

ISTDP-CORE MALMÖ 2021-2023

Intensiv dynamisk korttidsterapi (ISTDP) utvecklades under 1980- och 1990-talet i Kanada. Behandlingsmetoden är specifikt utvecklad för komplexa och kroniska tillstånd där andra behandlingar inte haft önskad effekt, men går även att anpassa till mildare former av psykologiska besvär. Våren 2021 startar ISTDP-institutet en till omgång av den treåriga ISTDP-utbildningen Core i Malmö, med Thomas Hesslow och Liv Raissi som lärare.

Med målet att hjälpa svårt sjuka patienter började Habib Davanloo, en iransk-kanadensisk läkare, experimentera med nya psykoterapeutiska tekniker under sjuttio-talet. Resultatet är en flexibel, transdiagnostisk modell – ISTDP – som lämpar sig väl för psykologiska problem såväl som psykologiskt relaterade somatiska besvär. Metoden har ett växande forskningsstöd för allt från avgränsade psykologiska besvär såsom paniksyndrom och social ångest till komplexa tillstånd som borderline personlighetssyndrom 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 genomförs 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/rollspel 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 tar även enskild ISTDP-handledning 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. De specifika lärandemålen är:

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 av ISTDP
- att arbeta med det graderade formatet av ISTDP
- identifiera och reglera de egna känslomässiga processer som påverkar det psykoterapeutiska arbetet

Att utveckla en grundläggande förmåga att

- arbeta med ISTDP-formatet strukturell integration
- beskriva forskningsläget och värdera ISTDP på ett kritiskt 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 av sina terapisaftal under utbildningens gång.

Behörighetskrav

Den här omgången av Core riktar sig till legitimerade psykologer. Det här är behörighetskraven:

- psykologlegitimation
- 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 med terapi, handledning och utbildning i privat regi. 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*.

Liv Raissi är leg psykolog och certifierad ISTDP-terapeut och handledare av ISTDP Institute i Washington DC. Hon är en av grundarna till det svenska ISTDP-institutet. Utöver terapier i eget bolag undervisar Liv i ISTDP och affektteori på Göteborgs universitet, och driver introduktionskurser (pre-core) och längre utbildningar (core- utbildning). Liv har tidigare jobbat utifrån KBT-modeller, framförallt traumafokuserad KBT (prolonged exposure) på en PTSD-mottagning. Hon gick core-utbildningen för Patricia Coughlin och den treåriga lärar- och handledarutbildningen *Training of trainers* i Stockholm under ledning av Jon Frederickson.

Kurslitteratur

Förutom böckerna nedan så tillkommer artiklar som delas ut i samband med de olika modulerna.

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 psychophysiologic disorders*. Psychophysiologic Press.

Coughlin, P. (1996). *Intensive short-term dynamic psychotherapy: Theory and technique*. Karnac Books.

Frederickson, J. (2013). *Co-creating change*. Seven Leaves Press.

Frederickson, J. (2020) *Co-creating safety*. Seven Leaves Press.

Kuhn, N. (2014). *Intensive short-term dynamic psychotherapy: A reference*. North Charleston.

Praktisk information

Kostnad: 7000 kr per modul exklusive moms (dvs. sammanlagt 84000 kr exklusive moms). Detta inkluderar en handledningstimme mellan varje modul samt kursmaterialet.

Plats: Centralt i Malmö

Preliminär tidsplanering första året: *Modul 1:* mars 2021, *Modul 2:* maj 2021, *Modul 3:* september 2021, *Modul 4:* november 2021

Anmälan: Skicka ett mail till 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.

Frågor: Om du har frågor kan du vända dig till thomas.hesslow@gmail.com eller liv.raissi@affekta.se