



**UTBILDNINGSPROGRAM I
INTEGRATIV INDIVIDUELL
PSYKOTERAPI MED KOGNITIV
BETONING FÖR VUXNA**

SHORTUM

Allmänt om studierna

Ansvarig utbildare: Jenny Nyberg, ersättare Katri Kanninen

Övriga utbildare: Juha-Pekka Airo, Katri Kanninen, Jarl Wahlström, Ruth Carson, Lee Crothers

**Omfattar 61 studiepoäng och seminarierna äger rum under 3,5 år dvs 7 terminer.
Studierna inleds 29-30.8.2022**

Den huvudsakliga studieformen är närundervisning i Åbo och vid behov streamad distansundervisning.

Man får studera på distans högst 80% per läsår, dvs 20% måste ske i närundervisning. Obligatorisk närvaro på första, elfte och sista seminariet.

På grund av utbildningens natur så rekommenderar vi starkt att man är närvarande genomgående under utbildningen

Utbildningens målsättning

Att ge studeranden kunskande i att självständigt genomföra individuell psykoterapi som en del av mentalvård och rehabilitering för vuxna personer

Att introducera olika psykoterapi-inriktningars teoretiska synsätt och de grundläggande gemensamma faktorer som möjliggör en gynnsam förändring

Att den studerande lär sig tillämpa olika beprövade forskningsbaserade arbetsätt och tekniker och använda dem flexibelt beroende på klientens individuella behov och situation

Att ge färdigheter att utföra terapier av olika längd, både korttidsterapier och längre rehabiliteringsterapier

Utbildningens målsättning

På vardagsspråk: Att utbilda terapeuter som kan

jobba med många olika slags klienter med varierande problematik av olika svårighetsgrad

anpassa sitt arbetssätt och terapins målsättning efter den förändring som är möjligt för klienten just nu beroende på klientens motivation, resurser och hur länge klienten kan förbinda sig

arbeta enligt de möjligheter det finns att erbjuda terapier av olika längd

Med andra ord: flexibla terapeuter som har en bra baskunskap och färdighet för terapeutiskt arbete och som har lite av varje i sin verktygsback

Utbildningens innehåll

Teori- och metodstudier 35 sp

18 seminarier (sammanlagt 300 undervisningstimmar). Omfattar dessutom litteraturstudier (ca 4300 sidor), för- och efterhandsuppgifter i samband med seminarierna samt 3 fallbeskrivningar

Handledning av psykoterapeutiskt arbete med patienter 12 sp

120h handledning - vi kommer att erbjuda grupphandledning

Minst 300 timmar av psykoterapeutiskt patientarbete. Minst 5 patientfall till handledningen varav minst ett av fallen bör överstiga 40 terapitimmar. Handledaren bör vara till sin inriktning kognitiv, kognitiv-analytisk eller integrativ och ha kompetens som utbildarpsykoterapeut eller psykoterapeut på krävande specialnivå.

Utbildningspsykoterapi 4 sp

80h egen psykoterapi, varav minst 40h som individuell terapi. De studerande kommer även att ges möjlighet till individualterapi i gruppformat samt pröva ultrakort psykoterapi. Utbildningsterapeuten bör ha kompetens som psykoterapiutbildare eller psykoterapeut på krävande specialnivå. Terapeutens inriktning skall vara kognitiv-analytisk, kognitiv, eller integrativ. Tidigare erhållen psykoterapi kan godräknas som utbildningsterapi, om den har avslutats inom 10 år före utbildningens början. Dock bör den studerande under utbildningen genomgå minst 16 terapitimmar av individuell psykoterapi.

Utbildningens innehåll

Avhandling (lärdomsprov) 10 sp

Består av en avhandling som integrerar studiehelheterna och som kräver omfattande fördjupande i någon specifik fråga inom psykoterapi.

Baserar sig på den studerandes självständiga arbete och rapporteras enligt principerna för vetenskapliga skrifter

Den studerande presenterar sitt lärdomsprov vid utbildningens slutseminarium.

Påvisande av erhållna kunskaper (portfolio och yrkesprov) 0 sp

Portfolion innehåller sammanfattningar av de patientfall den studerande har genomfört under utbildningen under handledning eller självständigt, samt den studerandes reflektiva beskrivning av sin egen utveckling som psykoterapeut och hur utbildningen och den egna psykoterapi har bidragit till den.

