

## **CORE STOCKHOLM 2020**

Hösten 2020 startar ISTDP-institutet en till omgång av den treåriga ISTDP-utbildningen Core i Stockholm.

ISTDP är en känslfokuserad terapiform som de senaste tio åren etablerats i Sverige. Frustrerad över psykoanalysens långsamhet började Habib Davanloo, en iransk-kanadensisk läkare, experimentera med nya psykoterapeutiska tekniker under sjuttioalet. Resultatet är en flexibel, transdiagnostisk modell som lämpar sig väl för psykologiska problem såväl som psykologiskt relaterade somatiska besvär. Metoden har ett växande forskningsstöd för allt från lindrigare diagnoser som paniksyndrom och social ångest till allvarigare tillstånd som borderline personlighetsyndrom och psykos. Fler och fler studier visar även att metoden är effektiv vid funktionella/medicinskt oförklarade symptom såsom kronisk smärta, funktionella kramper och huvudvärk.

Förutom att Core ger en teoretisk förståelse för ISTDP och psykodynamisk psykoterapi generellt så genomsyras utbildningen av ett fokus på det praktiska psykoterapeutiska hantverket. Generella principer för terapeutens långsiktiga utveckling lärs ut och praktiseras under hela utbildningen. Förutom dessa tekniska och teoretiska aspekter så är även en del av utbildningen inriktad på att öka terapeutens känslomässiga kapacitet, så att inte terapeutens eget undvikande eller blinda fläckar kommer i vägen för ett effektivt terapeutiskt fokus.

### **Utbildningens struktur**

Coreutbildningen är utvecklad av Jon Frederickson vid Washington School of Psychiatry. Utbildningsgruppen träffas vid fyra intensiva tredagarsmoduler per år under tre års tid, alltså sammanlagt 36 heldagar som sammanlagt innehåller cirka 250 undervisningstimmar. Varje modul har ett unikt tema, och innehåller teori, teknik, videoobservation, färdighetsträning/rollspelning och handledning utifrån kursdeltagarens egna terapivideofilmer. Eftersom många av utbildningsinslagen är upplevelsebaserade så läggs stor tonvikt vid att skapa ett gott, medkännande samarbetsklimat i gruppen. Gruppen kommer bestå av åtta eller nio personer.

Mellan varje tredagarsmodul förväntas varje kursdeltagare arbeta med psykoterapeutiska arbetsuppgifter och förbereda sig inför kommande modul genom ett kontinuerligt arbete med att titta på egna videoinspelningar samt läsa kurslitteratur. Deltagarna förväntas även ta enskild ISTDP-handledning med valfri ISTDP-handledare om minst en timme mellan varje modul (face-to-face eller via videolänk).

Under det första året är utbildningens fokus att etablera ett effektivt terapeutiskt samarbete med olika typer av patienter. Under det andra året är fokus att utveckla färdigheter och känslomässig kapacitet för att arbeta med det "graderade formatet" av ISTDP: dvs. de tekniker som används vid exempelvis medicinskt oförklarade symptom, personlighetsproblematik och psykotiska symptom. Under det tredje och sista året ligger fokus på arbete med de mer konfrontativa teknikerna inom ISTDP, för arbete med patienter som är passiva, distanserade och överintellektualiserande.

### Utbildningens lärandemål

På ett övergripande plan syftar utbildningen till att ge kursdeltagaren en djup förståelse för ISTDP i teori och praktik. Dessa är de specifika lärandemålen:

#### *Att utveckla en god förmåga att*

- etablera en effektiv samarbetsallians med olika typer av patienter
- identifiera och fördjupa upplevelsen av olika känslor
- identifiera och reglera olika typer av ångest
- identifiera och blockera olika typer av försvar
- arbeta med *standardformatet*
- arbeta med *det graderade formatet*
- identifiera och reglera de egna känslomässiga processer som påverkar det psykoterapeutiska arbetet

#### *Att utveckla en grundläggande förmåga att*

- arbeta med *strukturell integration*
- beskriva forskningsläget och att värdera ISTDP på ett kritiskt och nyanserat sätt i relation till andra terapiformer

## Examinationsformer

För att erhålla ISTDP-institutets certifiering som ISTDP-terapeut krävs närvaro vid samtliga moduler samt att deltagaren erhåller handledning på minst tio videoinspelade terapisaamtal under utbildningens gång.

