningar med visuella, kognitiva och känslomässiga rotationer.

## Undervisning

Undervisningen omfattar olika former av E-lärande vilket motsvarar 10 heldagsföreläsningar samt 1 dags examinationsseminarium.

- Principer för konceptualisering och behandling inom ACT
- Acceptans och villighet inom ACT - ett alternativ till kontroll.
- Värderad riktning inom ACT – positiv och negativ förstärkning, hur vi kan hjälpa människor att urskilja och bygga ut sin beteendereportar mot positiv förstärkning, det som ger mening och vitalitet.
- ACT vid komplexa problem: online konceptualisering och utförande av beteende experiment, skapa hypoteser och utvärdera av hypoteser.
- Språk och tänkande inom ACT - RFT, defusion och metaforiskt språk.

### **Tekniska krav**

Eftersom utbildningen till stora delar genomförs online så behöver du ha tillgång till en dator med internetuppkoppling. För att kunna delta i kursmoment som genomförs via videokonferens så behövs videokamera och mikrofon. Detta finns i regel inbyggt i moderna datorer. Vi rekommenderar dock att du använder ett headset för bästa möjliga ljud. Det är även möjligt att logga in i utbildningsportalen och delta i videokonferens via iPad eller smartphone.

### **Examination**

Examination genomförs utifrån varje deltagares skriftliga rapport samt genom en praktisk examination av ACT-färdigheter. Studenten skriver en behandlingsrapport som visar en orientering över evidensbaserad forskning relevant till den behandling som görs, beteendeanalys som bygger på mätbara och relevanta variabler, val av behandling, behandlingsimplementering från ett ACT-perspektiv samt en utvärdering med valida och pålitliga mätinstrument. Behandlingsrapporten ska i princip likna en single subject design rapport och även inkludera beskrivning av acceptansbaserad exponering och hur den är annorlunda jämfört med traditionell exponering. Genomförd och godkänd RFT undervisning för att visa på fördjupad förståelse och implementerande av RFT i kliniska eller tillämpade sammanhang. Den praktiska examinationen utförs i form av exemplifierande vinjett där studenten ska kunna uppvisa ACT färdigheter. Detta bedöms vid det gemensamma examinationsseminariet.

### **Kurslitteratur**

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy. An Experiential Approach to Behavior Change second edition. Guilford Press. (300 s)
- Törneke, N. (2014) Relational Frame Theory, Teori och Tillämpning. Lund: Studentlitteratur. (ca 200 s)
- Louma, J.B, Hayes, S.C. & Walser, R.D. (2017). Learning Acceptance and Commitment Therapy
- Skills-Training Manual for Therapists. New Harbinger (450 s)

### **Artiklar: Ca 1000 sidor i färska peer reviewed artiklar tillkommer**

- Cassidy, S., Roche, B., Hayes S. (2011). A Relational Frame Training Intervention to Raise intelligence Quotients: a pilot study. The Psychological Record, 2011, 61, 173–198
- Forman, E., Shaw, J., Goetter, E., Herbert, J., Park, J., Yuen, (2012) E. Long-Term Follow-Up of a Randomized Controlled Trial Comparing Acceptance and Commitment Therapy and Standard Cognitive Behavior Therapy for Anxiety and Depression, Behavior Therapy 43: 801–811
- Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. Behaviorism, 12, 99-110.
- Lundgren, T, Dahl, J, Melin, L & Kies, B. (2006) Evaluation of Acceptance and Commitment Therapy for Drug Refractory Epilepsy: A Randomized Controlled Trial in South Africa – A Pilot Study, Epilepsia 47 (12), 2173-2179

- Lundgren, T. Functional analysis and Acceptance and commitment therapy in the treatment of self-destructive female adolescents. in Blackledge, J., Ciarrochi, & Deane, F. 2009 (Eds) Acceptance and Commitment Therapy: current directions. Australian academic Press.
- Powers, M.B., Zum, V,S,V., Emmelkamp,P. (2009) Acceptance and Commitment Therapy: A Meta-Analytic Review Psychotherapy and Psychosomatics;78:73–80 DOI: 10.1159/000190790
- Twohig, M., Hayes, S., Plumb, J., Pruitt, L., Collins, A., Hazlett-Stevenson, H. (2010) A Randomized Clinical Trial of Acceptance and Commitment Therapy Versus Progressive Relaxation Training for Obsessive-Compulsive Disorder, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78:5, 705–716

Ytterligare artiklar kan tillkomma enligt lärares anvisningar

## Referenslitteratur

Område:

Värderingar

- Dahl, J., Plumb, J., Stewart, I., Lundgren, T. (2009) the art and science of valuing in psychotherapy New Harbinger Publications, USA
- Plumb, J., Stewart, I., Dahl, J., Lundgren, T. (2009) In Search of Meaning: Values in Modern Clinical Behavior Analysis. The Journal Of Behavior Analysis, 32:85-103

RFT

- McHugh, L., & Stewart, I. (2012). The self and perspective taking: Contributions and applications from modern behavioral science. Oakland: New Harbinger Publications. ACT/RFT och par
- Dahl, J., Stewart, I., Martell, C., & Kaplan, J. S. (2013). ACT and RFT in relationships: Helping clients deepen intimacy and maintain healthy commitments using acceptance and commitment therapy and relational frame theory. Oakland, CA, US: Context Press/New Harbinger

Smärta

- Dahl, J., Lundgren, T. (2006). Living Beyond your pain. Oakland: New Harbinger Publications.
- Villatte, M., Villatte, J. L., & Hayes, S. C. (2016). Mastering the clinical conversation: Language as intervention. New York: The Guilford Press

## Anmälan

Anmäla dig genom att fylla i formulär på:

[www.siepinstitute.com](http://www.siepinstitute.com)

Om du har frågor kan du nå oss på:

[info@siepinstitute.com](mailto:info@siepinstitute.com)

+46 706 63 43 45

+46 709 85 01 36