

# Kursplan

## Specialistkurs psykologisk behandling ERGT HT25

### Syfte och innehåll

Kursen är en specialistkurs i psykologisk behandling med fokus på metoden Emotion regulation group therapy (ERGT). Det övergripande målet med kursen är att ge psykologen grundläggande färdigheter avseende teori och praktisk tillämpning i ERGT i sin kliniska verksamhet. Kursen syftar till att öka tillgången på evidensbaserad behandling för känsloregleringssvårigheter och självskadebeteende.

ERGT är utvecklad som en tilläggsbehandling och syftar till att minska självskadebeteende och andra impulsiva destruktiva beteenden genom förbättrad känsloregleringsförmåga. Behandlingen ges i grupp vid 16 tillfällen och leds av två gruppledare.

Forskning har visat att ERGT kan minska självskadebeteende, impulsivitet, depression och ångest samt öka känsloregleringsförmåga och livskvalitet.

### Innehåll

Kursen består av ett teoretiskt förberedande moment och två moment bestående av fördjupning och praktisk tillämpning av den teoretiska kunskapen.

- **Moment 1 – teori och metod**
  - Grundläggande teori, begrepp och forskning bakom ERGT
  - Grundläggande kunskap om metod och struktur
  - Förberedelse för arbete med värderad riktning och metaforer genom inläsning på Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- **Moment 2 – fördjupad teori**
  - Fördjupning i teori, metod, behandlingsprinciper och struktur inom ERGT
- **Moment 3 – fördjupad teori och praktisk tillämpning**
  - Praktisk tillämpning av ERGT:s behandlingsstrategier, teori och struktur
  - Fördjupning i gruppledarrollen

## Lärandemål

Kunskap och förståelse

*Efter avslutad kurs ska deltagaren/STP-psykologen kunna:*

- Förklara hur definitionen av känsloreglering i ERGT ligger till grund för behandlingsmetoden.
- Redogöra för interventioner i ERGT som ökar färdigheter gällande känsloregleringsförmåga hos individer med självskadebeteende och/eller andra självdestruktiva beteenden.
- Redogöra för de paradoxala konsekvenserna av känslomässig kontroll och hur man främjar känslomässig acceptans och beteendemässig villighet i ERGT.

Färdighet och förmåga

*Efter avslutad kurs ska deltagaren/STP-psykologen kunna:*

- Tillämpa centrala ERGT-principer och förhållningssätt.
- Tillämpa de ingående behandlingsinterventionerna i ERGT.
- Leda ERGT-grupp utifrån ett ERGT-konsistent förhållningssätt.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

*Efter avslutad kurs ska deltagaren/ STP-psykologen kunna:*

- Reflektera över hur man kan utveckla sitt terapeutiska förhållningssätt utifrån den aktuella patientgruppens specifika behov.
- Reflektera kring ERGT-metodens styrkor och svagheter samt vilka förutsättningar som krävs för säker och effektiv behandling.

## Omfattning och upplägg

Kursen omfattar sex (fyra + två) lärarledda kursdagar. Under dessa dagar genomförs föreläsningar, färdighetsträning och seminarier. Förutom de lärarledda dagarna ingår självstudier inklusive inläsning av litteratur och skriftliga reflektionsuppgifter. Studierna påbörjas när Lärportalen öppnar, då en skriftlig examinerande uppgift ska lämnas in. Under den sista utbildningsdagen genomförs ett examinerande seminarium, där merparten sker i mindre grupp.

## Former för bedömning

Kursen inleds med självständigt arbete i form av litteraturstudier och en skriftligt examinerande inlämningsuppgift. Lärandemålen för kursen bedöms genom aktivt deltagande under kursdagarna samt genom inlämning av videoinspelning, skriftliga uppgifter och medverkan vid examinationsseminarium.

## Ackreditering inom specialistförordningen

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

- Klinisk vuxenpsykologi
- Psykologisk behandling/psykoterapi

## Förkunskapskrav och förutsättningar

Förkunskaper:

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

Förutsättningar:

- Att man kan planera och starta upp ERGT-grupp på arbetsplatsen under kursens gång.
- Krav är att man söker kursen i par såvida ingen ERGT-utbildad redan finns i verksamheten. Om det redan finns ERGT-utbildade i er verksamhet går det bra att söka ensam.