## Behörighetskrav

De flesta Coreutbildningar i Sverige har varit exklusivt riktade till psykologer och psykoterapeuter. Den här omgången av utbildningen avviker från detta mönster och välkomnar förutom psykologer/psykoterapeuter även ansökningar från annan legitimerad vårdpersonal såsom exempelvis läkare, socionomer, arbetsterapeuter, sjuksköterskor och fysioterapeuter med psykoterapeutiska eller andra samtalsorienterade arbetsuppgifter. Genom att släppa in andra yrkesgrupper hoppas vi på sikt bidra till att fler patienter får ta del av ISTDP och bidra till att vården får ett mer nyanserat helhetsperspektiv på patienten.

Det här är behörighetskraven:

- vårdlegitimation (psykolog, psykoterapeut, läkare, arbetsterapeut, fysioterapeut, sjuksköterska, socionom etc.)
- genomgången introduktionsutbildning inom ISTDP (pre-core)
- möjlighet att kunna arbeta med psykoterapeutiska/samtalsorienterade arbetsuppgifter under minst två timmar per vecka under utbildningens gång

## Lärare

Thomas Hesslow är leg. psykolog och certifierad ISTDP-terapeut av ISTDP Institute i Washington DC. Han är styrelsemedlem i den svenska föreningen för ISTDP och en av grundarna till det svenska ISTDP-institutet. Han arbetar kliniskt vid ett av Sveriges första ISTDP-team vid Psykiatri Nordväst i Stockholm. Innan han specialiserade sig inom ISTDP arbetade han med KBT/DBT. Han gick coreutbildningen för Tobias Nordqvist och Jon Frederickson, och läser just nu Jon Fredericksons treåriga lärar- och handledarutbildning *Training of trainers*.

Thomas kommer att stå för merparten av undervisningen. Varje år kommer vidare två-tre dagar hållas av Angela Cooper, Allan Abbass eller Nina Klarin. Angela är psykolog inom primärvården i Halifax, Kanada, och arbetar internationellt med utbildning, handledning och implementering av ISTDP. Allan är psykiater och en av de internationella frontfigurerna för ISTDP, känd för att ha byggt upp Halifax Centre for Emotions and Health och för sina många forskningspublikationer om ISTDP och psykodynamisk terapi. Nina är psykiater, psykoterapeut och handledare inom ISTDP verksam i Lund.

## Kurslitteratur

Förutom böckerna nedan så tillkommer artiklar som delas ut i samband med de olika modulerna. Allan Abbass och Jon Frederickson kommer också att publicera nya böcker under 2020-2021, som också kommer att vara del av kurslitteraturen.

- Abbass, A. (2015). *Reaching through resistance: Advanced psychotherapy techniques*. Seven Leaves Press.
- Abbass, A., & Schubiner, H. (2018) *Hidden from view: A clinician's guide to psychophysiological disorders*. Psychophysiology Press.
- Coughlin, P. (1996). *Intensive short-term dynamic psychotherapy: Theory and technique*. Karnac Books.
- Frederickson, J. (2013). *Co-creating change*. Seven Leaves Press.
- Kuhn, N. (2014). *Intensive short-term dynamic psychotherapy: A reference*. North Charleston.

## Praktisk information

**Kostnad:** 6000 kr per modul exklusive moms (dvs. 72000 kr sammanlagt exklusive moms). Utöver detta tillkommer kostnaden för individuell handledning mellan modulerna.

**Plats:** ISTDP-mottagningen på Timmermansgatan 9 i Stockholm.

**Preliminär tidsplanering första året:** *Modul 1:* början av september 2020, *Modul 2:* slutet av november 2020, *Modul 3:* början av februari 2021, *Modul 4:* slutet av maj 2021

**Övrigt:** Kursen kommer till skillnad från ISTDP-institutets övriga Coreutbildningar ej att kunna tillgodoräknas som specialistkurs för psykologer då deltagare från andra yrkeskategorier kommer att vara del av gruppen.

**Anmälan:** Skicka ett mail till [thomas.hesslow@gmail.com](mailto:thomas.hesslow@gmail.com). Anmälan är bindande från och med två månader före den första kursdagen. Man binder sig till första året med ambitionen att fullfölja hela utbildningen. Inför fjärde tillfället binder man sig till de resterande två åren.