

Specialistkurs i Compassionfokuserad terapi (CFT)

Upplägg och syfte

Denna kurs har utvecklats för att möta ett ökande krav på metoder för personer med hög självkritik och skam.

Compassion fokuserad terapi har utvecklats av Professor Paul Gilbert med kollegor på universitetet i Derby tillsammans med the Compassionate Mind Foundation.

Principerna bakom denna behandlingsinriktning är hämtade från en stor bredd av psykologiska fält såsom evolutionspsykologin, neuropsykologi, emotions och affektionspsykologi, samt attachment psykologi. Stor vikt i det kliniska arbetet läggs på god kunskap inom kognitiv och beteendeterapi då detta utgör den terapeutiska grunden för CFT.

Programmet är tänkt, att utöver lära studenterna den specifika behandlingsmetoden CFT, även vara en del i en större specialistutbildning där utveckling och förståelse för Compassion och hur man kan använda det på sig själv, på sina klienter, samt hur man kan införa detta i den organisation som man arbetar oavsett vilken inriktning man har tänkt att arbeta med.

Stort fokus kommer att ligga på att ge studenten färdigheter i bemötande och terapeutiska mikro-färdigheter.

Detta program motsvarar det som kallas Postgraduate training och kräver erfarenhet av terapeutiskt arbete. Efter avslutad kurs skall studenterna känna sig trygga att bedriva CFT.

Kursens upplägg

Kursen består av 5 heldagar uppdelade på två delkurser.

Introduktion (2 dagar). 19-20/3 2018

Programmet ger studenterna insikt i den teoretiska grunden för CFT.

DAG 1

- Genomgång om skam och självkritik
- Arbete och definition av Compassion
- Färdigheter för att bygga compassion.

DAG 2

- Arbete med fallconceptualisering
 - CFT's fem steg
- Lära sig se den kliniska bilden utifrån compassion

Fördjupning (3 dagar)

DAG 1

- Praktiskt arbete utifrån erfarenheter
- Genomgång av CFT färdigheter.
 - Multipla jag
 - Funktionell analys av Självkritik
 - Chairwork

- Compassionarbete

DAG 2

- Rollspel och fallbeskrivningar för att lära sig att arbeta med mikrofärdigheter
- Hantera känslor och interpersonella processer
- Att lära sig att sakta ner

Examination och handledning i grupp

DAG 3

- Arbete med medhavda handledningssituationer
- Rollspel

Utbildningen kommer att vara processtyrd vilket innebär att den kommer lägga stor vikt på att studenterna utvecklas inom de områden de önskar och behöver. Undervisningen kommer att kombineras med videomaterial, rollspel, övningar. Kurser förutsätter att studenterna har möjlighet att ha pågående terapeutiskt arbete där CFT kan appliceras. Det är rekommenderat att ha CFT handledning under utbildningen för att på bästa sätt tillägna sig programmet. Programmet kräver självstudier.

Lärandemål.

Deltagaren förväntas efter avslutad kurs kunna:

Lärandemål 1: Kunskap och förståelse

Ha en förståelse för de grundläggande teorierna och den forskning som ligger som grund för CFT.

Lärandemål 2: Färdighet och förmåga

Använda specifika CFT-färdigheter såsom:

- compassionövningar,
- funktionell analys av självkritik,
- arbeta med chairwork

Lärandemål 3: Värderingsförmåga och förhållningssätt

Kunna i en terapi använda sig och göra en fallconceptualisering/beteendeanalys utifrån CFT's fem nivåer.

Arbeta med känslor och interpersonella processer

Förstå, utifrån att CFT är en processtyrd behandlingsform, flexibelt använda sig av interventioner och mikrofärdigheter för att facilitera compassion

Examination

Skriftlig behandlingsrapport från en CFT klient innehållande:

- Fallkonceptualisering och behandlingsupplägg kopplat till CFT's teori. (lärandemål 1 & 3)
- Diskussion runt val av interventioner och möjliga svårigheter, hinder och blockeringar (lärandemål 1 & 2)
- Reflektion runt den egna terapeutrollen. Redogöra för evidens kopplat till behandlingsupplägget (lärandemål 1 & 2).