## Litteratur och övriga läromedel

### Obligatorisk litteratur

- Gratz, K. L. (2012). *Emotion Regulation group therapy - vid självskadebeteende* (ERGT-manualen, svensk översättning). Institutionen för klinisk neurovetenskap. 304 sidor. [ERGT-manualen.pdf](#).
- Gratz, K. L., Levy, R., & Tull, M. T. (2012). *Emotion regulation as a mechanism of change in an acceptance-based emotion regulation group for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(1), 365–380. 16 sidor. <https://nationellasjalvskadeprojektet.se/wp-content/uploads/2017/10/ERGTmechanismGratzLevyTull.pdf>
- Harris, R. (2020). *ACT helt enkelt: En introduktion till Acceptance and Commitment Therapy* (2 uppl.). Natur & Kultur. 520 sidor
- Sahlin, H., Bjureberg, J., Gratz, K. L., Tull, M. T., Hedman-Lagerlöf, E., Bjärehed, J., Lundh, L. G., Hellner, C., Ljótsson, B. (2018). Predictors of improvement in an open-trial multisite evaluation of emotion regulation group therapy. *Cognitive Behaviour Therapy*, 59(20), 115. 15 sidor. [Predictors of improvement in an open-trial multisite evaluation of emotion regulation group therapy](#)
- Sahlin, H., & Malmquist, E. (2018). *Känslor som kraft eller hinder*. Natur & Kultur. 230 sidor.

## Referenslitteratur

- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). *Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model*. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2006), 371–394. 24 sidor. [doi:10.1016/j.brat.2005.03.005](https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005)
- Gratz, K. L. (2007). *Targeting emotion dysregulation in the treatment of self-injury*. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1091–1103. 13 sidor. <https://www.brown.uk.com/selfinjury/gratz.pdf>
- Gratz, K. L., & Gunderson, J. G. (2006). *Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder*. *Behavioral Therapy*, 37(1), 25-35. 11 sidor. <https://www.nationellasjalvskadeprojektet.se/wp-content/uploads/2017/10/GratzGunderson2006BT.pdf>
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). *Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments*. In R. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 105 -133). Context Press/New Harbinger Publications. 31 sidor. <https://nationellasjalvskadeprojektet.se/wp-content/uploads/2017/10/GratzTull2010ERinTXChapter.pdf>
- Gratz, K. L., Tull, M. T., Levy, R. (2014). *Randomized controlled trial and uncontrolled 9-month follow-up of an adjunctive emotion regulation group therapy for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder*. *Psychological Medicine*, 44, 2099-2112. [https://nationellasjalvskadeprojektet.se/wp-content/uploads/2017/10/Gratz-et-al.-2014-ERGT-RCT-in-PSM\\_Final.pdf](https://nationellasjalvskadeprojektet.se/wp-content/uploads/2017/10/Gratz-et-al.-2014-ERGT-RCT-in-PSM_Final.pdf)
- Sahlin, H., Bjureberg, J., Gratz, K. L., Tull, M. T., Hedman, E., Bjärehed, J., Lundh, L. G., Jokinen, J., Ljótsson, B., & Hellner, C. (2017). *Emotion regulation group therapy for deliberate self-harm: A multi-site evaluation in routine care using an uncontrolled open trial design*. *BMJ Open*, 7(10), e016220. 10 sidor. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5639990/pdf/bmjopen-2017-016220.pdf>
- Törneke, N. (2016). *Metaforer: Från vetenskap till psykoterapeutiska verktyg* (1:a uppl.). Studentlitteratur. 216 sidor.

## Referensgrupp

Kursen har utformats i samverkan med Nationell arbetsgrupp för självskadebeteende och Västra Götalandsregionens kunskapsstöd för psykisk hälsa. Karolinska Institutet har tidigare gett kursen som en specialistkurs.