I yrkesprovet presenteras de studerande ett klientfall, som skall utvärderas (fallformulering och vårdplan) utifrån givna frågor.

Lämplighetsbedömningen

I intervjun bedöms och poängsätts följande aspekter:

- **Utbildningsmotivation (0–20 poäng):** Den sökandes allmänna motivation för psykoterapeututbildningen och psykoterapeutyrket.
- **Beredskap och praktiska möjligheter att genomföra utbildningen (0–20 poäng):** Den sökandes uppfattning om vilka finansiella och tidsmässiga insatser studierna kräver, och huruvida den sökande har en realistisk plan för genomförandet av studierna vid sidan av sitt övriga liv.
- **Förmåga till självreflektion (0–20 poäng):** Den sökandes förmåga till självbedömning, förmåga att förstå inre skeenden och deras koppling till det egna agerandet, förhållande till den egna utvecklingen.
- **Interaktionsförmåga (0–20 poäng):** Allmän interaktionsförmåga, uttrycksförmåga och samarbetsförmåga.
- **Annan personlig lämplighet (0–20 poäng):** Lämpligheten i den sökandes arbetserfarenhet. Den sökandes egen fortbildning inom psykisk hälsovård och specialisering. Den sökandes publikationsverksamhet inom det egna området. Egen psykoterapi som den sökande genomgått eller inlett.

För att bli godkänd till utbildningen ska den sökande få minst 50 poäng för den personliga lämpligheten, så att poängen för vart och ett av de fem delområden som bedöms överskrider 0 poäng.

Lämplighetsbedömningen

Lämplighetsbedömningen baseras på

A) två förhandsuppgifter

- 1. en självbiografi där den sökande reflekterar över de omständigheter som lett till att hen söker till psykoterapeututbildningen**
- 2. en skriftlig transkribering/inspelning av en patientsituation**

B) en lämplighetsintervju, som genomförs av två intervjuare och omfattar nedanstående punkter samt en genomgång av förhandsuppgifterna.

Seminarierna

Seminarium 1: Vad är psykoterapi? Fallformulering från olika synsätt

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om de evidensbaserade gemensamma faktorerna för terapeutisk förändring. Hen behärskar grundläggande begrepp och förfarande i terapeutiska fallformuleringar och kan dra paralleller mellan formuleringar baserade på olika psykoterapeutiska referensramar.

Innehåll: Psykoterapins gemensamma grundprocess. Common factors-begreppet. Principer för fallformuleringar i kognitiv, kognitiv-analytisk och systemisk-relationell psykoterapi. Integrationen av olika psykoterapeutiska infallsvinklar och arbetssätt.

Seminarium 2: Terapiprocessens förlopp. Allians.

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om terapins förlopp. Hen har förståelse över vilka uppgifter olika skeden av terapi (början, mitten, slut) har och kan hantera vanliga relationella fenomen relaterade till dessa faser. Hen kan utvärdera terapins resultat och bedöma huruvida klienten behöver fortsatt vård. Processen vilar på en bra allians som terapeuten skapar och upprätthåller aktivt.

Innehåll: Terapiprocessen olika delar: början, mitten och avslutningen. Hur byggs en bra allians. Typiska reaktioner i slutskedet. Utvärdering av terapi.

Seminarierna

Seminarium 3: Korttidsterapier: Grunder och fallformulering

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om grunderna för korttidsterapi och förstår hur tidsbegränsat arbete formar terapiprocessen, dess fokus och målsättningar. Under seminariet lär den studerande sig hur man bygger upp tidsbegränsade terapier av olika längd och får träna förmågan att lägga upp realistiska målsättningar anpassade till klientens utgångsläge och terapins längd.

Innehåll: Grunderna för korttidsterapeutiskt arbete. Fallformuleringens betydelse i korta terapier. Fokus och målsättning. Hur åstadkomma förändring i tidsbegränsade terapier. Korta terapier av olika längd.

Seminarium 4: Kognitiv-analytisk teori: Relationellt arbete med gemensamma målsättningar

Inlärningsmål: Den studerande lär sig att göra kognitiv-analytiska fallformuleringar samt att förstå den relationella och kontextuella naturen av KAT som terapiform och det aktiva och förhandlande arbetssätt som är centralt för samarbetet med klienterna.

Innehåll: Centrala begrepp och teori inom KAT. Hur göra kognitiv-analytiska fallformuleringar och använda dem i terapeutiskt arbete. Hur arbeta med klienter inom KAT.

