



# ISTDP-CORE MALMÖ 2024-2027

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 har haft önskad effekt, men går även att anpassa till mildare former av psykologiska besvär. Hösten 2024 startar Malmö Centrum för ISTDP en till omgång av den treåriga ISTDP-utbildningen Core i Malmö, med Thomas Hesslow som huvudlärare.

Med målet att hjälpa svårt sjuka patienter började Habib Davanloo, en iransk-kanadensisk läkare, experimentera med nya psykoterapeutiska tekniker under sjuttioalet. Resultatet är en flexibel, transdiagnostisk modell – ISTDP – som lämpar sig väl för psykologiska problem såväl som känslomässigt orsakade somatiska besvär. Metoden har ett växande forskningsstöd för allt från avgränsade psykologiska besvär såsom paniksyndrom och social ångest till komplexa tillstånd som personlighetssyndrom och psykos. Fler och fler studier visar även att metoden är effektiv vid funktionella/medicinskt oförklarade symptom såsom kronisk smärta, funktionella kramper och IBS. I nuläget är ISTDP en av de psykodynamiska terapiformer som har starkast evidensläge, med över 70 publicerade RCT-studier som indikerar att metoden är effektiv.

Förutom att Coreutbildningen 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 övergripande mål

Coreutbildningen 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. Vid utbildningens slut förväntas deltagaren självständigt kunna bedriva ISTDP-behandling.

## Utbildningens struktur

Den här coreutbildningen består av tolv tredagarsmoduler och 60 timmeslånga handledningstillfällen utspridda över tre år. Sammanlagt innehåller utbildningen cirka 300 undervisningstimmar (36 heldagar). Eftersom många av utbildningsinslagen är upplevelsebaserade så läggs stor tonvikt vid att skapa ett tryggt, medkännande samarbetsklimat i gruppen. Gruppen kommer bestå av åtta eller nio personer. Det här är de fyra arbetssätten som ingår i utbildningen:

<i>Moduler:</i>	Tredagarsmoduler på plats i Malmö. Varje modul innehåller teori, teknik, videoobservation, färdighetsträning, handledning utifrån kursdeltagarens egna terapivideofilmer samt tid för gruppreflektion.
<i>Grupphandledning:</i>	Timmeslånga digitala handledningstillfällen fyra gånger mellan varje modul. Deltagarna turas då om att få handledning (45 minuter) följt av tid för gruppdiskussion och frågor (15 minuter).
<i>Individuell handledning:</i>	Timmeslånga digitala handledningstillfällen en gång per termin med fokus på utmaningar kring att lära sig ISTDP på kort och lång sikt.
<i>Eget arbete:</i>	Psykoterapi med utbildningspatienter, inläsning av kurslitteratur, arbete med att titta på sina egna terapiinspelningar utifrån principer för deliberate practice.

Utbildningspatienter hittas företrädesvis på den arbetsplats där kursdeltagaren är yrkesverksam.

## Utbildningens innehåll

*Första året, modul 1-4:* Arbete med känslomässigt fokus utifrån ISTDP – allians

Under det första året kommer deltagarna att få lära sig grunderna i ISTDP. Stor betoning ligger på att hjälpa deltagarna att etablera starka, transparenta samarbeten med sina patienter.

*Andra året, modul 5-8:* ISTDP för patienter med känsloregleringsbrister – skörhet

Under det andra året kommer deltagarna att få lära sig teori och principer för arbete med patienter som har låg ångesttolerans. Under år två kommer deltagaren dessutom att introduceras till ISTDP-varianten Emotional Awareness and Expression (EAET). EAET är särskilt utvecklat för arbete med medicinskt oförklarade symptom.



### *Tredje året, modul 9-12: ISTDP för patienter med känslomässig överkontroll – motstånd*

Under det tredje året kommer fokus ligga på olika former av motstånd som hindrar terapeutiska processer, både hos patienter och terapeuter. I synnerhet kommer fokus ligga på motstånd mot känslomässig närhet.

Ytterligare detaljer om utbildningen finner du i ISTDP-institutets utbildningsplan, som du kan ladda ner här: [www.istdpinstitutet.se/wp-content/uploads/2021/04/Utbildningsplan-CORE.pdf](http://www.istdpinstitutet.se/wp-content/uploads/2021/04/Utbildningsplan-CORE.pdf)

## Kurslitteratur

- Abbass, A., (2015). *Reaching through resistance: Advanced psychotherapy techniques*. Seven leaves press.
- Coughlin, P., (1996). *Intensive short-term dynamic psychotherapy: Theory and technique*. Routledge.
- Davanloo, H., (2000). *Intensive short-term dynamic psychotherapy. Selected papers of Habib Davanloo*. Wiley.
- Entis, J. & Rathauer, J (2024). *Fundamentals of Davanloo's ISTDP*.
- Frederickson, J., (2013). *Co-creating Change*. Seven Leaves Press.
- Frederickson, J., (2020). *Co-creating safety*. Seven Leaves Press.
- Hesslow, T., (2024). *En introduktion till ISTDP*. Natur & Kultur

Ytterligare artiklar tillkommer.

