

Utbildningsplan CORE-utbildning i ISTDP

Version 1, mars 2021

Utbildningens övergripande mål

Coreutbildningen är en treårig grundutbildning som syftar till att fördjupa både den teoretiska förståelsen och den praktiska tillämpningen av ISTDP. Stor betoning ligger på individanpassade upplevelsebaserade inslag där den enskilde utbildningsdeltagaren får möjlighet att utveckla sin psykoterapeutiska hantverksskicklighet.

Utbildningens struktur

Utbildningsgruppen träffas för tolv tredagarsmoduler under tre års tid, dvs. en modul ungefär var tredje månad. Sammantaget består utbildningen av 36 heldagar som sammanlagt innehåller cirka 250 undervisningstimmar. Varje tredagarsmodul innehåller teori, videoobservation, färdighetsträning/rollspelade och handledning utifrån kursdeltagarens egna terapivideofilmer. Eftersom många av utbildningsinslagen är upplevelsebaserade sker utbildningen i mindre grupper om 6-10 personer, och stor tonvikt läggs vid att skapa ett tryggt samarbetsklimat i gruppen. Mellan varje tredagarsmodul förväntas kursdeltagarna kontinuerligt ägna sig åt att titta på egna videoinspelningar, läsa kurslitteratur och göra rollspelsövningar på egen hand. Deltagarna förväntas även ta enskild ISTDP-handledning mellan varje modul.

Utbildningens innehåll

Utbildningen ger fördjupade kunskaper och färdigheter för att flexibelt kunna arbeta med ISTDP för olika typer av patienter och problematik.

År 1 – Att etablera ett terapeutiskt fokus

Under det första året ligger utbildningens fokus på färdigheter som syftar till att etablera ett effektivt terapeutiskt samarbete med olika typer av patienter. Särskilt tonvikt ligger på att hjälpa deltagaren att känna igen och bemöta olika typer av patientreaktioner såsom känslor, ångestreaktioner och försvar. Exempelvis ingår övningar i att på ett strukturerat sätt ringa in patientens problem, hjälpa patienten att se och vända sig mot dysfunktionella strategier och för att öka motivationen att närma sig blandade känslor.

Centrala begrepp år 1: Intrapsykiskt fokus, vilja, känslor, ångest, försvar, medveten allians, omedveten allians, diagnostik

År 2 – Känsloregleringsbrister: psykologisk skörhet

Under det andra året ligger fokus på att utveckla färdigheter för att arbeta med patienter som har olika former av känsloregleringsbrister. Deltagaren introduceras till de färdigheter som används för att arbeta med självskadebeteende, ätstörningsproblematik, egentlig depression, medicinskt oförklarade symptom, personlighetsproblematik och psykotiska symptom. I ISTDP-litteraturen kallas detta för det graderade formatet. Exempelvis ingår övningar i att öka patientens självobserverande förmåga, att växla mellan hög och låg känslomässig intensitet, att hantera självkritiska kommentarer från patienter och att bemöta svartvitt tänkande, förnekelse och projektioner.

Centrala begrepp år 2: Ångesttrösklar, ångestreglering, självobserverande förmåga, recap, det graderade formatet, regressiva försvar, skörhet, repression, defensiva affekter

År 3 – Känslomässig distans och rigiditet

Under det tredje och sista året ligger fokus på arbete med de mer utmanande teknikerna inom ISTDP för arbete med patienter som är passiva, distanserade och överkontrollerade i terapirummet. Deltagaren ges även möjlighet att conceptualisera och öka sin egen känslomässiga kapacitet för att kunna använda sig av de mer konfrontativa aspekterna av behandlingen på ett empatiskt och varmt sätt. Exempelvis ingår övningar i hur man kan trappa upp den känslomässiga intensiteten vid behov, hur man kan öka sin känslomässiga uthållighet som terapeut och hur man kan hjälpa patienten att vända sig emot sitt eget motstånd.

