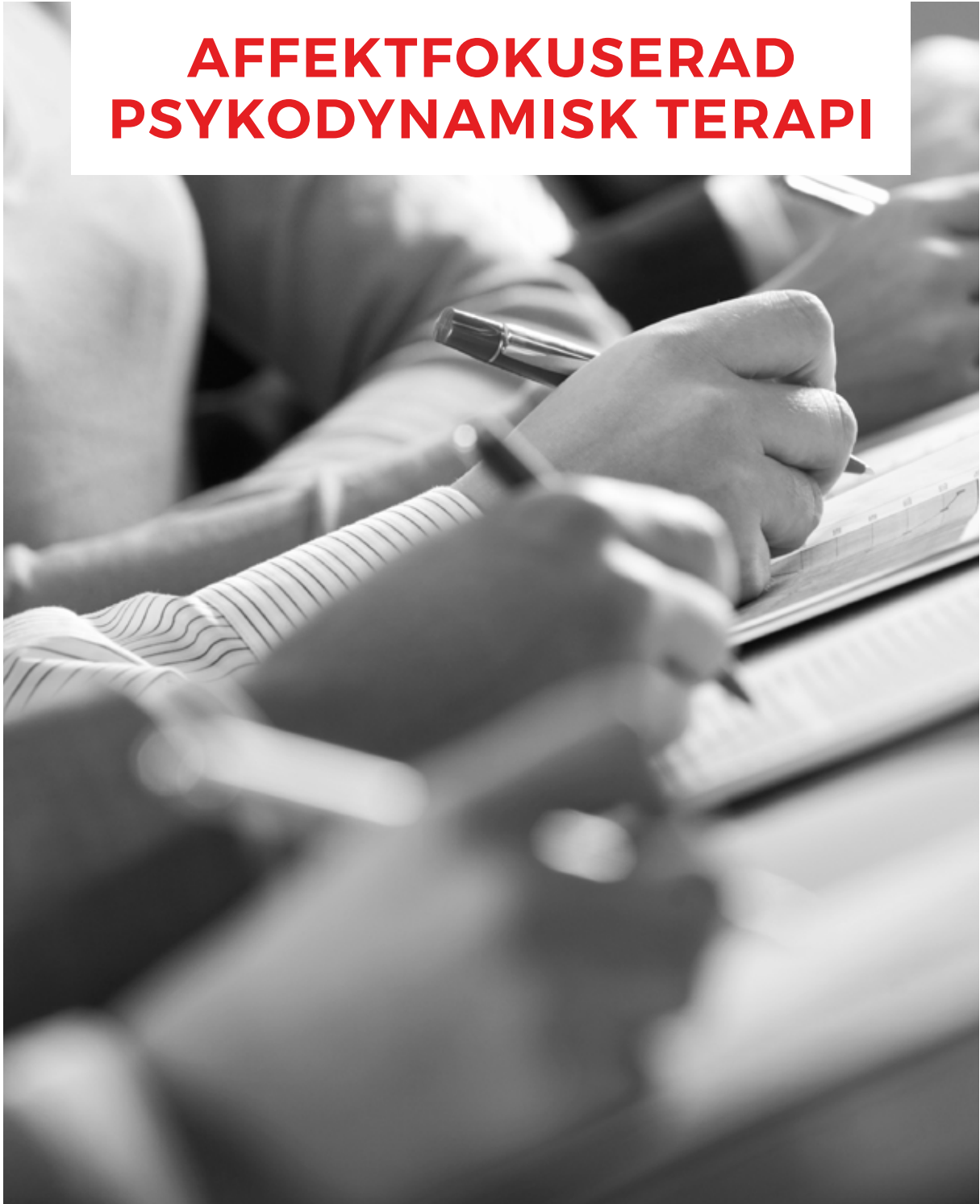


---

INTRODUKTIONSUTBILDNING

**AFFEKTFOKUSERAD  
PSYKODYNAMISK TERAPI**



**sapu**

*Skandinaviens Akademi för Psykoterapiutveckling*

## INTRODUKTIONSUTBILDNING

**AFFEKTFOKUSERAD PSYKODYNAMISK TERAPI**

*Den här utbildningen vänder sig till dig som vill lägga en gedigen teoretisk grund för affektfokuserad psykodynamisk terapi.*

Inledande utbildning i affektfokuserad psykodynamisk terapi omfattar sex heldagar varav den näst sista kursdagen innehåller en obligatorisk ärendekonsultation.

