

## **Seminarieerien-KBT Kurs 9:2**

### **Information Seminarierie te 9 Ht-23**

Kursansvarig kurs 9: Catharina Strid

#### **Information om seminarierie**

Syftet med seminarierna är att nå en fördjupad kunskap om kognitiv beteendeorikad psykoterapi, - dvs. en fortsättning på det arbete som skett under kurs 7 samt första delen av kurs 9, men med särskild betoning på den terapeutiska processen och på själva "hantverket" i KBT. Vår förväntan är att alla använder sina kunskaper om psykoterapi och deltar aktivt i seminarierna så att vi tillsammans kan skapa en levande och givande diskussion om det komplexa samspel som utgör psykoterapiens väsen. Fall och diskussioner ska spegla mångfald och genomsyras av genusperspektiv och intersektionalitet. Seminarierna är uppdelade på två grupper inom varje inriktning.

För seminarierna gäller obligatorisk närvaro och examinationen sker kontinuerligt. För godkänt krävs ett aktivt deltagande på seminarierna samt specifika krav se respektive inriktning nedan.

#### **Kognitiv beteendeorikning**

Seminarieerien ska ge fördjupad och tillämpad kunskap om kognitiv beteendeterapi. *Till varje seminarium ska studenterna ha läst läsanvisningarna.* Tillämpade hemuppgifter så som registreringar, beteendeeperiment ges under varje seminarium. *Hemuppgifterna är obligatoriska och ska redovisas på kommande seminarium för seminarieledaren utifrån anvisningar.* Det är viktigt att läsa litteraturen och delta aktivt för att seminarierna ska bli lärorika och meningsfulla och leda till intressanta diskussioner. Till varje seminarium ska studenterna ha med sig minst en fråga utifrån litteraturen som ska vara läst till det seminariet.

Inför seminarium 4 kommer studenterna att delas in i mindre grupper och varje grupp ansvarar för att läsa och redovisa 1 kap om beteendeeperiment i Bennet-Levy, se vilka i läsanvisningarna nedan. Redovisningen utgör 10 min + 5 min till frågor och genomförs på seminarium 4.

På seminarierna kommer vi att arbeta med olika delar av terapin, se korta filmavsnitt samt träna tekniker i rollspel. Det ges utrymme för funderingar, frågor och diskussioner. På seminarierna bör resonemang utifrån genus/kön, klass och etnicitet, samt sexualitet ingå.

Mellan seminarierna finns i schemat 2 lärarlösa seminarietider som ska användas till att se film och träna rollspel.

#### **Litteratur som ingår i seminarierien:**

Bennett-Levy, J. (2004). *Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy*. Oxford University Publications. Utvalda kap ca 260 s.

Kennerly, H. (2016). *An introduction to cognitive behaviour therapy; skills and applications*. London: SAGE

Tolin, David F. (2016). *Doing CBT, A Comprehensive Guide to Working with Behaviors, Thoughts, and Emotions*. New York: Guilford press. 594 s.

### **Övrig litteratur som är användbar under klientarbetet:**

Linton, S. J. & Flink, I. (2021). *12 verktyg i KBT. Från teori till färdighet*. Stockholm: Natur och Kultur. ISBN: 9789127824546, 327 s.

Linton, S. J, Bergbom, S. & Flink, I. (2013). *Beteendeanalys steg för steg*. Stockholm Natur & Kultur. ISBN: 9789127132146, 216 s.

Kåver, A. (2016). *KBT i utveckling – En grundbok i kognitiv beteendeterapi*. Stockholm Natur & Kultur. ISBN: 9789127147447, 382 s.

Kåver, A. (2011). *Allians – den terapeutiska relationen i KBT*. Stockholm: Natur & Kultur. ISBN: 9789127131484, 212 s.

Persons, J. B., Linehan, M. M., Davison G. C., Tarrrier, N. & Segal, Z. V. (2012) *The Case formulation approach to cognitive behavior therapy*. Guilford Press. ISBN:9781462509485,273 s.

Öst, L.-G. (2013). *KBT inom psykiatrin*. Stockholm: Natur & Kultur. ISBN: 9789127135604, 424 s.

**Seminarium 1:** Introduktion i kognitiv beteendeterapi. Grundläggande begrepp och tillvägagångssätt.

#### **Litteratur till seminarium 1:**

- Tolin: Kap. 1- 4
- Kennerly Kap. 2-3

**Seminarium 2:** Inledande bedömning, sokratisk metod och konceptualisering. Rollspel av ett bedömningssamtal utifrån ett fall

#### **Hemuppgift (till seminarium 2):**

Funktionell analys av en självupplevd situation

#### **Litteratur till seminarium 2:**

- Kennerly: Kap. 4 -7, kap. 11
- Tolin: Kap 5 - 7

**Seminarium 3:** Fallformulering och terapeutiska interventioner

#### **Hemuppgift (till seminarium 3):**

Skriftlig fallformulering/konceptualisering av ett fall

**Litteratur till seminarium 3:**

- Kennerly: Kap. 8 & 9
- Tolin: Kap 13 – 17
- Bennet-Levy: Kap 2 (pedagogiskt och bra komplement till Kennerly kap. 9)

**Seminarium 4:** Terapeutiska interventioner, beteendeexperiment.

**Hemuppgift (till seminarium 4):**

Hitta sina egna tankefällor och alternativa tankar och beteenden för tankefällorna.

**Litteratur till seminarium 4:**

- Kennerly: Kap. 12 – 14
- Tolin: Kap. 8 & 10 – 12
- Bennet-Levy: 4 av nedanstående kapitel ska demonstreras:
  1. kap. 3 (panic disorders & agoraphobia)
  2. kap. 5 (OCD)
  3. Kap. 6 (GAD)
  4. Kap. 7 (Social anxiety)
  5. Kap. 10 (Depression)
  6. Kap. 20 (low self-esteem)

**Seminarium 5:** Kompletterande metoder, medveten närvaro och acceptans, mm.

**Hemuppgift (till seminarium 5):** Göra ett eget beteendeexperiment

**Litteratur till seminarium 5:**

- Kennerly: Kap. 10
- Tolin: Kap 18 – 19
- Bennett-Levy: Kap. 14 (insomnia), 17 (avoidance of affect), 19 (interpersonal difficulties)

**Seminarium 6:** Avslutning och återfallsprevention.

**Hemuppgift (till seminarium 6):** Göra en återfallsprevention utifrån ett fall

**Litteratur till seminarium 6:**

- Kennerly: Kap. 11
- Tolin: Kap. Kap. 20 & 21 (kap. 22 rekommenderas för framtida behandlingar)