



## Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap

Institutionen för psykologi

4PS01U Grundläggande psykoterapi på kognitiv-beteendeariktad grund, 45 högskolepoäng

Basic Psychotherapeutical Course in Cognitive-Behavioral Therapy, 45 credits

### Huvudområde

Psykologi

### Ämnesgrupp

Psykoterapi

### Nivå

Avancerad nivå

### Fördjupning

A1N

### Fastställande

Fastställd 2018-10-29

Senast reviderad 2020-03-09 av Fakulteten för hälso- och livsvetenskap. Förtydligande av mål och revidering av litteraturlista.

Kursplanen gäller från och med vårterminen 2020

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet för studier på avancerad nivå, samt särskild behörighet:

Kandidatexamen inom något av följande områden: psykologi, vårdvetenskap, pedagogik, socialt arbete, psykiatrisk behandling eller motsvarande. Yrkesverksamhet inom relevant område motsvarande minst 12 månaders heltidstjänstgöring

### Mål

Efter avslutad kurs förväntas de studerande kunna:

#### Övergripande mål

- redogöra för centrala teorier och metoder inom området för kognitiv-beteendeariktad terapi, KBT,
- redogöra för utvecklingen av psykiatriska sjukdomstillstånds uppkomst, för utveckling av psykisk ohälsa och vidmakthållande ur ett kognitivt beteendeariktat perspektiv samt
- genomföra psykoterapi utifrån KBT-metodik vid olika psykiska ohälsotillstånd och psykiatriska tillstånd.

**Delkurs 1: Utvecklingspsykologi, KBT för barn, dynamisk och familjeteoretisk teori 5,5 hp**

### **teori 3,5 hp**

- redogöra för utvecklingspsykologi, barn och ungas utveckling och familjens betydelse i behandlingsarbete.

### **Delkurs 2: Kognitiv beteendeorikterad psykoterapi, teori och metod, 22,5 hp**

- redogöra för centrala teorier inom kunskapsområdet kognitiv beteendeterapi,
- tillämpa metoder inom området för kognitiv-beteendeorikterad terapi,
- självständigt planera och genomföra terapeutiska interventioner,
- beskriva den terapeutiska relationens betydelse i psykoterapeutiskt arbete samt
- tillämpa professionellt förhållningssätt i psykoterapeutiskt arbete.

### **Delkurs 3: Psykiatriska sjukdomstillstånd och diagnostik 5 hp**

- förklara olika typer av psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd, enligt DSM:5 i förhållande till den kognitiva beteendeorikterade teorin och kritiskt reflektera över psykoterapeutiska metoder vid dessa tillstånd samt
- beskriva regler för journalföring och gällande journallagstiftning.

### **Delkurs 4: Behandlingsforskning och etik 2 hp**

- redogöra för grundläggande forskningsmetodik och begreppet evidens samt för etiska och juridiska aspekter inom området psykoterapi och psykoterapiforskning.

### **Delkurs 5: Handlett klientarbete, 10 hp**

- genomföra psykoterapeutiskt behandlingsarbete i kognitivbeteendeorikterad metod under handledning,
- skapa och upprätthålla ramar för psykoterapi samt visa empatisk förmåga och alliansskapande i mötet med patienter samt
- beskriva egna reaktioner i professionella kontakter.

## Innehåll

Kursen syftar till att deltagare ska förvärva grundläggande teoretiska och praktiska färdigheter i psykoterapeutiskt arbete. Kursen ger en teoretisk bas och metodkunskap för psykoterapeutiskt arbete under handledning.

Kursen omfattar fem delkurser som delvis löper parallellt.

### **Delkurs 1: Utvecklingspsykologi, KBT för barn, dynamisk och familjeteoretisk teori 5,5 hp**

Delkursen innehåller en orientering avseende utvecklingspsykologi, psykodynamisk, familjeteoretisk teori samt KBT till barn. I delkursen betonas den unges utveckling och familjen betydelse.

### **Delkurs 2: Kognitiv beteendeorikterad psykoterapi, Teori och metod, 22,5 hp**

Delkursen innehåller en genomgång av centrala teorier och olika metoder inom området för kognitiv-beteendeorikterad terapi, KBT.

Terapeutiska interventioner, förhållningssätt samt samtals- och intervjuteknik studeras och tränas.

Dessutom belyses skeenden i den terapeutiska relationen. I huvudsak betonas individuell psykoterapi.

### **Delkurs 3: Psykiatriska sjukdomstillstånd och diagnostik 5 hp**

Delkursen innehåller en genomgång av psykiatriska sjukdomstillstånd med dimensionella bedömningar och spektrumtillstånd enligt DSM:5.

Delkursen innehåller också en genomgång av behandlingsdokumentation, journalföring samt journallagstiftning.

