



IPT – Interpersonell Psykoterapi

Teoretisk utbildning, Nivå A

Distansutbildning, När: Valfri tid för uppstart

Plats: Digitala plattformen Relatéra

Kursen AKO546 ackrediteras som 1 av 6 specialistkurser; som 1 fördjupningskurs inom psykologisk behandling/psykoterapi. Kursen kan godkännas för en enskild STP-psykolog som genomgår andra specialiseringar, detta utifrån bedömning av övriga meriter.

INTERPERSONELL PSYKOTERAPI - IPT

IPT (Interpersonell psykoterapi) är en relationsfokuserad korttidsterapi med starkt vetenskapligt stöd. Metoden som redan under 1970-talet utarbetades för behandling av depression har även visat sig användbar för flera diagnosgrupper och problemområden, såsom ätstörning, bipolärt syndrom, PTSD med flera. Modifieringar finns för ungdomar, familjer, par, gruppbehandling med mera IPT kopplar det aktuella måendet till pågående mellanmännsliga omständigheter i patientens liv. Efter initialfasen av terapin väljs det interpersonella fokusområde som utgör grunden för patientens aktuella problematik. Genom att titta på styrkor och svagheter i individens nätverk stöttar man personen att processa känslor och att relatera till sina närstående på ett mer adaptivt sätt. IPT tränar patienten att kommunicera sina behov och göra sig förstörd gentemot viktiga personer i hans liv. När relationerna förbättras, minskar symtomen. I Socialstyrelsens riktlinjer kring depression rekommenderas IPT vid lindrig till medelsvår depression för såväl vuxna som barn och unga.

KURSUPPLÄGG & EXAMINATION

Distanskursen som genomförs på den digitala plattformen Relatéra (relate.relatera.net) är utformad att varva teori, praktik, reflektion och tar sin utgångspunkt ur evidensbaserad psykologisk praktik, såväl inom området Interpersonell psykoterapi som hur en tillägnar sig kunskap att utöva psykologisk behandling, Utbildningen som delvis är case baserad, är uppdelad i sju delkurser, vilka är baserade på förinspelade videoföreläsningar med instuderingsuppgifter som sammanväver teori kring metoden, klinisk tillämpning och reflektion kring det egna lärandet. Deltagaren skickar in arbetsuppgifter över plattformen efter varje moment och erhåller personlig skriftlig feedback kring varje moment. Fri tillgång till personlig support och vägledning från kursledare via plattformen finns under hela utbildningen. För den som önskar kan man delta i ytterligare ett par seminarier över webben för fördjupade diskussioner och övande. Två deltentamen görs under kursens gång och avslutas med en examinationsuppgift i syfte att presentera en reflekterad kunskap kring sin framtida användning av metoden IPT inom den patientgrupp man möter och hur inlärningsprocessen under kursen kan komma att påverka deltagarens yrkesroll som psykolog framåt. Utvärdering av kursen genomförs både individuellt och på gruppnivå både under och efter avslutade kurs. I den mån deltagaren medger detta, är utvärderingen en del av en löpande studie kring hur man tar sig an och lär sig metoden IPT. Deltagaren har tillgång till plattformen även efter avslutad kurs.

BEHÖRIGHETSKRAV

Leg. Psykolog.



SYFTE & INNEHÅLL

Utbildningen syftar att ge så väl teoretisk som praktisk kunskap i behandlingsmodellen Interpersonell psykoterapi (IPT) och innefattar utöver aktivt deltagande på plattformen, inläsning av litteratur kring IPT, Kursen skall resultera i att deltagaren har en god bild av principer och strategier för metoden; hur man praktiskt påbörjar, genomför och avslutar en behandling enligt IPT-modellen med dess behandlingsfaser och val av fokusområde. Deltagaren introduceras i behandlingsprotokoll och följsamhetsskattningsinstrument som rustar för att kunna påbörja utbildningshandledning efter avklarad kurs. Utbildningen uppfyller kriterierna för nationella och internationella utbildningskrav för IPT (nivå A) och omfattar grundkraven för att kunna gå vidare med utbildningshandledning (nivå B) för att bli certifierad IPT-terapeut. Föreläsningarna som styr kursen motsvarar det innehåll som andra IPT-utbildningar på 4–5 heldagar belyser. Deltagaren får själv göra en studieplan i vilken takt hen vill genomföra kursen, med hänsyn till inläsning, föreläsning, övning och inlämningsuppgifter. Denna plan anpassas efter deltagarens önskemål men sker i samråd med kursledare.

