

# Introduktion til Intensiv Dynamisk Korttidsterapi

## Underviser



Allan E. Larsen er cand.psychol. fra Universitetet i Bergen, godkendt specialist og supervisor i psykoterapi voksne (Dansk Psykolog Forening), specialist i klinisk voksenpsykologi (Norsk Psykologforening), samt rutineret supervisor, underviser og faglig inspirator i Danmark, Norge og Sverige. Han har efteruddannelse i intensiv dynamisk korttidsterapi (ISTDP) og psykodynamisk psykoterapi. Han er tidligere formand for Dansk selskab for ISTDP, har været medarbejder i flere norske forskningsprojekter, samt *visiting fellow* ved Harvard Medical School Short-Term Dynamic Psychotherapy Research Group.

## Formål

Dette kursus er en introduktion til metoden *intensiv dynamisk korttidsterapi (Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy; ISTDP)*. Du vil få mulighed for at arbejde med metodens elementer og principper, og stifte bekendtskab med den efterhånden omfattende dokumentation af metodens effekt på de fleste former for psykiske lidelser.

ISTDP er udviklet af den canadiske psykiater og psykoanalytiker Davanloo fra 1960'erne til nu for at effektivisere psykodynamisk psykoterapi. Metoden bygger på empiriske studier af virksomme psykoterapeutiske interventioner, først af Davanloo og hans forskningsgruppe i Montreal, og senere videreført af bl.a. Allan Abbass, Jon Frederickson og Patricia Coughlin, som efterhånden er velkendte undervisere i Danmark.

Målet i ISTDP er, at hjælpe klienten til at tolerere og bearbejde sine ubevidste konfliktfyldte følelser, så de ikke skaber ureguleret angst, eller fører til brug af uhensigtsmæssige forsvarsmekanismer, som skaber problemer for klienten i hans forhold til sig selv og andre mennesker.

I intensiv dynamisk korttidsterapi begynder man med at afklare klientens problemer, samt hans "psykodiagnose", dvs. hans karakteristiske responsmønstre mht. hvordan hans angst manifesterer sig, hvilke forsvarsmekanismer han benytter og hvor høj tolerance han har for ubevidste konfliktfyldte følelser. Disse parametre monitoreres kontinuerligt gennem hele terapien for, at hjælpe klienten til at arbejde mest mulig fokuseret og effektivt i forhold til hans tolerance for ubevidste konfliktfyldte følelser og angst ("ego adaptive kapacitet").

Når klienter får negative reaktioner på psykoterapi, vil de ofte afslutte terapien uden at have løst sine problemer, eller opleve en forværring af sin tilstand. Dette skyldes ofte, at klienten har for lav tolerance for konfliktfyldte følelser og får for høj ureguleret angst, i form af depressive eller psykosomatiske reaktioner, eller forstyrrelser i kognition og perception. En anden årsag til, at klienter afslutter sin terapi uden at have fået det ønskede udbytte er, at deres forsvarsmekanismer og modstand ikke er tilstrækkelig effektivt håndteret og blokerer for udvikling.

Der er udviklet forskellige formater af ISTDP, tilpasset klienter med varierende grader af modstand ("standard formatet") eller for lav tolerance for angst og ubevidste konfliktfyldte følelser (det "graduerede format"). De to formater er vejledende for, hvordan klient og terapeut sammen kan regulere angst og håndtere forsvarsmekanismer så det er muligt, at begynde arbejdet med at udforske klientens følelser og erfaringer med tilknytningspersoner og andre vigtige mennesker i hans liv, som er baggrunden for klientens ubevidste konflikter, angst og brug af uhensigtsmæssige forsvarsmekanismer. Målet er, at klienten får adgang til fortrængte ubevidste konfliktfyldte følelser, hvilket i ISTDP sammenhæng kaldes for "unlocking the unconscious".

## Læringsmål

Du vil på kurset tilegne dig forskningsbaseret viden om metoden ISTDP, lære at skelne mellem forskellige former for angstkanalisering og forsvarsmekanismer, samt basale interventioner til at håndtere angst og forsvarsmekanismer, så dine terapiforløb bliver mere fokuserede og effektive.

Du vil lære, at identificere og differentiere mellem tre former for angstkanalisering (i den tværstribede muskulatur udenpå kroppen, i kroppens glatte muskulatur omkring de indre organer og angst i form af forstyrrelser af kognition og perception), samt forskellige interventioner til at regulere disse angstreaktioner. Du vil også lære, at identificere og differentiere mellem forskellige former for forsvarsmekanismer (taktisk, repressivt, regressivt og karakterforankret), samt hvordan man hjælper klienten til at undlade at bruge sit forsvar, så det bliver muligt at arbejde med at regulere angst og få adgang til fortrængte følelser.

