

Kursplan Prolonged exposure (PE)

Syfte och innehåll

Kursen syftar till att ge deltagarna en fördjupad teoretisk och praktisk kompetens i att genomföra Prolonged Exposure (PE) – en evidensbaserad behandling för posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) hos vuxna. PE har starkt forskningsstöd och har visat sig vara en effektiv metod för att minska PTSD-relaterade symtom genom systematisk exponering för traumaminnen och undvikandebeteenden. Metoden rekommenderas som del av traumafokuserad KBT med exponering enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer samt som förstahandsbehandling i Regional medicinsk riktlinje för PTSD och akut stressyndrom (ASD).

Under kursens gång får deltagarna möjlighet att fördjupa sig i PE:s centrala behandlingskomponenter, inklusive psykoedukation, in vivo-exponering och imaginativ exponering. Kursen fokuserar särskilt på hur behandlaren kan stödja klientens känslomässiga engagemang, identifiera undvikanden och hantera behandlingsutmaningar såsom över- och underengagemang.

Under kursen kommer deltagarna att lära sig och öva på att förstå hur specialistpsykologen kan säkerställa professionell och etisk behandling, samt bidra till förbättrad vårdkvalitet och patienternas välmående.

Innehåll:

- Tillämpning av PE:s behandlingskomponenter
- Planering och anpassning av behandling vid komplex PTSD
- Identifiering och hantering av undvikanden och engagemangsnivåer
- Genomföra ett behandlingsärende med metodstöd
- Aktuell forskning och evidensläge för PE
- Strategier för fortsatt metodanvändning, vidmakthållande och kollegialt lärande
- Etiska och professionella överväganden i behandling av PTSD

Lärandemål

Kunskap och förståelse

Efter avslutad kurs ska deltagaren kunna:

- Redogöra för PTSD-diagnosens psykopatologi samt emotionell bearbetningsteori och dess relation till PE.
- Redogöra för och jämföra PE med andra evidensbaserade behandlingar vid PTSD.
- Identifiera och redogöra för aktuell forskning inom PE samt regionala medicinska riktlinjer - PTSD.

Färdighet och förmåga

Efter avslutad kurs ska deltagaren kunna:

- Planera, genomföra och utvärdera behandling med PE.
- Tillämpa PE:s centrala behandlingskomponenter: psykoedukation, in vivo-hierarkier och imaginativ exponering, samt hantera behandlingshinder som undvikanden och engagemangsnivåer.
- Motivera, formulera och kommunicera en PE-behandlingsplan för patient, närstående och andra professionella.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Efter avslutad kurs ska deltagaren kunna:

- Reflektera över och hantera behandlingsutmaningar samt etiska överväganden i arbetet med PE.
- Kritiskt utvärdera sin egen utvecklingsprocess som behandlare och identifiera strategier för vidmakthållande och fördjupning av kompetenser samt möjligheter att bidra till kollegialt lärande och metodförankring.
- Värdera och förhålla sig till psykologens professionella ansvar, etiska ramar och juridiska skyldigheter i samarbete med socialtjänst och i rättsliga sammanhang.

Omfattning och upplägg

Kursen omfattar fem kursdagar samt två metodstödstillfällen i grupp (3 timmar/tillfälle). Undervisningen sker i form av föreläsningar, färdighetsträning, analyser av inspelade terapisesioner samt praktiska övningar av behandlingskomponenterna. Deltagarna genomför ett kliniskt behandlingsärende parallellt med utbildningen. Utöver lärarledda moment ingår självstudier, inläsning av kurslitteratur och relevanta artiklar, samt skriftliga uppgifter kopplade till det egna behandlingsarbetet.

Former för bedömning

Lärandemålen för kursen bedöms genom aktivt deltagande under kursdagarna samt i samband med metodstöd och genom skriftliga inlämningar. Deltagande under kursdagar och metodstöd är obligatoriskt. Kursen bedöms som godkänd när samtliga moment är genomförda och samtliga lärandemål är uppfyllda.

Ackreditering inom specialistförordningen

Kursen är ackrediterad som en specialistkurs och räknas som fördjupningskurs inom följande specialiseringar:

- Klinisk vuxenpsykologi
- Klinisk barn- och ungdomspsykologi
- Psykologisk behandling/psykoterapi

Förkunskapskrav och förutsättningar

Förkunskaper:

- För tillträde till kursen krävs minst två års arbete som legitimerad psykolog i hälso- och sjukvården.

Förutsättningar:

- Möjlighet att starta upp minst ett, gärna två behandlingar på arbetsplatsen under kursens gång.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

- Foa, E. B., Hembree, E. A., Rothbaum, B. O., & Rauch, S. A. M. (2021). *Prolonged exposure: Terapeutmanual – Emotionell bearbetning vid PTSD*. Natur & Kultur.
- Gahnfelt, H., Weineland, S., Carlsson, P. F. G., & Blomdahl, C. (2025). *8-day intensive treatment programme for PTSD and complex PTSD vs treatment as usual: A clinical trial*. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), Article 2553422. <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2553422>
- Rothbaum, B. O., Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rauch, S. A. M. (2021). *Ta tillbaka ditt liv: Arbetsbok för återhämtning efter en traumatisk upplevelse*. Natur & Kultur.
- Uppdrag Psykisk Hälsa, SKR. (2025). *Depression och ångestsyndrom*. Vårdochinsats.se. <https://www.vardochinsats.se/depression-och-aangestsyndrom/?section=2508>
- Västra Götalandsregionen. (n.d.). *Regionala medicinska riktlinjer*. Vårdgivarwebben. <https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/uppdag-och-avtal/vardval-rehab/krav-och-kvalitetsbok/regionala-medicinska-riktlinjer/>
- Relevanta vetenskapliga artiklar utvalda av deltagarna

Referenslitteratur

- Sveriges Psykologförbund. (2015). *Principer för evidensbaserad praktik i psykologiskt arbete*. (13 s) <https://www.psykologforbundet.se/globalassets/dokument/stadga-r-policys-arsrapporter/principer-for-ebpp.pdf>
- Sveriges Psykologförbund. (2023). *Om psykologisk behandling och psykoterapi*. <https://www.psykologforbundet.se/globalassets/dokument/rad--stod/om-psykologisk-behandling-och-psykoterapi-1.pdf>
- Fler forskningsartiklar kan tillkomma