Utbildningen är på avancerad nivå.

INNEHÅLL UR KURSEN

- Introduktion till IPT, Generella IPT strategier, teori, historik och Initialas
- Initialas; diagnostik, inventering & fokusformulering Behandlingsfas; Generella strategier & fokusområden
- Avslutningsfas, summering & utvärdering
- Genomgång av Behandlingsprotokoll, Audio recording rating scale (ARRS) och andra instrument som rustar för att kunna påbörja utbildningshandledning.

KUNSKAPSMÅL

Efter genomgången kurs skall deltagaren vara kunnig på följande sätt inom nedanstående områden:

KUNSKAP & FÖRSTÅELSE

- kunskap om den vetenskapliga kontext ur vilken IPT har kommit ur samt ha förståelse om teorin kring IPT
- kunskap om det empiriska stödet för IPT vid behandling av olika kliniska tillstånd.

FÄRDIGHET & FÖRMÅGA

- Uppvisa förmåga kring arbetet med de olika faserna inom IPT.
- Uppvisa förmåga kring att välja fokusområde i IPT
- Uppvisa förmåga kring arbete med specifika tekniker inom IPT

VÄRDERINGSFÖRMÅGA & FÖRHÅLLNINGSSÄTT

- Kritiskt reflektera kring den egna yrkesrollen i relation till IPTs fokusområden och hur metoden kan tillämpas i befintlig yrkespraktik.



KURSARRANGÖR

Relatera har sedan 2010 varit med i genomförandet av IPT-utbildningar i Sverige via såväl Svenska IPT-föreningen, universitet, regioner och privata aktörer. Den digitala plattformen relate.relatera.net erbjuder en online utbildning med hög kvalitet med stor frihet att styra över den egna studietiden, utan tidskrävande resor och med hänsyn till miljön. Detta erbjuder alla psykologer över hela landet att utbilda sig i IPT efter samma förutsättningar.

KURSLEDARE & EXAMINATORER

Malin Bäck, doktorand i klinisk psykologi, leg. Psykoterapeut, lärare/handledare i psykoterapi & IPT- handledare (nivå D), har gått sina IPT- utbildningar vid Linköpings universitet, Anna Freuds center London och isIPT- institute Iowa. Malin är ordförande i svenska IPT-föreningen IPTS, är webeditor för ISIPT och är också internationell granskare av IPT-kompetenser bland IPT-terapeuter världen över via ISIPT. Hon driver kvalitets och utvecklingsfrågor kring interpersonell psykoterapi. Malins avhandling handlar om olika förändringsaspekter kring IPT. I denna utbildning är Malin kursansvarig och den som deltagarna främst interagerar med under kursens gång.

Niclas Kullgard, leg psykolog, leg. Psykoterapeut och specialist i klinisk psykologi. Även Niclas är doktorand med inriktning på avhopp i psykoterapi samt är handledare och lärare i psykoterapi. I denna utbildning är Niclas framför allt examinator men kan även agera lärare i de löpande kursmomenten.

Börje Lech leg psykolog, leg. psykoterapeut och fil. doktor i klinisk psykologi med affektmedvetenhet som avhandlingsområde. Börje är också handledare och lärare i psykoterapi. I denna utbildning är Börje framför allt examinator men kan även agera lärare i de löpande kursmomenten.

KOSTNAD & ANMÄLAN

Kostnaden för kursen är 14 500 kronor (exkl. moms). I priset ingår tillgång till plattformen under och efter kursen. Kurslitteratur ingår ej i priset. Anmälan görs på [relatera.net](https://relatera.net/vara-utbildningar/specialistkurs-for-psykologer/)

KURSLITTERATUR

Kurslitteraturen består av såväl böcker, vetenskapliga artiklar och behandlingsprotokoll. Protokollen och artiklar finns på plattformen.

BÖCKER

Huvudbok för kursen

Weissman M., John C., Markowitz J., Klerman G. (2017) The Guide to Interpersonal Psychotherapy Oxford university press (Huvudbok som skall läsas innan kursstart)

Referenslitteratur

Två pedagogiska självhjälpsböcker om IPT:

- Law R (2013) *Defeating depression – How to use the people in your life to open the door to recovery* Robinson UK.



