

Presentation av egenterapi-momentet

Kursansvarig: Charlotta Björklind

E-post:

charlotta.bjorklind@psychology.su.se

Psykologlinjen

GRUNDLÄGGANDE PSYKOTERAPIUTBILDNING

1982

Syftet med Egenterapin är att ge studenten möjlighet till **erfarenhetsbaserad kunskap och personutveckling**. Oavsett framtida inriktning som psykolog och framtida yrkesroll är det en förutsättning att ha **god självkänedom** med förmåga att kunna **växla mellan egna och andras perspektiv** på problem och hur de kan lösas.

Syfte

Efter Egenterapin förväntas den blivande psykologen kunna:

- Genom egna erfarenheter förstå betydelsen av att ingå och **fullfölja ett psykoterapeutiskt kontrakt** med ramar, målsättning, samt ha erfarenhet och förståelse vad gäller **terapeutiskt förhållningssätt** och **psykoterapeutisk process** utifrån **klientens perspektiv**.

Syfte, forts

- Ha ett **fördjupat reflekterande över sig själv** och sitt sätt att tänka, känna och fungera tillsammans med andra människor, samt att **ha prövat att förändra egna tanke- eller handlingsmönster**

Syfte forts


- Reflektera över på vilket sätt terapeutens personlighet och arbetssätt i psykoterapisituationen kan tjäna som **rollmodell**

Syfte forts

- Visa förmåga att **kommunicera** verbalt och icke-verbalt i samband med en psykoterapeutisk process

Syfte forts

- Använda sin **självkänedom** om egna styrkor och svagheter i relation till kommande professionella krav, samt ha den **empatiska förmåga** som krävs för att hantera mångfalden av framtida arbetsuppgifters krav på professionell kompetens som psykolog



Psykologiska institutionen


Stockholms
universitet

Skriv "Egen psykoterapi" i sökfältet

Välj "Egen psykoterapi" i listan

Där finner du kursanvisningarna

Under "Kurskrav" finner du **"Anmälan om egenterapi"**

Kom ihåg att...

Innan du påbörjar din egenterapi ska du skicka in "Anmälan om egenterapi".

Beskriv din plan för egenterapin och vilken terapeut du valt.

När du får OK från kursansvarig är det klart att börja.

PSYKOTERAPEUTEN...

- > **Ska** vara legitimerad **psykoterapeut**
- > Helst legitimerad psykolog (inget krav)
- > 60% hos samma psykoterapeut (15 sessioner)
- Inte psykoterapeut som är anställd på institutionen
- Vara på plats, inte digitalt
- > Inte kontrakterad lärare eller handledare här

OMFATTNING

- Individualterapi skall pågå i minst 25 sessioner á 45 min.
- Gruppterapi skall pågå i minst 30 sessioner á 2x45 min hos en och samma psykoterapeut.

OBS MINST en gång/vecka

Egentherapie...

- Ger 1,5 hp
- 0,5 hp ligger på termin 7
- 1,0 hp ligger på termin 9
- Dessförinnan registrerat hos kursansvarig

HUR SKA JAG VETA VAD JAG SKA VÄLJA?

Att gå i egenterapi är en chans att utnyttja på riktigt

Viktigt att fundera över hur ni vill använda er egenterapi.

Kontakta kursansvarig om ni vill ha vägledning.

Hur vet man vilken terapiform som passar bäst?

- www.psykoterapistiftelsen.se

Här finns en broschyr (Psykoterapi 2012) där alla föreningar som organiserar legitimerade psykoterapeuter presenterar sig.

- Riksföreningen Psykoterapicentrum:
www.psykoterapicentrum.nu
- Beteendeterapeutiska föreningen:
www.kbt.nu
- Svenska föreningen för kognitiva och beteendeinriktade terapier: www.sfkbt.se
- Svenska psykoanalytiska föreningen:
www.psykoanalys.se
- Svenska föreningen för gruppsykoterapi och grupputveckling: www.gruppterapi.org
- Teraply: www.teraply.se (även ej leg)
- EXIS: www.existerapi.se

NÄR SKA DU VÄLJA?

- Du måste påbörja din egen psykoterapi senast under termin 7.

Intyg från terapeuten **skall** lämnas till kursansvarig.

Men du kan påbörja terapin
– och även få ersättning för dina utlägg –
fr.o.m. termin 2

Tidigare terapier

- max 5 år tillbaka i tiden -

kan du få tillgodoräkna dig, utan ersättning

Eget utrymme

- Ingen insyn

- Ingen koll av vilken inriktning du haft

Den inriktning du väljer på din egenterapi avgör inte det val du senare gör då du ska välja terapiinriktning på termin 6. Du kan alltså själv gå i en annan terapiform än den du senare väljer att arbeta med

EKONOMI

För individualterapi utgår bidrag för sammanlagt 25 sessioner á 400:-.

För gruppterapi utgår bidrag för sammanlagt 30 sessioner á 350:- per session (2x45 minuter).

EKONOMI

Utbetalning av bidraget från institutionen *kan inte göras förrän du fått klartecken från mig att påbörja din terapi.*

Kvitto med tydliga datumangivelser för varje psykoterapisession skall lämnas till Kristina Arestål Bruzelius **1 gång/månad.**

EKONOMI

Bidrag kan endast utbetalas när ni är registrerade på institutionen och efter anmälan till mig.

Ni kan spara kvitton under studieuppehåll och lämna in dem när ni åter är registrerade

Intyg från terapeuten

Be terapeuten om ett/två intyg:

Ett intyg under termin 7, på att ni påbörjat en terapi med frekvensen (minst) en session/vecka.

Senare ett slutligt intyg på alla 25 timmar.

Båda originalen, i pappersform, lämnas till kursansvarig, Charlotta Björklind

OBS

**DE KVITTON DU FÅR AV
TERAPEUTEN ÄR INTE SAMMA
SAK SOM ETT INTYG**

OBS

Examination

Delkursen är fullgjord när:

1, intyg på att ni påbörjat terapin är inlämnat senast i slutet av termin 7.

2, Slutligt intyg på 25 timmar är inlämnat.

3, Examinationsuppgift i slutet av termin 9 är fullgjord.

Examinationsuppgiften

- Lärandet under ett moment som Egenterapin skiljer sig från övriga kurser på många sätt. Framförallt är lärandet procedurellt. En "tyst" professions- och personlig kunskap utvecklas som inte alltid är så lätt att med ord beskriva. Examinationen av detta moment fokuserar därför på hur det emotionella, "tysta" lärandet från egenterapin har kommit till uttryck i det egna klientarbetet.

Examinationsuppgiften forts.

- PM - beskriv om och hur du haft hjälp av din egenterapi i ditt klientarbete!
- Även om den personliga, privata nyttan varit god (eller inneburit en besvikelse) så är det inte det du ska resonera om. Du ska inte heller ange typ av terapi eller vem du gått i terapi hos.
- Fokusera på vilken betydelse momentet haft för din personliga, professionella utveckling och den direkta eller indirekta nyttan för ditt klientarbete. PM:et ska omfatta 1 -2 A4-sidor. Inlämnas efter den terapeutiska fördjupningskursen, termin 9.

4 viktiga hållpunkter:

1. Du ska ha OK från kursansvarig innan du påbörjar terapin
2. Intyg på påbörjad psykoterapi senast i slutet av termin 7
3. Intyg på 25 timmar senast termin 9
4. Examinationsuppgift senast termin 9

charlotta.bjorklind@psychology.su.se