Varje tillfälle inleds med föreläsning och tid ges för att diskutera hur presenterad teori och metod förhåller sig till deltagares olika förkunskaper och kliniska erfarenheter. Föreläsning varvas där- efter med inslag då deltagarna själva praktiskt tillämpar teori och metod för fortlöpande egen integration av kursinnehållet. Övning i självreflektion utifrån sig själv i rollen som affektfoku- serad psykoterapeut är återkommande.

Kursen avslutas med en konsultation hos psykolog och/eller psykoterapeut som är specialiserad i affektfokuserad psyko- terapi, vid vilken deltagares egna erfarenheter från psykote- rapeutiskt arbete presenteras och tas som utgångspunkt för formulering av affektfokus och diskussion kring interventioner.

**ÖVERGRIPANDE MÅL**

Deltagare skall efter avslutad utbildning kunna:

- Redogöra för centrala begrepp och grundläggande teori för affektfokuserad psykodynamisk terapi i allmänhet liksom för hur affektfobiterapi (AFT) och Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP) skiljer sig åt när det gäller centrala begrepp och teoretiska utgångspunkter.
- Formulera affektfokus och föreslå och ge exempel på interventioner med utgångspunkt i AFT respektive ISTDP.
- Reflektera kring när och hur AFT respektive ISTDP är lämplig utgångspunkt i ett visst ärende.
- Beskriva och konkretisera, både med utgångspunkt i teoretisk kunskap och i självreflektion, hur klienter kan påverka den affektfokuserade terapeuten och vilka utmaningar terapeuten då ställs inför.

**Omfattning**

Sex heldagar.

**LOKAL**

SAPU:s lokaler på Brännkyrkagatan 76 i Stockholm.

**Anmälan**

Via [sapu.se](http://sapu.se). Observera att antalet platser är begränsat och att antagning sker i samband med ansökan.

**Behörighet**

SAPU välkomnar psykoterapeuter, psykologer, socionomer och andra som är verksamma inom människovårdande yrken och med kliniska erfarenheter att utgå ifrån vid övningar och vid konsultationen. Grundläggande utbildning i psyko- terapi är ett krav.

**Examination**

Examination sker i form av närvaro samt genom en individuell och skriftlig uppgift. För deltagande psykologer under specialistutbildning tillkommer en ytterligare uppgift inom ramen för den skriftliga hemuppgiften. Kursen utvärderas avslutningsvis.

**INFORMATION**

My Frankl, studierektor  
070-715 77 26, [my.frankl@sapu.se](mailto:my.frankl@sapu.se)  
Annelie Karlsson, administratör,  
08-642 10 24, [info@sapu.se](mailto:info@sapu.se)  
Patrik Lindert Bergsten,  
kursledare, 073-372 04 17,  
[patrik.lindert@sapu.se](mailto:patrik.lindert@sapu.se)

## KURSPLAN

### *Teoretiska utgångspunkter för den affektfokuserade psykodynamiska terapin (21 lektionstimmar)*

---

#### Allmänt

Syftet med delkursen är att ge deltagarna kunskap om teori underliggande den affektfokuserade psykodynamiska terapin liksom ingående centrala begrepp. Syftet är även att ge grundläggande kunskap om den psykoterapeutiska tillämpningen.

---

#### Kurskrav

Deltagares obligatoriska närvaro, aktivt deltagande i samband med föreläsningar, inlämnande av skriftliga examinationsuppgifter samt aktiva deltagande i konsultation.

---

#### Innehåll

- Grundläggande affektteori och Tomkins grundaffekter
- Genomgång av affektreglering, psykologiska försvar och Malans trianglar
- Genomgång av likheter och skillnader mellan affektfobiterapi (AFT) och Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP)
- Den affektfokuserade psykodynamiska terapins framväxt. Forskning om affektfokuserad PDT.