- Law R. (2016) *Defeating teenage depression with Interpersonal Psychotherapy*, Robinson UK

En bok som ej handlar om IPT men väl om anknytningsbehov, relationsaffekter och mentalisering i mötet med andra:

- Lindert Bergsten. K, Petterson, K. (2018) *I befintligt skick: Att ta sig själv på allvar*, Natur & Kultur

En bok med fallbeskrivningar om IPT:

- Markowitz, J. C. (2012). *Casebook of Interpersonal Psychotherapy*. USA: Oxford University Press.

ARTIKLAR

- Law R, Ravitz P, Pain C, Fonagy P. Interpersonal Psychotherapy and Mentalizing-Synergies in Clinical Practice. *Am J Psychother*. 2022 Jan 1;75(1):44-50. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.20210024. Epub 2022 Mar 2. PMID: 35232220.
- Law R. Curriculum for practitioner training in interpersonal psychotherapy (trainee). IAPT/NHS/UK. 2011.
- Lipsitz JD, Markowitz JC. Mechanisms of change in interpersonal therapy (IPT). *Clin Psychol Rev*. 2013 Dec;33(8):1134-47. doi: 10.1016/j.cpr.2013.09.002. Epub 2013 Sep 25. PMID: 24100081; PMCID: PMC4109031. – DENNA ÄR VIKTIGAST I DENNA KURSEN
- Markowitz JC, Milrod B, Luyten P, Holmqvist R. Mentalizing in Interpersonal Psychotherapy. *Am J Psychother*. 2019 Dec 1;72(4):95-100. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.20190021. Epub 2019 Nov 22. PMID: 31752509.
- Ravitz, P., Maunder, R. & McBride, C. Attachment, Contemporary Interpersonal Theory and IPT: An Integration of Theoretical, Clinical, and Empirical Perspectives. *J Contemp Psychother* 38, 11–21 (2008). <https://doi.org/10.1007/s10879-007-9064-y>

KURS: INTERPERSONELL PSYKOTERAPI, IPT (NIVÅ A) DISTANSKURS >
 DELMOMENT: INITIALFASEN I IPT, DEL 1 - DET AKTUELLA MÅNDET >
 KAPITEL: ONSET, DEPRESSIONSTIDSLINJE & SJUKROLL

Onset, depressionstidslinje & sjukroll

Att finna en tidsram och ett sammanhang
 Depressionstidslinje & sjukroll - I denna film pratar vi om varför man kan ha nytta av att föra en depressionstidslinje med patienten. Vi talar även om varför vi tillskriver patienten en tillfällig sjukroll och pekar på dess tre olika dimensioner.

Titta på [YouTube](#)

Att rama in ett "onset" kan man successivt göra i utforskande samtal men att även använda sig av en tidslinje kan vara mycket användbart. Man kan använda ett vanligt papper eller whiteboard.

Ett förslag på färdig tidslinje finns att ladda ner här [nedan](#).

Film - Onset
 Onset - I detta klipp rör sig Patient och terapeut mellan Ps aktuella mående

Process delmoment
 Föregående **Nästa**

KURS: INTERPERSONELL PSYKOTERAPI, IPT (NIVÅ A) DISTANSKURS >
 DELMOMENT: INITIALFASEN I IPT, DEL 1 - DET AKTUELLA MÅNDET >
 KAPITEL: ONSET, DEPRESSIONSTIDSLINJE & SJUKROLL
 STÅNG KURSLÄGE

Titta på [YouTube](#)

Depression; symtomutveckling & nära relationer

I detta klipp utforskar patienten och terapeuten vidare hur hans nedstämdhet påverkat livsinnehållet och Ps nära relationer. Terapeuten inventerar hur Patienten uppfattar sig i relation till andra i hans personlighet och vad som eventuellt skiljer sig nu och annars. Hur benägen han är på att vara sårbar inför någon annan och om han kan vara självständigt på ett hjälpsamt sätt. Det framkommer att han i nuläget mer drar sig undan från viktiga andra och flyr in i aktiviteter som han egentligen inte finner någon glädje i. Han drar sig undan andra. Slutligen utforskar Patienten & Terapeuten huru det är depressionen som påverkar relationerna negativt eller om det tvärtom är något i relationen (i detta fall med hustrun) som har bidragit till att måendet försämrats.

Titta på [YouTube](#)

Process delmoment
 Föregående **Nästa**

Så här kan det se ut i föreläsningssyn....