

## Modul 4: Exponering I

Kompetenscentrum för Psykoterapi (KCP)

**Tre dagar. VT 2023: 5/4, 19/4 och 3/5 (alla dagar kl 9-16)**

Rädslor och ångest är vanligt förekommande hos barn och unga och kan orsaka mycket lidande och försena utveckling vid ett kliniskt obehandlat tillstånd. Samsjuklighet mellan ångestsyndrom är hög. Exponering är den behandling som har mest forskningsstöd för behandling av ångestsyndrom men erbjuds inte alltid som behandling. Den här kursen syftar till att ge grundläggande kompetens i exponering där vi arbetar med teori bakom metoden varvat med praktiska övningar och återkoppling för att bli mer säkra som behandlare.

*Efter avslutad kurs kommer deltagaren att kunna:*

- Redogöra för vidmakthållandemodell för rädslor och ångestsyndrom
- Identifiera centrala exponeringsbegrepp som habituering, inhibering och triggers
- Ge en rational för en tänkt exponeringsbehandling utifrån triggers och vidmakthållandefaktorer
- Sätta upp en exponeringshierarki tillsammans med barn och ungdom och hitta individanpassade exponeringsövningar
- Genomföra en kort exponeringsbehandling och lägga upp ett vidmakthållandeprogram
- Planera för och genomföra en interoceptiv exponering
- Ta emot och ge återkoppling på kollegors exponeringsarbeten.

### Målgrupp

Samtliga professioner inom barn och ungdomspsykiatri som arbetar med behandling.

### Förkunskaper:

Deltagare som antas till utbildningen ska före utbildningen ha:

- Avklarad Modul 1: Grunder i KBT på Kompetenscentrum för Psykoterapi, eller motsvarande kunskaper.
- Avklarad Modul 2: Beteendeanalys på Kompetenscentrum för Psykoterapi, eller motsvarande kunskaper.
- Avklarad Modul 3: Fallformulering på Kompetenscentrum för Psykoterapi, eller motsvarande kunskaper.

## Kursupplägg

Kursen omfattar totalt 3 lärarledda dagar där teoretiska moment varvas med praktiska övningar som utgår utifrån kursdeltagarnas vardagliga arbete. Deltagarna ges uppgifter mellan varje undervisningstillfälle.

## Ur kursinnehållet

- Rädslor i ett utvecklingsperspektiv
- Modeller för vidmakthållande av rädsla och ångest
- Rational för exponering
- Exponering och återkoppling
- Interoceptive exponering
- Avslut och vidmakthållande

## Litteratur

Deltagarna behöver ha tillgång till:

Öst, L-G (red.). (2017). *KBT inom barn- och ungdomspsykiatrin*. Natur och Kultur. ISBN: 9789127819375

Linton, S. J., Flinck, L. (2021). *12 verktyg i KBT: Från teori till färdighet*. Natur och kultur. ISBN 9789127824546

## Artiklar

*Kommer att delas ut i samband med undervisningen.*

## Anmälan

Anmälan görs via mail till [sarah.thylen@ki.se](mailto:sarah.thylen@ki.se). Signerat intyg från chef om att deltagaren uppfyller behörighetskraven samt får gå kursen bifogas (finns särskild blankett för detta). Platser fördelas i första hand till BUP Stockholm (i den ordning anmälningar kommer in), i andra hand till mottagningar med barnpsykiatriskt avtalmed SLSO.

Sista anmälningsdag: **5/3 2023**.

## Mer information

### Vid frågor om kursinnehåll:

*Lotta Reuterskiöld*

Karolinska Institutet, Institutionen för klinisk neurovetenskap, CPF/KCP.

E-post: [lotta.reuterskiold@ki.se](mailto:lotta.reuterskiold@ki.se)

### Vid administrativa frågor:

*Sarah Thylen*

Karolinska Institutet, Institutionen för klinisk neurovetenskap, CPF/KCP

E-post: [sarah.thylen@ki.se](mailto:sarah.thylen@ki.se)