---

#### Lärandemål

Efter detta moment skall deltagaren kunna:

1. Skriftligen beskriva teori och ingående centrala begrepp i affektfokuserad psykodynamisk terapi och sammanfatta vad forskning visat
2. Muntligen och reflekterande tillämpa kursens innehåll på ett eget ärende så affektfokus kan formuleras och interventioner kan specificeras
3. Definiera centrala begrepp och olika utgångspunkter för affektfokuserad psykodynamisk terapi och beskriva hur de förhåller sig till övrig PDT och till ens förkunskaper

---

#### Examination

Lärandemål kunskap och förståelse

- En skriftlig hemuppgift inlämnas och examineras efter de inledande fyra heldagarna för att säkerställa att teoretisk förståelse avseende såväl affektfobiterapi (AFT) som Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP) nu är inhämtad. Vid icke godkänt resultat ges möjlighet till komplettering inför utbildningens avslutning och konsultationen. Vid föreläsningar prövar deltagarna regelbundet att tillämpa teori i olika praktiska övningar utifrån egna exempel och aktivt deltagande förväntas då.

- För deltagande psykologer under specialistutbildning tillkommer en ytterligare uppgift inom ramen för den skriftliga hemuppgiften. I denna uppgift examineras psykologerna särskilt avseende kunskap och förståelse.

#### Lärandemål färdighet och förmåga

- En skriftlig hemuppgift inlämnas och examineras inför den avslutande konsultationen för att säkerställa att teori avseende såväl affektfobiterapi (AFT) som Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP) nu kan tillämpas skriftligen. Vid icke godkänt resultat ges möjlighet till komplettering inför utbildningens avslutning och konsultationen. Aktivt deltagande krävs vid konsultationen.
- I denna uppgift examineras psykologerna särskilt avseende färdighet och förmåga med en ytterligare uppgift inom ramen för den skriftliga hemuppgiften.

#### Lärandemål värderingsförmåga och förhållningssätt

- En skriftlig hemuppgift inlämnas och examineras inför den avslutande konsultationen och i den ingår att beskriva hur centrala begrepp och utgångspunkter för affektfokuserad psykodynamisk terapi förhåller sig till ens förkunskaper. I den skriftliga hemuppgiften ingår att sammanfatta vad forskningen på affektfokuserad PDT visat.
- För deltagande psykologer under specialistutbildning tillkommer en ytterligare uppgift inom ramen för den skriftliga hemuppgiften. I denna uppgift examineras psykologerna särskilt avseende värderingsförmåga och förhållningssätt.

---

#### Betygskriterier

Betygsnivåerna är godkänd – icke godkänd. För godkänt resultat krävs:

- Uppfyllande av kurskrav
- Godkänd skriftliga examination
- Aktivt deltagande i övningar
- Aktivt deltagande vid konsultation

---

#### Undervisningsformer

- Föreläsningar
- Gruppdiskussioner och tillämpningsövningar
- Konsultation

## Terapeuten i affektfokuserad psykodynamisk terapi (21 lektionstimmar)

---

### Allmänt

Syftet med delkursen är att via egna erfarenheter under övningar i självreflektion ge deltagarna insikt i betydelsen av (och därmed skapa förutsättningar för utveckling av sin förmåga till) att arbeta med intensiva affektupplevelser i affektfokuserad psykodynamisk terapi.

---

### Kurskrav

Obligatorisk närvaro, aktivt deltagande i samband med föreläsningar och särskilt vid övningarna i självreflektion utifrån sig själv i rollen som affektfokuserad psykoterapeut. Inlämnande av skriftliga examinationsuppgifter samt aktivt deltagande i avslutande konsultation.