Examinerande rollspel (examineras genom närvaro)

Övningar kopplade till seminariet för att arbeta med:

- compassionövningar,
- funktionell analys av självkritik,
- arbeta med chairwork

Vetenskap och beprövad erfarenhet

Forskningen om Compassion har ökat de senaste åren. Man har bland annat hittat effekter på relationer (Levi, 2011), stress, nedstämdhet (Cuppige, 2017), (Leaviss, 2015), ångest (Cuppige, 2017), självkritik (Shahar, 2015), (Cuppige, 2017), empatitrötthet (Raab, 2014) och altruistiskt beteende (Leiberg, 2011), Personlighets syndrom (KM, 2013).

De interventioner som används har stöd i forskning och i beprövad erfarenhet, men eftersom det är en ny metod så saknas det än så länge tillräckligt stora studier för att säga att CFT som hel terapimetod är evidensbaserad (Leaviss, 2015) (Gilbert, 2010). För det behövs stora kontrollerade studier med kontrollgrupp. Mycket av den forskningen är in press och allt fler artiklar kring compassion publiceras dagligen. Compassion Fokuserad Terapi har i de initiala studier som har gjorts fått lovande resultat och är att betrakta som en lovande terapiform för framtiden. Teoriavsnitten och förklaringsmodellerna i CFT kan användas i kombination med andra terapiinriktningar.

Specialistkursen utformas i enlighet med den Masterexamen i CFT som ges vid Derby University. Den är kopplad till den forskning som görs inom fältet där professor och leg. psykolog Paul Gilbert är en av de ledande inom fältet och ansvarig för kursupplägget. CFT är en processtyrd behandlingsmetod där interventionerna och grundforskningen kommer från KBT, evolutionspsykologin, attachmentpsykologin, buddistisk psykologi där fallkonceptualiseringen och beteendeanalysen styr hur behandlingen läggs upp. De interventioner som används har stöd i forskning och i beprövad erfarenhet (Gilbert, 2010). Teoriavsnitten och förklaringsmodellerna i CFT kan användas i kombination med andra terapiinriktningar.

Kursledare och arrangör

Kursen arrangeras av KBTgruppen Göteborg. Ansvarig examinator och kursledare är Anders Welin, leg psykolog, leg psykoterapeut, spec. klinisk psykologi.

Anders har en Post Graduate Examina i CFT från University of Derby där han utbildats av prof. och psykolog Paul Gilbert samt handledd av doktor och psykolog Chris Irons.

Examinator

Camilla O'keeffe, leg psykolog, leg psykoterapeut, spec. klinisk psykologi inriktning behandling.

Arbetar tillsammans med Göteborgs Universitet på deras terapimoment.

Behörighet: Leg psykolog med möjlighet att arbeta CFT med minst en klient under tiden för kursen

Datum: 1-2 oktober 2018, 5-6 november 2018, 15 Jan 2019 **Tid:** 9-16

Plats: Södra hamngatan 53, Kbtgruppen Göteborg AB

Pris: 14000 kr + moms

Anmälningar senast 15 september. Max 14 deltagare.

Anmälan är bindande.

Kurslitteratur

Deborah Lee; The Compassionate-Mind Guide to Recovering from Trauma and PTSD, New Harbringer Publications, 2013

Gilbert, Paul; Compassion Focused Therapy, Routledge, 2010

Gilbert, Paul; Mindful compassion, Robinsson, 2015

Gilbert Paul; Compassion, Routledge, 2017

Kolts, Russel, Steven Hayes, Gilbert Paul; CFT made simple, New Harbringer publication, 2016

Kolts Russel, Gilbert Paul; The Compassionate-Mind Guide to Managing Your Anger: Using Compassion-Focused Therapy to Calm Your Rage and Heal Your Relationships, New Harbringer publications, 2012

Seppala M Seppala; The Oxford Handbook of Compassion Science, Oxford University Press, 2017

Tirsch Dennis; The Compassionate-Mind Guide to Overcoming Anxiety: Using Compassion-Focused Therapy to Calm Worry, Panic, and Fear, New Harbringer Publications, 2012.

Viotti Sophia, Andersson Christina; Compassion Fokuserad Terapi, Natur och kultur, 2013

Welford, Mary, Compassion Focused Therapy for Dummies, For dummies, 2016