



Utdanning i psykoterapi ved psykoser

## **STUDIEPLAN**

### **SEPREP Utdanning i psykoterapi ved psykoser (UPP)**

**Toårig utdanningstilbud til individualterapeuter  
i kommune- og spesialisthelsetjenesten**

**Januar 2018**

Mange personer med psykose ønsker og evner individuell samtaleterapi.

Person - og relasjonsforståelse er grunnpilarer i utvikling av identitet og sosial kompetanse.

Et bedringsperspektiv gir en god ramme for dialog og samarbeid rundt myndiggjøring av personen.

Fellesfaktorer i psykoterapi forener terapeuter som kan lære teknisk mangfold av hverandre.

Teknisk mangfold danner grunnlag for individualisering av terapien.

SEPREP har utviklet en pragmatisk tilnærming til psykoterapi som bygger på disse perspektivene.

SEPREP Utdanning i psykoterapi ved psykoser gjør deg bedre egnet til å forstå og samarbeide med personen på en bevisst og systematisk måte.

## **GENERELL INFORMASJON**

### **Bakgrunn og målgruppe**

Utdanningen startet i 1993. Den er et videreutdanningstilbud til psykoterapeuter som praktiserer individuell psykoterapi med mennesker med alvorlige former for psykose. I Norge er det behov for videreutdanning av psykoterapeuter som arbeider med mennesker med alvorlige psykiske lidelser. SEPREP tilbyr derfor et toårig ferdypningsseminar for psykologer, leger og høyskoleutdannede terapeuter med spesialisering innen psykisk helsearbeid. Utdanningen finansieres delvis av Helsedirektoratet. Deltakerne eller arbeidsgiver må betale semesteravgift og veiledning. Rundt 180 terapeuter har fullført seminaret. SEPREP ønsker å starte nye seminarer straks nok kandidater har meldt seg. Det er derfor viktig at du melder interesse ved å søke og å motivere kolleger til å gjøre det samme.

I tråd med ønsker fra brukerne, klinisk erfaring og forskning mener vi at individuell samtalebehandling bør tilbys i et hvert behandlingsopplegg, enten det varer i kortere eller lengre tid. I Norge har det vist seg vanskelig å rekruttere og beholde individualterapeuter på dette området. En har i mange fagmiljøer sett en økende fokusering på biologiske årsaksforhold og symptombehandling ved psykoser som kan ha bidratt til en nedprioritering av mer grunnleggende forståelse og psykoterapi rettet mot livserfaringer og selvutvikling. Vi ser ingen grunn til det, ettersom psykoterapi i stor grad handler om å klare å leve optimalt med den organismen en har. All funksjonssvikt og lidelse rammer en person som samhandler med et miljø. Pendelen svinger etter hvert tilbake mot utfordringer knyttet til sammenfall mellom psykose, tilknytningsforstyrrelser, traumer, affektregulering og kognitiv svikt. Funn fra nevrovitenskapene og psykologisk forskning lar seg mer enn før forene som grunnlag for psykoterapi.

SEPREP ønsker gjennom sitt toårige seminar å utdanne behandlere som har kompetanse til å vurdere muligheter og begrensninger ved psykoterapeutiske opplegg. Det kommer dessuten stadig nye forskningsresultater og behandlingsformer, samt ulike integreringer av disse. SEPREP ønsker å bidra til kontinuerlig utvikling på fagfeltet, ved å revidere pensum i tråd med dette.

### **Målsetting**

Målsettingen er kompetanseheving innen diagnostikk og fasespesifikk individualisert psykoterapi i forhold til personer med psykoselidelser. UPP søker å gi terapeuten bedre forståelse og trygghet i forhold til hva som skjer i relasjonen, samt i valg av behovstilpassede strategier og teknikker. UPP er forankret i en psykodynamisk relasjons- og personforståelse, men inkorporerer hele tiden nye teknikker i symptombehandling, blant annet fra kognitiv terapi og narrativ terapi. Vi søker en pragmatisk tilnærming i tråd med forskning, klinisk erfaring og brukernes erfaring med egne bedringsprosesser. Fokus på hele personen, affektregulering, metakognisjon, symptommeistring og hjelpsøkingssatferd står sentralt. UPP vektlegger å finne en behandling som er i harmoni med brukernes egne bedringsprosesser og livsmål. Dermed kan terapien oppleves som meningsfull og nyttig, noe som øker muligheten for å oppnå en terapeutisk allianse. SEPREP har av samme grunn direkte brukervedvirkning i utviklingen av UPP.