---

### Innehåll

- Grundläggande affektteori inklusive Tomkins grundaffekter och övning i att uppmärksamma och uppleva affekt för att beskriva psykoterapiprocessen
- Hur utgångspunkter för och de centrala principerna i den affektfokuserade psykodynamiska terapin ställer särskilda krav på klient och terapeut
- Övningar i självreflektion utifrån sig själv i rollen som affektfokuserad psykoterapeut
- Klienters inre konflikt, adaptiv aktiverande affekt, hämmande affekt, psykologiska försvar och hur dessa kan komma att påverka den affektfokuserade terapeuten. Övning i att genom självreflektion identifiera egna inre konflikter, psykologiska försvar och behov av reglering av affekt

---

### Lärandemål

Efter detta moment skall deltagaren kunna:

1. Utgå från direkt observerad, rapporterad och/eller egen upplevd affekt för att beskriva affektiva samspel
2. Redogöra för hur utgångspunkter för och de centrala principerna i den affektfokuserade psykodynamiska terapin ställer särskilda krav på klient och terapeut
3. Beskriva och konkretisera hur klienters inre konflikt, adaptiva aktiverande affekt, hämmande affekt, psykologiska försvar påverkar den affektfokuserade terapeuten, med utgångspunkt i självreflektion skilja ut sina egna inre konflikter, psykologiska försvar och behov av reglering av affekt
4. Skilja ut sina egna utmaningar som affektfokuserad psykoterapeut och medveten om dylika välja interventioner

---

### Examination

Lärandemål kunskap och förståelse

- En skriftlig hemuppgift inlämnas och examineras efter de inledande fyra heldagarna för att säkerställa att teoretisk förståelse avseende såväl affektfobiterapi (AFT) som Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP) nu är inhämtad. Vid icke godkänt resultat ges möjlighet till komplettering inför utbildningens avslutning och konsultationen. Vid föreläsningar prövar deltagarna regelbundet att tillämpa teori genom olika praktiska övningar utifrån egna exempel.

Lärandemål färdighet och förmåga

- En skriftlig hemuppgift inlämnas och examineras inför den avslutande konsultationen för att säkerställa att teori avseende såväl affektfobiterapi (AFT) som Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP) nu kan tillämpas skriftligen. Vid icke godkänt resultat ges möjlighet till komplettering inför utbildningens avslutning och konsultationen. Konsulterande psykolog examinerar aktivt deltagande vid konsultationen.

Lärandemål värderingsförmåga och förhållningssätt

- I den skriftliga hemuppgiften ingår att beskriva hur utgångspunkter för och centrala begrepp i affektfokuserad psykodynamisk terapi kan vara utmanande för en själv. I uppgiften ingår också att ta ställning till när affektfobiterapi (AFT) och Intensive Short term Dynamic Therapy (ISTDP) är tillämpliga i ett visst ärende och för en själv. Vid konsultationen examineras aktivt deltagande.

---

### Betygskriterier

Betygsnivåerna är godkänd – icke godkänd. För godkänt resultat krävs:

- Uppfyllande av kurskrav
- Godkänd skriftlig examination
- Aktivt deltagande i övningar
- Aktivt deltagande vid konsultation

---

### Undervisningsformer

- Föreläsningar
- Övningar i självreflektion utifrån sig själv i rollen som affektfokuserad psykoterapeut
- Konsultation

## LITTERATUR

- Bergsten, K. (red). (2015). *Affektfokuserad psykodynamisk terapi. Teori, empiri och praktik*. Natur och Kultur.
- Coughlin Della Selva, P. (2004). *Intensive Short-term Dynamic Psychotherapy: Theory and Technique*. Karnac Books.
- Lilliengren, P., Johansson, R., Lindqvist, K., Mechler, J., & Andersson, G. (in press). Efficacy of Experiential Dynamic Therapy in psychiatric conditions: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychotherapy*.
- McCullough Vaillant, L. (1997). *Changing Character: Short Term Anxiety-Regulating Psychotherapy*. New York: Basic books.

---

### För deltagande psykologer under specialistutbildning:

- Schanche, E., Stiles, T. C., McCullough, L., Svartberg, M., Nielsen, G. H. (2011). The Relationship Between Activating Affects, Inhibitory Affects, and Self-Compassion in Patients With Cluster C Personality Disorders. *Psychotherapy*, Vol. 48, No. 3, 293–303.
- Vissa artiklar och enstaka kapitel kan tillkomma.