Seminarierna

Seminarium 5: Utvecklingspsykologi: Människan formas i tidig växelverkan

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om betydelsen av tidig växelverkan och omvård samt vilka följer typiska problematiska mönster och brister får för personlighetsutvecklingen. Hen kan tillämpa olika utvecklingspsykologiska begrepp i bedömningen av vuxna personers mentala störningar.

Innehåll: Utvecklingspsykologins viktigaste begrepp, temperament, intersubjektivitet, relationalitet, anknytning, intoning, brytningar och hur dessa korrigeras. Hur personlighetsproblematiken får sin början. Reflektion över egen anknytning och uppfostran. Intervjufrågor om anknytning.

Seminarium 6: Anknytning, objektrelation och mentalisering

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om de grundläggande begreppen inom objektrelations- och anknytningsteori. Studeranden lär sig att förstå förhållandet mellan tidig utveckling och olika former av mentalisering hos vuxna personer. Hen förmår att tillämpa dessa kunskaper i psykoterapeutiskt arbete med klienter, som uppvisar olika psykiska problem och störningar.

Innehåll: Barnets tidiga utveckling enligt anknytnings-, objektrelations- och mentaliseringsteori.

Seminarierna

Seminarium 7: Stress, utbrändhet och kronisk smärta. ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om ACT som teori, process och metodik och den studerande lär sig att göra psykoterapeutisk rehabilitering med ACT-enliga processer, alternativt integrera ACT till andra terapier. ACT är en behandlingsmodell som grundar sig på relational frame theory (RFT) som är en beteendeanalytisk teori om mänskligt språk och kognition. Det främsta syftet med ACT är att öka den psykologiska flexibiliteten. ACT har påvisats ha bra resultat i vården av t ex ångest, stress och smärta.

Innehåll: Stressteorier; utbrändhets förlopp; ACT-interventioner mot stress, utbrändhet och kronisk smärta.

Seminarium 8: Depression och ångest. Den kognitiva psykoterapins grunder samt vårdmodeller i vården av ångeststörningar och depression

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om begreppen i kognitiv psykoterapi och känner till olika kognitiva arbetssätt i psykoterapeutisk vård. Hen förmår att göra formuleringar och planera individuella vårdprocesser inom den kognitiva referensramen. Hen kan tillämpa kognitiva terapimetoder samt evaluera vårdprocessen och terapirelationen i vården av ångest och depression.

Innehåll: Ursprungliga kognitiva teorin om depression (Becks modell) samt senare utvecklingar i vården av depression och ångest.

Seminarierna

Seminarium 9: Fobier och tvångstankar. KBT och systematisk exponering

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om grunderna samt tillämpning av kognitiv beteendeterapi i vården av fobier, t.ex social fobi och agorafobi, samt i vården av tvångssyndrom. Även alternativa och integrativa sätt att behandla tas upp. Modulen innefattar förutom teori även många praktiska övningar kopplade till deltagarnas egna case-fall.

Innehåll: Fobiers och tvångstankars psykologi, kognitiva beteendeterapins grundläggande principer, exponeringstekniker.

Seminarium 10: Psykoterapiforskning och forskningsmetodik

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om metodiken och resultaten i kvantitativ och kvalitativ psykoterapiforskning och kan relatera forskningsrönen till praktiska terapeutiska förfaranden. Hen förmår att disponera, genomföra och rapportera ett lärdomsprov, baserat på empiriska studier av fenomen inom psykoterapiprocesser.

Innehåll: Metoder och resultat inom kvantitativ och kvalitativ psykoterapiforskning. Riktlinjer för planeringen och genomförandet av utbildningens lärdomsprov

Seminarierna

Seminarium 11: Terapeutiska tekniker och metoder

Inlärningsmål: Den studerande behärskar olika terapeutiska tekniker och metoder och har personlig experientieell erfarenhet av dem.

Innehåll: Praktiska övningar där de studerandena under handledning av utbildarna i smågrupper genomför olika psykoterapeutiska tekniker och tillvägagångssätt. Dialogiska och reflekterande arbetssätt. Kroppsorienterade övningar.

