



**Karolinska  
Institutet**

Kursplan för

# **Emotionsregleringsbehandling i grupp - tilläggsbehandling inriktad mot självskadebeteende, 5.5 hp**

Emotion regulation group therapy, adjunctive treatment for deliberate self-harm, 5.5 credits

Denna kursplan gäller från och med vårterminen 2020.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT19 , VT20 , VT22

Kurskod	9K8104
Kursens benämning	Emotionsregleringsbehandling i grupp - tilläggsbehandling inriktad mot självskadebeteende
Hp	5.5 hp
Utbildningsform	Uppdragsutbildning (högskolepoäng)
Huvudområde	Psykoterapi
Nivå	G2 - Grundnivå 2
Betygsskala	Underkänd (U) eller godkänd (G)
Kursansvarig institution	Institutionen för klinisk neurovetenskap
Beslutande organ	Utbildningsnämnden CNS
Datum för fastställande	2019-03-13
Reviderad av	Utbildningsnämnden CNS
Senast reviderad	2019-12-06
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2020

## **Särskild behörighet**

Akademisk vårdrkesexamen omfattande 180 hp och grundläggande psykoterapiutbildning eller motsvarande.

## **Mål**

Kursens syfte är att ge teoretiska och praktiska kunskaper i emotionsreglerande behandling i grupp (Emotion Regulation Group Therapy; ERGT) och dess tillämpning inom hälso- och sjukvården och av andra aktörer som har i uppdrag att erbjuda behandling för patienter med självskadebeteende.

Efter att ha genomgått kursen ska deltagarna kunna:

*Kunskap och förståelse*

- beskriva hur definitionen av känsloreglering i ERGT påverkar utförandet av en (valfri) specifik behandlingsintervention, både ur patientens och behandlarens perspektiv
- redogöra för interventioner i ERGT som syftar till att öka färdigheter i känsloreglering hos individer med självskadebeteende och emotionellt instabil personlighetsstörning/borderline personlighetsstörning eller subkliniska svårigheter av samma karaktär
- redogöra för de paradoxala konsekvenserna av känslomässig kontroll och hur man främjar känslomässig acceptans och beteendemässig villighet i ERGT
- reflektera över vilka organisatoriska förutsättningar som är lämpliga för att bedriva ERGT-behandling på ett säkert och kompetent sätt

### *Färdigheter och förmågor*

- visa förmåga att i behandling tillämpa specifika strategier och metoder i ERGT, såsom främjandet av känslomässig acceptans, öka klarhet och förståelse för känslors funktion, användande av metaforer, värderad riktning, känsloregleringsstrategier och impuls kontrollstrategier
- genomföra interventioner inriktade på att öka medvetenhet om funktionen av självskadebeteende och andra destruktiva beteenden i ERGT
- tillämpa de ingående behandlingsinterventionerna i ERGT
- visa förmåga att hantera en ERGT-grupp vad gäller fördelning av tid, genomgång av hemuppgifter och hantering av terapistörande beteenden utifrån ett ERGT-konsistent förhållningssätt

### *Värderingar och förhållningssätt*

- redogöra för och reflektera kring ett terapeutiskt förhållningssätt präglad av känslomässig acceptans och villighet baserat på teorin bakom ERGT och den aktuella patientgruppens specifika svårigheter inom detta område
- redogöra för, och resonera kring, tillåtna och otillåtna element i utförandet av ERGT
- reflektera kring ERGT-metodens styrkor och svagheter

## **Innehåll**

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

### **Emotionsregleringsbehandling i grupp - teori och metod,, 1.5 hp**

Betygsskala: GU

Moment 1 omfattar grundläggande teori, begrepp och forskning på vilken ERGT är grundad. Vidare omfattar momentet grundläggande kunskaper i terapimetodens metod och struktur samt förberedelse för arbete med värderad riktning och metaforer genom inläsning på acceptance and commitment therapy (ACT).

### **Emotionsregleringsbehandling i grupp - fördjupad teori,, 1.5 hp**

Betygsskala: GU

Moment 2 innefattar praktisk tillämpning av teori, metod, behandlingsprinciper och struktur i ERGT.

### **Emotionsregleringsbehandling i grupp - fördjupad teori och praktisk tillämpning,, 2.5 hp**

Betygsskala: GU

Moment 3 omfattar praktisk tillämpning av behandlingsstrategier, teori och struktur i ERGT. Fördjupad teori och tillämpning av värde-arbete ingår också.

## Arbetsformer

Moment 1 är ett förberedande moment och består av självstudier av den teoretiska grunden och aktuella forskningsrön gällande ERGT. Momentet genomförs självständigt av kursdeltagaren före första fysiska kursträffen.

Moment 2 innebär fördjupning av teori och metoder i ERGT, och sker genom föreläsningar, gruppövningar, rollspel, seminarier och videoillustrationer. Uppgifter avseende praktisk tillämpning av ERGT i klinisk miljö delas ut i slutet av moment 2 och ska redovisas genom rollspel/videoinspelat material och seminarier under moment 3. Moment 2 ges på heltid under en vecka.

