



# IPT – Interpersonell psykoterapi

## Teoretisk utbildning, nivå A

4 heldagar; 10, 11 och 24,25 september

Plats; Norrköping, Arbetets museum

*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 m.fl. Modifieringar finns för ungdomar, familjer, par, gruppbehandling m.m. IPT kopplar det aktuella måendet till pågående mellanmänskliga 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 förstådd 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.*

IPT-utbildningar har anordnats av Universitet, regioner och privata aktörer i Sverige i mer än 20 år. Svenska IPT-föreningen IPTS, vars syfte bland annat är att verka för kvalitet i metoden och i IPT-utbildningar hade dock sin första egna kurs först 2019. Kurserna som följt har samtliga blivit fulltäckande har varit mycket uppskattade. Vi ger här grundkursen i IPT, det vi kallar nivå A, vilket innebär att man förvärvar en teoretisk grundkunskap i IPT. Kursens omfattning innebär grundkraven för att kunna gå vidare mot utbildningshandledning nivå B, vilket är den nivå som man, efter två handledda ärenden, kan bli certifierad IPT-terapeut. För mer information kring certifieringskrav, se Svenska IPT-föreningens hemsida [www.interpersonellpsykioterapi.se](http://www.interpersonellpsykioterapi.se) Vi anordnar samtidigt möjlighet för de som redan är IPT-terapeuter att delta vid kursdagarna som en "refresher". Detta upplägg har prövats vid flera tillfällen och uppskattats mycket av både nybörjare och de erfarna. Det finns möjlighet att gå vidare till nivå B i anslutning av kursen.

**Förkunskapskrav:** Minimum grundläggande psykoterapiutbildning (steg ett) samt erfarenhet av kliniskt terapeutiskt arbete efter färdig utbildning. Kursdeltagaren förväntas ha läst huvudboken i kurslitteraturen innan kursstart.

### KURSMÅL & KURSINNEHÅLL

**Mål:** Att ge grundläggande teorikunskaper i Interpersonell psykoterapi (Nivå A), i enlighet med nationella och internationella krav för IPT, se <http://www.interpersonellpsykioterapi.se>

#### Innehåll ur kursen

- Introduktion till IPT, Generella IPT strategier, teori, historik och Initialfas
- Initialfas; diagnostik, inventering & fokusformulering
- Behandlingsfas; Generella strategier & fokusområden
- Avslutningsfas, summering & utvärdering
- Genomgång av Behandlingsprotokoll, IPT-RS och annat som rustar för att kunna påbörja utbildningshandledning.

#### KURSLITTERATUR

- Weissman M., John C., Markowitz J., Klerman G. (2017) The Guide to Interpersonal Psychotherapy Oxford university press

- Mufson, L., Pollack Dorta, K., Moreau, D., & Weissman, M. M. (2011). Interpersonal psychotherapy for depressed adolescents (2nd ed.). Guilford Press.
- Law R (2013) Defeating depression – How to use the people in your life to open the door to recovery Robinson UK . Om du arbetar med barn och ungdomar rekommenderas istället Laws andra bok "Defeating teenage depression"
- Artiklar kommer tillkomma under utbildningen.

### KURSLEDARE, Nivå A

[Johanna Kullgard](#), Leg. Psykolog, Specialistpsykolog, Leg.Psykoterapeut och handledare i IPT ( nivå D). Hon har som IPT-terapeut varit med och utvecklat och spridit metoden IPT i Sverige, främst inom BUP och MBH/BVC, ända sedan föreningen startade 2009. Johanna är IPT-handledare sedan många år, bland annat i det forskningsprojekt som drivs på BUP i Norrköping. Det är första gången Johanna är kursledare för en IPT-kurs i föreningens regi -och vi är jätteglada att detta nu blir verklighet!

### KOSTNAD

10500 kronor exklusive moms. I detta mycket förmånliga pris ingår förmiddagsfika, frukt och lunch under de 4 kursdagarna. Max 12 personer- först till kvarn!!! Vid anmälan före 22 maj, får man 1000kr rabatt.

### ANMÄLAN

Anmälan görs direkt till koordinatör Malin Bäck mail [relatera@me.com](mailto:relatera@me.com) Betalning sker via faktura, vilken skickas när Ni mailat faktureringsuppgifter. Anmälan är bindande och gäller när betalningen är registrerad.

*Varmt välkommen!*

**IPT- Nivå B** - I anslutning av IPT-kursen i september erbjuder IPTS även kursdeltagare och andra som tidigare gått nivå A att delta i utbildningshandledning, dvs nivå B som möjliggör att bli certifierad IPT-terapeut.

**TID:** Oktober 2026- Juni 2027. **PLATS:** Digitalt enligt överenskommelse med respektive handledare

**HANDLEDARE på IPT nivå B:** Samtliga handledare som är involverade är ackrediterade IPT-handledare och aktiva i IPTS. Alla jobbar utifrån den modell och de rutiner som IPTS tagit fram avseende nivå B - även om man som handledare alltid har sin egen stil med viss variation. Vi kommer försöka matcha grupp eller individhandledning efter behov och önskemål med den mest lämpade handledaren. Vi är glada att presentera följande personer för detta uppdrag; *Karin Edholm, Anna-Karin Åkerman, Johanna Kullgard, Sanna-Aila Gustafsson, Katarina Lindstedt, Anna Kullman, Martine Köck, Helen Svensson och Jenny Norlander.*

**UPPLÄGG:** Nivå B består av regelbunden handledning av 2 IPT-terapi utifrån diagnosen depression. Oftast sker terapierna överlappande där man börjar med den andra terapin några veckor efter att den första är i gång. Terapierna skall filmas och man jobbar aktivt med att observera sin egen följsamhet till metoden. Handledning sker varannan vecka och innan varje tillfälle skickar man in en rapport med en handledningsfråga för att optimera det egna lärandet. Totalt innefattar detta kursupplägg 16 handledningssessioner samt en följsamhetsskattning i varje terapi.

**KOSTNAD:** 30000 kronor exklusive moms. (Vid behov kan denna kostnad delas upp på 3 tillfällen under kursens gång). Obegränsat antal platser. Sista anmälningsdatum 15 augusti. Vid anmälan före 30 maj, får man 2000 kronors rabatt. **ANMÄLAN & FRÅGOR:** För mer information eller anmälan till kursen, kontakta IPTS's kassör Malin Bäck mail: [relatera@me.com](mailto:relatera@me.com)