### **Delkurs 4: Behandlingsforskning och etik 2 hp**

Delkursen innehåller en orientering av behandlingsforskningens metoder och resultat utifrån kritisk granskning av publicerade vetenskapliga artiklar inom området psykoterapi och kombinationsbehandling farmakologi/psykoterapi.

### **Delkurs 5: Handlett klientarbete, 10 hp**

Delkursen omfattar en integrering av teori och metod, bestående av KBT-behandling till patienter under regelbunden handledning.

Terapeutiskt arbete sker med två till tre på varandra följande terapier.

Metodhandledningen omfattar 120 timmar och ges i grupp om 4 deltagare. Arbetsplatser tillhandahåller patienter som kommer att ingå i den handledda KBT-behandlingen.

Ljud och bildinspelningar av terapisesionerna kan användas vid handledningen.

I delkursen ingår skriftliga redovisningar av terapierna i form av fallformulering och behandlingsrapport, som delvis presenteras i handledningen.

## Undervisningsformer

I undervisningen ingår föreläsningar, seminarier, övningar och patientarbete under handledning.

Deltagande i handledning, klientarbete och examinerande seminarier är obligatoriskt och

specificeras vid kursstart.

Frånvaro från enstaka tillfällen kompenseras i samråd med examinator.

### Examination

Kursen bedöms med betygen Underkänd eller Godkänd.

För slutbetyget Godkänd krävs att kursdeltagaren blivit godkänd på samtliga examinationsuppgifter samt uppfyller de mål som anges för kursen.

Examination på delkurs 1 sker i form av en skriftlig hemtentamen som skrivs i grupp.

Examination på delkurs 2 sker genom muntlig redovisning av inspelat rollspel med skriftlig reflektion gällande KBT-verktyg samt två individuella skriftliga salstentamen.

Examination på delkurs 3 sker i form av individuell skriftlig tentamen.

Examination på delkurs 4 sker genom en kritisk granskning av en vetenskaplig artikel som presenteras muntligt under ett seminarium.

Examination på delkurs 5 sker dels i form av en skriftlig behandlingsrapport samt även i form av kontinuerlig bedömning utifrån särskilda bedömningskriterier avpassade för klienthandledd KBT.

Förnyad examination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

Om universitetet beslutat att en student har rätt till särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinator rätt att ge ett anpassat prov eller att studenten genomför provet på ett alternativt sätt.

### Kursvärdering

Under kursens genomförande eller i nära anslutning till kursen genomförs kursvärdering. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle erhåller återkoppling vid kursstart. Kursvärdering genomförs anonymt.

### Kurslitteratur och övriga läromedel

#### Obligatorisk litteratur

Benderix, Ylva (2015). *Familjer med barn och unga med psykisk ohälsa*.

Kunskapsöversikt. Nationellt Kompetenscenter Anhöriga, NKA. 90 sidor.

Harris, Russ (2011). *ACT – helt enkelt. En introduktion till Acceptance and Commitment Therapy*. Stockholm: Natur & Kultur. ISBN: 9789127129689. 318 sidor.

Kåver, Anna (2011). *Allians. Den terapeutiska relationen i KBT*. Stockholm: Natur & Kultur. ISBN: 9789127131484. 212 sidor.

Linton, Stephen, Bergbom, Sofia & Flink, Ida (2011). *12 verktyg i KBT*. Stockholm: Natur & Kultur. ISBN: 978912712112-6. 216 sid.

Linton, Stephan & Flink, Ida (2013). *Beteendeanalys steg för steg*. Stockholm: Natur & Kultur. ISBN: 9789127132146. 390 sidor.

Ramnerö, Jonas & Törneke, Niklas (2013) *Beteendets ABC. En introduktion till behavioristisk psykoterapi*, andra upplagan. Studentlitteratur AB. ISBN: 9789144079592. 232 sidor.

Sandman, Lars & Källström Sofia (2018). *Etikboken: etik för vårdande yrken*. Lund: Studentlitteratur. ISBN: 9789144120539. 485 sidor.

Westbrook, David, Kennerly, Helen, & Kirk, Jean (2017) *An Introduction to cognitive behavior therapy , Skills and applications*. 3e upplagan. London : SAGE Publications. ISBN:9781473962569. 512 sidor.

Öst, Lars-Göran (2013) *Kognitivt beteendeterapi inom psykiatrin*. 2:a upplagan Stockholm: Natur & Kultur. ISBN:9789127135604. 288 sidor.

Öst, Lars-Göran (2010) *KBT inom barn och ungdomspsykiatrin*. Stockholm: Natur & Kultur. ISBN: 9789127115095. 341 sidor.

### **Referenslitteratur**

Artiklar/bokkapitel om DBT, KBT via internet, Compassion fokuserad terapi, Unified Protocol, primärvårdsanpassad KBT och forskning. Ca 300 sidor.

Tillkommer även litteratur som rekommenderad litteratur vid behandling av specifika klientärenden.