## Behörighetskrav

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

- psykologlegitimation
- genomgången introduktionsutbildning inom ISTDP (*pre-core*)
- möjlighet att ha minst tre parallella utbildningspatienter som filmas under utbildningen

## Examinationsformer

För att erhålla ISTDP-institutets certifiering som ISTDP-terapeut krävs närvaro vid samtliga moduler och handledningstillfällen. Missade tillfällen kommer att kompenseras genom kompletteringstillfällen.

## Specialistkurs

Coreutbildningen brukar ackrediteras som tre fördjupningskurser inom specialistinriktningen psykologisk behandling/psykoterapi av Psykologförbundet. Utbildningen kan även ackrediteras som en eller flera breddkurser inom annan specialisering beroende på den enskilde STP-psykologens övriga kurser. Psykologförbundet gör en bedömning av den enskilde STP-psykologens övriga meriter. Vi har ännu inte fått besked från psykologförbundet om denna specifika omgång av utbildningen, men räknar med att få det under våren 2024.

För att kunna använda coreutbildningen som en del av specialistutbildning för psykologer så tillkommer en teoretisk och praktisk examination som hålls av examinatorn Peter Lilliengren.



## Huvudlärare

*Thomas Hesslow* är leg. psykolog och certifierad terapeut, lärare och handledare inom ISTDP, kliniskt verksam vid Malmö ISTDP-mottagning. Han är en av grundarna till det svenska ISTDP-institutet och Malmö Centrum för ISTDP. Förutom att han håller coreutbildningar så undervisar han även vid Lunds Universitet och Linnéuniversitetet. Han har utbildats inom ISTDP av Allan Abbass, Jon Frederickson, Tobias Nordqvist, Peter Lilliengren och Ange Cooper. Han har just nu regelbunden handledning med Jonathan Entis och Allan Abbass. Thomas har tidigare arbetat med personlighetsproblematik inom psykiatri, först som DBT-terapeut och senare med Sveriges första ISTDP-team vid den allmänpsykiatriska mottagningen i Sundbyberg. Han är chefredaktör för *Journal of Contemporary ISTDP*.

## Övriga lärare

*Hanna Radomski* är leg. psykoterapeut och certifierad ISTDP-terapeut. Hanna läser lärar/handledarutbildning i ISTDP under ledning av Jon Frederickson. Hanna gick sin coreutbildning för Nina Klarin, Peter Lilliengren och Tobias Nordqvist och har efter avslutad utbildning maj 2021 fortsatt ha regelbunden handledning med Peter Lilliengren, Glenn Kristoffersson och Thomas Hesslow. Hanna är styrelsemedlem i den svenska föreningen för ISTDP. Hanna arbetar med patienter både i privat regi, och som ackrediterad psykoterapeut inom Region Skånes vårdval Psykoterapi, samt med handledning i ISTDP. Sedan tidigare har Hanna lång erfarenhet av arbete på spädbarn- och småbarnpsykiatri med föräldrar med psykisk ohälsa och anknytningssvårigheter mellan föräldrar och barn.

*Christina Aune* är legitimerad psykolog sedan 2003 och certifierad ISTDP-terapeut. Hon gick Core-utbildningen 2018-2021 med Nina Klarin, Peter Lilliengren och Tobias Nordqvist som lärare och har sedan dess haft kontinuerlig handledning med Peter Lilliengren och Thomas Hesslow. Christina arbetar privat vid Malmö ISTDP-mottagning och har sedan tidigare många års erfarenhet av arbete inom primärvården samt barn- och ungdomspsykiatri. Mellan 2022-2025 går hon Training of trainers med Jon Frederickson.

*Daniel Maroti* är legitimerad psykolog, specialist i neuropsykologi, med. dr samt forskare vid Stockholms universitet. Han har över 15 års erfarenhet av psykologiskt behandlingsarbete med patienter med kroppsliga besvär. Han disputerade i början av 2023 med en avhandling med titeln *Internet-based emotional awareness and expression therapy for functional somatic disorders*. Under 2024 driver han ett forskningsprojekt vid Stockholms Universitet som undersöker bedömning och behandling av funktionella somatiska besvär utifrån ISTDP och Emotional Awareness and Expression Therapy – EAET.

## Kursarrangör

Kursen arrangeras av Malmö Centrum för ISTDP ([mci.istdpmalmö.se](http://mci.istdpmalmö.se)) i samarbete med ISTDP-institutet, ett nätverk för ISTDP-utbildning i Sverige ([www.istdpinstitutet.se](http://www.istdpinstitutet.se)).



## Praktisk information

**Kostnad:** 7800 kr per tredagarsmodul exklusive moms (dvs. sammanlagt 93600 kr exklusive moms). Detta inkluderar handledningstimmar mellan modulerna samt kursmaterialet. Rabatt om 15% utgår till offentligt anställda.

**Plats:** Malmö Centrum för ISTDP. Amiralsgatan 20, plan 5, Malmö.

**Preliminär tidsplanering första året:** *Modul 1:* 28-30:e augusti, *Modul 2:* november 2024, *Modul 3:* februari 2025, *Modul 4:* maj 2025

**Anmälan:** Skicka ett mail till [thomas.hesslow@gmail.com](mailto:thomas.hesslow@gmail.com). Ange namn, fakturaadress, yrkestillhörighet och arbetsplats. 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](mailto:thomas.hesslow@gmail.com)