Centrala begrepp år 3: högt motstånd, överföringsmotstånd, överjagsmotstånd, karaktärsförsvar, head-on collision, porträttering, känslomässiga genombrött

Förutom de ISTDP-specifika färdigheterna så genomsyras utbildningen av generella psykoteraeutiska färdigheter, såsom strategier för att öka patientens förväntningar på behandlingsresultat, för att förbättra den terapeutiska arbetsalliansen och för att bemöta patienten på ett empatiskt, varmt och genuint sätt.

Utbildningens lärandemål

På ett övergripande plan syftar utbildningen till att ge kursdeltagaren en djup förståelse för ISTDP i teori och praktik så att deltagaren efter avslutad utbildning på ett självständigt sätt kan bedriva ISTDP. De specifika lärandemålen är:

Att utveckla en god förmåga att

- etablera en effektiv samarbetsallians med olika typer av patienter
- utforska känslor, hantera ångestreaktioner och bemöta försvar
- diagnostisera olika känsloregleringsstilar utifrån ISTDP-ramverket
- löpande formulera och testa diagnostiska hypoteser
- arbeta med känslomässig rigiditet utifrån standardformatet av ISTDP
- arbeta med känsloregleringsbrister utifrån det graderade formatet av ISTDP
- identifiera och reglera egna känslomässiga processer som påverkar det psykoteraeutiska arbetet
- integrera kunskaper från tidigare psykoteraeutiskt arbete inom andra terapiformer med ISTDP-terapeutrollen
- självständigt ägna sig åt fortsatt utveckling av sin hantverksskicklighet utifrån principerna för deliberate practice

Att utveckla en grundläggande förmåga att

- arbeta med känslomässig fragmentering utifrån ISTDP (“strukturell integration”)
- beskriva evidensläget för ISTDP och värdera ISTDP på ett kritiskt sätt i förhållande till andra terapiformer

Målgrupp och behörighet

I första hand riktar sig utbildningen till kliniskt verksamma personer med psykolog- och/eller psykoteraeutlegitimation. Vissa utbildningsomgångar har bredare antagningskriterier och antar även annan legitimerad vårdpersonal. Förutom legitimationskravet så har utbildningen även följande specifika krav:

- genomgången tre dagar lång introduktionsutbildning inom ISTDP (*pre-core*)

- möjligheten att arbeta med psykoterapeutiska arbetsuppgifter under hela utbildningens gång

Antagning och utbildningstider

Antagningsprocessen definieras av den/de lärare som ansvarar för respektive utbildningsomgång, och förmedlas i samband med annonseringen av dessa. Datum och tider förmedlas i samband med annonseringen av respektive utbildningsomgång.

Examinationsformer och kriterier för certifiering

Utbildningen leder fram till ISTDP-institutets certifiering som ISTDP-terapeut. För certifiering krävs närvaro vid samtliga moduler samt att deltagaren under utbildningens gång löpande tar ISTDP-handledning. Inga betyg förekommer. För examination inom psykologförbundets specialistordning tillkommer särskilda krav.

Litteratur

Obligatorisk:

- Abbass, A. (2015). *Reaching through resistance: Advanced psychotherapy techniques*. Seven Leaves Press.
Frederickson, J. (2013). *Co-creating change*. Seven Leaves Press.
Frederickson, J. (2020). *Co-creating safety*. Seven Leaves Press.

Ytterligare artiklar tillkommer

Rekommenderad litteratur utöver den obligatoriska:

- 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.
Coughlin, P. (2006). *Lives Transformed*. Routhledge.
Davanloo, H. (2000). *Intensive. Short-Term Dynamic Psychotherapy. Selected papers of Habib Davanloo*. Wiley.
Kuhn, N. (2014). *Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy – A reference*. Experient Publications

Utbildningsarrangör

ISTDP-institutet är en plattform för ISTDP-utbildare i Sverige som bildades under 2019. Alla våra medlemmar är antagna på eller har genomgått Jon Fredericksons ISTDP-handledar- och lärarutbildning *Training of trainers*. Vi finns i nuläget i Stockholm, Göteborg, Malmö, Lund och Norrköping. Coreutbildningen arrangeras av våra medlemmar inom ramarna för deras respektive ekonomiska verksamheter