### **Arbeidsform**

Kandidatene må presentere veiledede terapier parallelt med seminaret i hele seminartiden. Seminarene veksler mellom litteraturgjennomgang med diskusjon og fremleggelse av pasientmateriale.

### **Veiledning**

For at seminaret skal godkjennes må attest for veiledning i minst 70 timer i tilknytning til seminaret fremlegges. Veileder må godkjennes av SEPREP. Veiledningen kan foregå individuelt eller i grupper på to til fire kandidater. Timerammen utvides med ti timer ved tre og tjue timer ved fire i gruppen.

### **Rammene for seminaret**

Seminargruppen består av 6 til 10 kandidater, ledet av en seminarleder. Seminarene holdes der kandidatene holder til og starter snarest mulig etter at minst seks kvalifiserte kandidater har forpliktet seg til å delta. Tidsrammen er 160 seminar timer fordelt på 4 semestre, med 5 – 6 samlinger per semester. Av disse er det vanligvis en dobbeltsamling per semester.

### **Semesteravgift**

Semesteravgiften er for tiden (mars 2017) kr 11 000,- per semester. Den justeres fortløpende.

### **Gjeldende pensumliste**

Pensumlisten består av relevant litteratur og er veiledende. Den kan variere litt, alt etter den enkelte seminarleders preferanser, eller innspill fra seminardeltakerne. Innholdet dekker de samme temaene og revideres fortløpende. Nedenfor finner du pensumlisten som er i bruk nå (oktober 2017).

## **OPPTAKSKRITERIER OG SØKNAD**

### **Gjeldende opptakskriterier (per 30.11.13)**

- 1) Leger og psykologer er kvalifiserte, samt personer med helse- og sosialfaglig høyskoleutdanning etter særlige vurderinger
- 2) Søkere med høyskoleutdanning må dokumentere at de har en spesialisering på toppen av dette, som er relevant for psykoterapeutisk forståelse
- 3) Søkerne må ha individuelt psykoterapeutisk behandlingsansvar. Alle typer pasienter regnes med
- 4) Søkerne må ha et visst minimum av teoretisk psykoterapeutisk grunnforståelse, ervervet gjennom kurs eller systematisk undervisning. Grunnutdanning fra et psykoterapiinstitutt er ønskelig, men ikke nødvendig
- 5) Søkerne må beherske lesing av engelskspråklig faglitteratur

Søkernes samlede kliniske og akademiske kvalifikasjoner vurderes helhetlig og liberalt.

Kandidatene må forplikte seg til å stå i veiledet individualpsykoterapeutisk arbeid med personer med psykoselidelser i hele seminartiden.

Søknadsskjema finner du på hjemmesiden [www.seprep.no](http://www.seprep.no)

### **Målsetting**

Seminaret skal gi opplæring i individuell psykoterapi ved psykoser, spesielt de variantene som historisk har fått betegnelsen schizofreniene, selvforstyrrelser eller non-afektive psykoser.

1. En ønsker kompetanseheving med hensyn til utarbeidelse av en dekkende livshistorie (anamnese) og øvrige undersøkelser som er nødvendige for å etablere et best mulig utgangspunkt for gode behandlingsstrategier. I dette inngår en forståelse av ytre rammebetingelser for behandling og personens livskontekst generelt.
2. Seminaret skal heve kompetansen i etablering og utvikling av en terapeutisk relasjon til personer med psykose. Samtidig vil en øke terapeutens bevissthet om sin rolle som relasjonspartner i forhold til pasienten og samarbeidspartner til pasientens øvrige støttespillere, pårørende og nettverk.

3. Seminaret ønsker å gi den enkelte terapeut faglig integritet og trygghet gjennom analyse, gjennomarbeiding og integrering av teorier. Dette innebærer også en bevisstgjøring og fokusering på terapeutens egne reaksjoner i terapiprosessen, og hvilken betydning det kan ha for diagnostikk og valg av intervensjon.

Seminaret tar sikte på å gi økt kompetanse gjennom en bred terapeutisk og klinisk tilnærming, slik at terapeuten kan velge mellom forskjellige innfallsvinkler i psykoseterapi. Dette innebærer en bevisstgjøring av at terapeuten også arbeider som administrator, veileder og deltaker i team og behandlingsnettverk.