Moment 3 innebär praktisk tillämpning av ERGT-färdigheterna som förvärvats under moment 2 och genom de uppgifter som genomförts i den egna kliniken. Deltagarna får genom rollspel och interaktiva övningar feedback och handledning på de under moment 2 förvärvade ERGT-färdigheterna. Nytt material går igenom i form av föreläsningar, gruppövningar, rollspel, seminarier och videoillustrationer. Moment 3 ges på heltid under två dagar.

## Examination

Kursens teoretiska innehåll i moment 1 examineras i form av godkänd skriftlig hemtentamen inlämnad före första fysiska kursträffen. Skriftliga arbeten kontrolleras i antiplagiatsystemet Urkund innan rättning påbörjas. För att ett examinerande skriftligt arbete ska vara aktuellt för bedömning måste det ha inkommit inom tidsgränsen, vilken anges i schema. Om ett arbete inte inkommer i tid hänvisas deltagaren till omexaminationstillfället.

Moment 2 examineras genom närvaro och aktivt deltagande.

Moment 3 examineras genom inlämning av videoinspelning, samt fullgjorda skriftliga hemuppgifter. Obligatorisk närvaro och aktivt deltagande krävs under samtliga dagar för att bli godkänd.

Vid frånvaro överstigande 20 % bedömer kursansvarig om möjlighet till ersättningsuppgift finns, i annat fall ges underkänt betyg.

### **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.

## Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under ett år efter en eventuell nedläggning av kursen.

## Övriga föreskrifter

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

## Litteratur och övriga läromedel

### Obligatorisk litteratur

*Gratz, Kim, L.*

**Emotion Regulation group therapy - vid självskaadebeteende (ERGT-manualen, svensk översättning)**

Institutionen för klinisk neurovetenskap,

*Harris, Russ*

**ACT helt enkelt : en introduktion till Acceptance and Commitment Therapy**

1. utg. : Stockholm : Natur & kultur, 2011 - 318 s.

ISBN:978-91-27-12968-9 LIBRIS-ID:11830856

[Sök i biblioteket](#)

*Sahlin, Hanna; Malmquist, Elisabeth*

**Känslor som kraft eller hinder**

Natur och kultur, ISBN: 978-91-27-82218-4, 230 sidor, 2018

*Törneke, Niklas*

**Metaforer - från vetenskap till psykoterapeutiska verktyg**

Studentlitteratur, 216 sidor, ISBN: 978-91-44-11224-4, 2016

Artiklar och annat material kan tillkomma utifrån anvisningar.

***Fördjupningslitteratur***

*Chapman, A.L; Gratz, K.L; Brown, M.Z*

**Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model.**

2006 Ingår i:

**Behaviour research and therapy : an international multi-disciplinary journal**

Oxford : Pergamon P., 1963-

ISSN:0005-7967 LIBRIS-ID:3405392

44 (2006) s. 371-394

**Emotion Regulation Group Therapy for Deliberate Self-Harm: A Multi-Site Evaluation in Routine Care using an Uncontrolled Open Trial Design. *BMJ Open* 2017 Oct 5; 7(10): e016220**

*Sahlin, Hanna; Bjureberg, Johan; Gratz, Kim L; Tull, Matthew T; Hedman, Erik; Bjärehed, Jonas; Lundh, Lars-Gunnar; Jokinen, Jussi; Ljótsson, Brjánn; Hellner, Clara*

London: BMJ Publishing Group Ltd, 2017

URL: [Länk](#)

*Gratz, K. L.; Levy, R.; Tull, M. T.*

**Emotion Regulation as a Mechanism of Change in an Acceptance-Based Emotion Regulation Group for Deliberate Self-Harm among Women with Borderline Personality Disorder. In: *Journal of Cognitive Psychotherapy*, v. 26 (1) 365-380. ISSN: 0889-8391.**

New York: Springer Publishing, 2012

URL: [Länk](#)

*Gratz, K. L.*

**Targeting Emotion Dysregulation in the Treatment of Self-Injury. In: *Journal of Clinical Psychology*, 63, 1091-1103. ISBN: 0021-9762**

The British Psychological Society, 2007

*Gratz, K. L.; Tull, M. T.*

**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, 107-133.**

Oakland, CA, US: Context Press/New Harbinger Publications, 2010

*Gratz, K. L.; Tull, M. T.; Levy, R.*

**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. In: Psychological Medicine, v 44, 2099-2112. ISSN: 0033-2917**

Cambridge University Press, 2014

*Gratz, Kim L.; Gunderson, J. G.*

**Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. In: Behavioral Therapy. 2006 v 37(1):25-35**

London: Elsevier, ISSN: 0005-7894, 2006

URL: [Länk](#)

**). Predictors of improvement in an open-trial multisite evaluation of emotion regulation group therapy. In: Cognitive Behaviour Therapy, 59(20), 115.**

*Sahlin, H.; Bjureberg, J.; Gratz, Kim L.; Tull, Matthew T.; Hedman-Lagerlöf, E.; Bjärehed, J.; Lundh, L. G.; Hellner, C.; Ljótsson, B.*

Taylor & Francis, 2018

URL: [Länk](#)

Artiklar och annat material kan tillkomma utifrån anvisningar.