Seminarium 12: Personlighetsstörningar. Schematerapi och KAT

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om schematerapi i vården av personlighets- och andra långvariga problem. Schematerapi har utvecklats från traditionell kognitiv terapi och har inslag från bl.a psykoanalys, gestaltterapi och anknytningsteori. Den tillämpas speciellt vid personlighetsstörningar, långvariga depressioner, missbruk och andra störningar där tidiga känslomässiga erfarenheter och trauman har avgörande betydelse. Efter seminariet behärskar den studerande det schematerapeutiska sättet att formulera, planera samt utföra vården av klienter med ovanstående problematik. Hen har också kännedom om hur och när integrera dessa arbetssätt till kognitivt inriktade terapier. Seminariet omfattar även KAT som behandlingsform för klienter med personlighetsstörningar.

Innehåll: Personlighetsstörningars etiologi och förekomst, typer av personlighetsstörning, Schematerapi som en integrerad terapiform, Schematerapi och KAT som vårdmetoder för personlighetsstörningar.

Seminarierna

Seminarie 13: Utmanande klienter: Working relationally with challenging (borderline) patients

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om och ökad förståelse för borderlineproblematik och vilka värdelement samt arbetssätt som tjänar den här typen av klienter. Under seminariet behandlas jagtillståndsproblematik samt hur man som psykoterapeut kan arbeta med denna problematik. Grunderna till förståelse av trauma byggs upp. Seminariet bygger även på den tidigare modulen om utvecklingspsykologi.

Innehåll: Borderline problematik från individens, tonåringens samt från föräldraskapets perspektiv. Jagtillstånd. Målsättningar samt hur hantera borderline problematik i terapeutisk kontext.

Seminarium 14: Ätstörningar. Att arbeta med individer i grupp

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om olika former av ätstörningar och den problematik som ligger bakom dem. Den studerande har ökad förståelse för vilken roll ätstörningen kan ha för klienten, och vilka arbetsmetoder som kan hjälpa klienter med ätstörningsproblematik. Föreläsaren kommer även att introducera individualterapi i grupp som metod.

Innehåll: Olika typer av ätstörningar. Att arbeta med individer i grupper. Praktiska ex om hur KAT och kartor används med ätstörningar.

Seminarierna

Seminarium 15: Kriser och trauma

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om och förståelse för psykiskt trauma, hur det uppstår och vilka olika typer av trauma man kan möta i klientarbetet. Under seminariet lär studerande sig bemöta och behandla klienter med traumaproblematik och får redskap för det terapeutiska arbetet. .

Innehåll: Traumapsykologi och -terapi, KBT och KAT i vården av psykiskt trauma.

Seminarium 16: Den terapeutiska relationen, allians och bristningar

Inlärningsmål: Den studerande har kunskap om hur man hanterar utmaningar och bristningar under terapiprocessens olika skeden och i den terapeutiska relationen. Under seminariet tränar den studerande olika tekniker och metoder som psykoterapeuten kan använda ifall der uppstår bristningar i klientrelationen. Hen lär sig utvärdera terapeutisk allians och hur den egna bakgrunden påverkar den terapeutiska relationen.

Innehåll: Kännetecken för olika bristningar. Hur man hanterar bristningar. Att bygga allians. Att mäta allians och brytningar. Anknytningens/egna stilens betydelse för den terapeutiska relationer.

Seminarierna

Seminarium 17: Psykoterapeutens identitet och etik

Inlärningsmål: Den studerande får kännedom om vilka regler och förordningar som har relevans för psykoterapeutens vardagliga arbete med patienter och yrkesetiska frågor. Under seminariet behandlas olika saker som kan stöda den studerande att bli yrkesverksam som psykoterapeut efter avlagd examina. Psykoterapeuten får förståelse för betydelsen av att sköta sig själv och se till eget välmående.

Innehåll: Regler, förordningar och arbetsetik som hör till utövandet av psykoterapi, samt praktiska frågor och detaljer kring yrkesverksamhet som psykoterapeut. Vilka utmaningar medför arbetet beträffande identitet och orkande i arbetet. Hur värna om sin arbetsförmåga.

Seminarium 18: Avslutning: Lärdomsprov (avhandling) och yrkesprov

Inlärningsmål: Den studerande har färdighet att presentera fallstudier samt att göra fallformuleringar och vårdplaner på basen av kliniskt material.

Innehåll: Under avslutningsseminariet presentera de studerande sina avhandlingarna (lärdomsprov) och gruppens gemensamma inlärningsresa avslutas. Under seminariet gör den studerande yrkesprovet.