Dette vil gøre dig i stand til (færdigheder):

- At foretage en "psykodiagnostisk" vurdering af klientens forsvarsmekanismer, angstkanalisering og "ego – adaptive kapacitet"
- At anvende psykodynamisk teori, med udgangspunkt i "Konflikttrekant modellen" (følelse – angst – forsvar), til at guide dine interventioner
- At differentiere mellem responser som er udtryk for at klientens angst er for høj og behøver regulering, og angst som klienten kan tolerere, så det er muligt at udforske konfliktfyldte følelser
- At identificere klientens forsvarsmekanismer og hjælpe ham til at håndtere disse, så de

ikke hindrer udvikling og løsning af hans problemer

- At udarbejde behandlingsmål og iværksætte behandling på baggrund af vurdering af klientens responser, "psykodiagnose" og "ego – adaptive kapacitet".

#### Målgruppe

Psykologer som arbejder klinisk med voksne (18 +) og har interesse for, eller kendskab til, dynamisk terapi og er på vej mod specialuddannelse. Særligt forhåndskendskab til kursets emner er ikke påkrævet.

#### Undervisningsform

Undervisningen vil veksle mellem formidling af viden samt rollespil og øvelser. Undervisningen er meget praksisnær og vil bestå af en konstant vekslen mellem teoretisk forståelse af kliniske fænomener og træning i at anvende interventioner i forhold til at håndtere disse. Du må være indstillet på, at deltage aktivt i undervisning og øvelser for at få udbytte af kurset.

#### Temaer i kurset

- Psykodynamisk forståelse af symptomidelser og personlighedsforstyrrelser
- Identificering og regulering af forskellige former for angst
- Identificering og håndtering af forskellige former for forsvarsmekanismer
- Spektret af "psykoneurotiske lidelser" (klienter præget af modstand)
- Spektret af "fragile klienter" (klienter med for lav angsttolerance)
- Differentialdiagnostiske vurderinger ("psykodiagnosticering")
- Brug af "Konflikttrekanten" som grundlag for at guide interventioner og vurdere klientens responser

#### Forberedelse

Det anbefales at læse de nævnte kapitler i nedenstående litteratur. Interesserede kan også søge på ISTDP – relaterede videoer på YouTube, Dr. Allan Abbass' hjemmeside eller ISTDP Institute.

#### Efter kurset

Anvend gerne de opnåede færdigheder hurtigt efter kurset for at konsolidere det indlærte.

Det er muligt at fortsætte i supervision eller et uddannelsesforløb, enten ved kursusholder, eller en anden godkendt underviser. Der er p.t. seks undervisere i Danmark som tilbyder videreuddannelse i ISTDP.

#### Litteratur

Du skal selv anskaffe den anbefalede litteratur. Det anbefales at læse kapitel 1. – 6. i Frederickson (2013) og kapitel 1. – 11. i Abbass (2015). Kuhn (2014) er et opslagsværk med forklaring af terminologien.

1. Abbass, A. A. (2015). *Reaching through resistance: Advanced psychotherapy techniques*. Kansas City: Seven Leaves Press.
2. Frederickson, J. (2013). *Co-creating change: Effective dynamic psychotherapy techniques*. Kansas City: Seven Leaves Press.
3. Kuhn, N. (2014). *Intensive Short – Term Dynamic Psychotherapy: A reference*. North Charleston, SC: Experient Publications

#### Godkendt til

Specialistuddannelse i psykoterapi, voksne: 12.4.4.2.3., 30 timer.

Specialistuddannelse i psykopatologi: 13.4.4.2.3., 18 timer.

Specialistuddannelse i psykotraumatologi: 14.4.4.2.2.2., 12 timer og

Specialistuddannelse i sundhedspsykologi, voksne: 11.4.4.2.2., 21 timer.

#### FAKTA

##### Navn

Specialiseringsmodulerne – Introduktion til Intensiv Dynamisk Korttidsterapi

##### Ref.nr.

19808

##### Sted

Dansk Psykolog Forening København  
Stockholmsgade 27

2100 København Ø

**Pris excl. moms**

– kr. 9020,00

**Max deltagere**

18

**Tid og varighed**

Mandag 26. august – tirsdag 27. august, 30. september og 1.-2. oktober 2019.

1. og 3. dag kl. 10.00-17.00 og 2., 4. og 5. dag kl. 9.00-16.00.

Varighed: 30 timer.

**Til- og afmeldingsfrist**

15. juli 2019.

Der er nu 6 uger til kursusstart og der er stadig enkelte ledige pladser. Du skal tilmelde dig kurset via "Mitdp" indtil 3 uger før kursusstart.

Ved mindre end 3 uger til kursusstart kan du tilmelde dig til kursuscenter@dp.dk

