



Kursplan för

## **Compassionfokuserad terapi, 7.5 hp**

Compassion Focused Therapy, 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med vårterminen 2020.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

VT16 , VT17 , VT20 , HT22

Kurskod	9K8073
Kursens benämning	Compassionfokuserad terapi
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Uppdragsutbildning (högskolepoäng)
Huvudområde	Psykoterapi
Nivå	G2 - Grundnivå 2
Betygsskala	Underkänd (U) eller godkänd (G)
Kursansvarig institution	Institutionen för klinisk neurovetenskap
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2015-10-14
Reviderad av	Utbildningsnämnden CNS
Senast reviderad	2019-12-06
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2020

### **Särskild behörighet**

Grundläggande psykoterapiutbildning.

### **Mål**

Syftet med kursen är att utveckla self compassion som en färdighet i det egna kliniska arbetet. Kursen ska ge deltagarna kunskap om hur compassion kan integreras i psykoterapi och behandling, både individuellt och i grupp. Tyngdpunkten ligger på studier av framför allt Compassionate Mind Training (CMT) och Compassion Focused Therapy (CFT).

#### **Kunskap och förståelse**

Efter att ha genomgått kursen ska deltagarna kunna:

- redogöra för centrala begrepp från litteraturen om compassion och self-compassion
- redogöra för aktuell forskning inom compassion och self-compassion
- redogöra för metodens tillämpning i psykologisk behandling
- visa på en upplevelsebaserad förståelse för compassion-fokuserade övningar genom egen praktisk tillämpning

## Färdigheter och förmågor

Efter att ha genomgått kursen ska deltagarna kunna tillämpa:

- compassion-fokuserade interventioner i sin kliniska verksamhet
- färdigheter inom self-compassion gentemot sig själva i sitt kliniska arbete

## Värderingar och förhållningssätt

Efter att ha genomgått kursen ska deltagarna kunna:

- reflektera kring metodens styrkor och svagheter
- bedöma när CFT och CMT kan vara tillämpligt
- kritiskt granska val av inriktning i psykoterapi

## Innehåll

Varje kurstillfälle innehåller teoretiska och praktiska moment där deltagarna delas in i mindre grupper. I seminarieform och i form av rollspel och andra praktiska moment får deltagarna öva kunskaper och färdigheter utifrån kurslitteraturen och föreläsningarna.

Mellan undervisningstillfällena förväntas kursdeltagarna läsa kurslitteratur och annat anvisat inläsningsmaterial.

Mellan undervisningsdagarna har kursdeltagarna även i uppgift att tillämpa CFT i sin kliniska vardag och utifrån det formulera frågeställningar till handledning vid kommande undervisningstillfälle. Handledning sker i mindre grupper.

## Arbetsformer

Föreläsningar, praktiska övningar såsom färdighetsträning i grupp, litteratordiskussioner, handledning.

## Examination

Kursen examineras på följande sätt:

- Praktiskt tillämpningsseminarium
- Skriftlig rapportering av behandlingsarbete
- Aktivt deltagande i seminarier och diskussioner
- Aktivt deltagande i rollspel och övningar

För att skriftliga examinerande delar ska vara aktuella för bedömning måste de ha inkommit före deadline, vilket anges i schema i samband med kursstart. Vid praktiska tillämpningsseminarier är närvaro obligatoriskt och aktivt deltagande krävs.

Kursansvarig i samråd med examinator bedömer om, och i så fall hur, frånvaro från obligatoriska utbildningsinslag kan tas igen. Innan studenten deltagit i de obligatoriska utbildningsinslagen eller tagit igen frånvaro i enlighet med kursansvariges och examinatorns anvisningar kan inte studieresultaten slutrapporteras. Frånvaro från ett obligatoriskt utbildningsinslag kan innebära att den studerande inte kan ta igen tillfället förrän nästa gång kursen ges.

### Möjlighet till undantag från kursplanens föreskrifter om examination

Om det föreligger särskilda skäl, eller behov av anpassning för deltagare med funktionsnedsättning, får examinator fatta beslut om att frånga kursplanens föreskrifter om examinationsform, antal examinationstillfällen, möjlighet till komplettering eller undantag från obligatoriska utbildningsmoment m.m. Innehåll och lärandemål samt nivån på förväntade färdigheter, kunskaper och förhållningssätt får inte ändras, tas bort eller sänkas.

# Övriga föreskrifter

Kursutvärdering kommer att genomföras enligt de föreskrifter som är fastställda vid Karolinska Institutet.

## Litteratur och övriga läromedel

### Litteratur

#### *Obligatorisk litteratur*

*Andersson, Christina; Viotti, Sofia*

#### **Compassionfokuserad terapi**

1. utg. : Stockholm : Natur & kultur, 2013 - 216 s.

ISBN:9789127134478 (inb.) LIBRIS-ID:14571829

[Sök i biblioteket](#)

#### **The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies**

*Gilbert, Paul (Ed.); Leahy, Robert L. (Ed.)*

London : Routledge, 2007 - 292 s.

ISBN:978-0-415-38437-7 (hbk.) LIBRIS-ID:10411738

*Kapitel 6.*

[Sök i biblioteket](#)

*Gilbert, Paul*

#### **Compassion focused therapy : distinctive features**

Hove : Routledge, cop. 2010 - viii, 237 s.

ISBN:9780415448079 (pbk.) LIBRIS-ID:11817093

[Sök i biblioteket](#)

*Gilbert, P.; Procter, S.*

#### **Compassionate mind training for people with big shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach**

2006 Ingår i:

#### **Clinical psychology and psychotherapy.**

Chichester, W. Sussex, England : Wiley, 1993-

ISSN:1063-3995 LIBRIS-ID:4076311

(2006) :13, s. 353-397

*Neff, K. D.*

#### **Development and validation of a scale to measure self-compassion**

2003 Ingår i:

#### **Self and identity : the journal of the International Society for Self and Identity.**

London : Psychology Press, 2002-

ISSN:1529-8868 LIBRIS-ID:8697750

(2003) :2, s. 223-258

*Kolts, Russell L.*

#### **CFT made simple : a clinician's guide to practicing compassion-focused therapy**

Oakland, CA : New Harbinger Publications, [2016] - xii, 230 pages

ISBN:9781626253094 LIBRIS-ID:19661516

[Sök i biblioteket](#)

Artiklar och annat material kan tillkomma utifrån anvisningar.

### ***Rekommenderad litteratur***

*Germer, Christopher K..*

**The mindful path to self-compassion : freeing yourself from destructive thoughts and emotions.**

New York : Guilford Press, 2009. - xiv, 306 sider

ISBN:9781593859756 LIBRIS-ID:12745705

[Sök i biblioteket](#)