### **Faglig grunnlag**

Hvilken grunnholdning og terapeutiske metode en velger å bruke er nært knyttet til forståelse av de bakenforliggende årsaksforholdene og utvikling av psykotiske lidelser. Psykoselidelser er svært kompliserte og sammensatte med hensyn til årsaker og utforming. Vi kan forklare en del av dette, men mye overlates ennå konstruksjon en brukbar forståelse av hva psykosen dreier seg om og hvordan den best kan håndteres. Vi vil derfor ta med både psykologiske, sosiale og biologiske bakgrunnsforhold. Personen opplever ofte en dyp psykisk smerte og sosial marginalisering. Kartlegging av personlig sårbarhet og stressfaktorene som kan utløse psykose står sentralt. Videre vil en se på familiedynamikk i et videre perspektiv. Likeledes nevrobiologiske avvik som kan bidra til sårbarhet for stress og redusert sosial fungering. Psykose er ofte beskrevet som en psykisk tilstand preget av vansker med regulering av sterke affekter, persepsjonsforstyrrelser og subjektiv tankegang preget av sviktende mellommenneskelig konsensus. Konsekvensen blir vansker i kommunikasjon og kontakt med andre. Psykotiske tilstander er ofte ekstreme varianter av tilstander som kan gjenfinnes hos alle. I dette ligger grunnlaget for en dimensjonal forståelse av psykoser og empati. En psykotisk tilstand medfører også fare for en unødig negativ påvirkning av livskvalitet og livsløp grunnet i for stor behandlingmessig pessimisme, stigma og sosial marginalisering. Det har videre vist seg at jo mindre ressurser personen har sosialt og mentalt, desto større fare for langvarig svikt i evnen til tilpasning etter den akutte psykotiske krisen. Tidlig oppdagelse og oppfølging innenfor et bedringsperspektiv kan gi mennesker med psykoser et langt bedre livsløp enn den historiske pessimismen tilsa. Vi vet i dag at bedring er mulig og at prognosen bedres ved god og langvarig oppfølging fra tidlig i sykdomsforløpet. Vi forsøker også å gi et grunnlag for håndtering av samsykelige tilstander som rus og psykose.

De seneste årene har brakt betydelige fremskritt når det gjelder å identifisere, analysere og forstå de psykologiske prosessene som er involvert i en psykose. Respekt, forutsigbarhet, trygghet og regulering av affekt vil ofte gå foran og bane vei for mer verbaliserte og kognitive intervensjoner. I neste omgang kan en arbeide mer analytisk i forhold til personens sviktende symboliseringsevne og kognitive feller.

Noe av det spesielle ved psykoseterapi ligger også i at personene ofte ikke er behandlingsmotiverte og ikke forstår eller benekter sine åpenbare problemer. Å bli definert som syk kan bli et nytt traume. Psykoterapeuten må derfor i høyeste grad være klar over personens subjektive opplevelse, og balansere såkalt realitetsorientering på en måte personen kan leve med.

Ut fra vår forståelse av psykotiske menneskers behov, vil vi legge vekt på at psykoterapeuten er aktivt selvavslørende, åpent lyttende, kreativ og bekrefter pasienten som menneske. På denne bakgrunn satser en på en varig allianse som er trygg nok til at personen evner å mentalisere og optimalisere sine reaksjoner i en vanskelig livssituasjon. Likeledes økt evne til mestring av symptomer og bruk av personlige og sosiale ressurser.

### **SEPREPs rolle**

Litteratur og pensum utarbeides av fagrådet for SEPREPs UPP i samarbeid med undervisningsleder og godkjennes av SEPREPs styre. Fagrådet består av leger, psykologer, sykepleiere og minst en brukerrepresentant. Undervisningsleder godkjenner seminardeltakere på bakgrunn av skriftlige søknader, samt veiledere til UPP. Undervisningsleder har også

ansvaret for den løpende organiseringen av seminarer og nødvendige møter mellom seminarlederne. SEPREPs styre gjør løpende vurdering av seminarenes målsetting, form og innhold i samarbeid med deltakerne, seminarlederne og undervisningsleder.

Med vennlig hilsen

Leif Jonny Mandelid  
undervisningsleder  
SEPREP UPP