

# Radically Open Dialectical Behavior Therapy (RO-DBT)

En specialistkurs inom psykologisk behandling som motsvarar 2 specialistkurser. RO-DBT är en behandlingsmetod för att behandla patienter som lider av stark rigiditet, tuffa upplevelser, ensamhet, isolering eller har ett överdrivet behov av självkontroll. Du hittar nya verktyg, blir tryggare som terapeut och utvecklar dig själv genom moduler, föreläsningar, seminarier och en avslutande workshop.

## Kursdatum

Workshop på svenska: 29 augusti 2024 i Stockholm.  
Digital Q&A och workshop 1: 7 november 2024.  
Digital Q&A och workshop 2: 13 februari 2025.  
Workshop på engelska: 13-15 maj i Stockholm 2025.  
Examination: 16 maj i Stockholm 2025.

Löpande under kursen fördelas deltagarna även till grupper där ni veckovis kommer att lära er att undervisa och använda färdigheter i RO-DBT.

## Plats

Kursen är uppdelad på digitala och fysiska kursträffar i Stockholm.

## Behörighet

Denna utbildning ges i två spår. Kursen är möjlig att anmäla sig till oavsett om du genomför specialistutbildningen eller bara vill lära dig eller fördjupa dina kunskaper i ämnet.

- För er som läser kursen som en del av er specialistutbildning är examinationsdagen obligatorisk med förkunskapskravet att man behöver vara leg. psykolog.
- För er som önskar att läsa den öppna kursen ställs inga särskilda behörighetskrav då vi ser att kursen kan komma till nytta för fler.

Kontakta oss gärna om du är osäker på vilken kurs som passar dig.

## Ackreditering

Kursen RA3465 ackrediteras som 2 av 6 specialistkurser; som två fördjupningskurser inom Psykologisk behandling/psykoterapi och Klinisk vuxenpsykologi. Kursen räknas som breddkurs inom övriga specialinriktningar.

Kursen kan godkännas för en enskild STP-psykolog som genomgår andra specialiseringar, detta utifrån individuell bedömning av övriga meriter.

## Omfattning och upplägg

Kursen sträcker sig över 2 terminer, motsvarar en studietakt på 20% och innehåller följande:

- En kursintroduktion på 2 lektionstimmar.
- 38 web-föreläsningar (ca 46 lektionstimmar). Web-föreläsningarna kan göras när kursdeltagaren själv önskar inom ramen för kursens tidsangivelser. Varje online-seminarium registreras och moduler och skriftliga quiz behöver genomföras innan man kan gå vidare till nästa.
- En workshopdag på 8 lektionstimmar på plats i Stockholm, under tiden web-föreläsningarna pågår.
- Två gemensamma online-workshoptillfällen med möjlighet att ställa frågor under tiden web-föreläsningarna pågår (totalt 4h).
- Ca 24 veckovisa digitala färdighetstränings-tillfällen mellan november och april med andra kursdeltagare (totalt 36 timmar).
- Kursen avslutas med en tre-dagars workshop (24 lektionstimmar).

- En avslutande heldag med obligatorisk examination (7 lektionstimmar). Den avslutande heldagen fokuserar på implementering av RO-DBT. (Denna dag är bara för de som genomför specialistutbildningen).

På kursen erbjuds även 2 valfria digitala studietillfällen á 2 timmar vid önskemål. Dessa träffar erbjuds som en möjlighet för deltagare att utbyta erfarenheter och besvara de funderingar eller frågeställningar som uppstått under kursens gång. Dessa träffar leds ej av kurslärare eller någon från WiseMind utan bygger på vad ni som deltagare önskar att ta upp och diskutera.

## Syfte och sammanfattning

Radikalt öppen dialektisk beteendeterapi (RO-DBT) är en ny transdiagnostisk behandling utvecklad av professor Thomas Lynch, riktad till personer med psykisk ohälsa relaterad till stark rigiditet, ensamhet och ett överdrivet behov av självkontroll. Behandlingen stödjer sig mot 20 år av klinisk forskning och är inte diagnosspecifik, men har visat sig hjälpsam vid bland annat anorexia nervosa, kronisk depression och personlighetssyndrom av tvångsmässig och fobisk form.

RO-DBT bygger på DBT och använder sig av liknande beteendepprinciper, men lägger i stället fokus på ökad öppenhet, flexibilitet och social gemenskap. Behandlingsmetoden har fått mer uppmärksamhet de senaste åren. Den har visat sig effektiv för att behandla individer som känner igen sig i ohjälpsam och överdriven självkontroll som en del av sin problematik.

Kursen syftar till att ge de teoretiska grunderna för RO-DBT, samt att utveckla förmågan att bedöma och behandla psykisk ohälsa relaterad till överkontroll. Kursen ger en bred träning i terapeutiska färdigheter och specifik kunskap gällande RO-DBT:s behandlingsprinciper och upplägg, färdighetsträning, kedjeanalyser och teamarbete.

Utöver detta ger kursen möjlighet att reflektera över psykologens roll i arbetet med RO-DBT, samt utveckling och implementering av RO-DBT i klinisk verksamhet.

## Innehåll

Kursen består av såväl föreläsningar online som praktiska moment. Kursens lektionstillfällen kompletteras av material på läroplattformerna.

Web-föreläsningar och workshop hålls på engelska av certifierade RO-DBT-terapeuter som även är utbildade psykologer.

Kursen ges huvudsakligen på engelska, därför är goda kunskaper i engelska en förutsättning för deltagande.

Nedan finner du en sammanfattande översikt av kursens innehåll.

Nivå 1 (Kursintroduktion + web-föreläsningar):

- En kursintroduktion på svenska (digitalt)
- Web-föreläsningar på engelska med Tom Lynch med fokus på:
  - En introduktion till de teoretiska grunderna i RO-DBT, inklusive evidensläget, biosocial teori och den neuroregulatoriska modellen.
  - Kunskap och färdigheter i den kliniska bedömningen av överkontroll.
  - Introduktion till behandlingsstruktur och att arbeta med teman och targets.

Nivå 2 (workshop på svenska och web-föreläsningar):

- Föreläsning och workshopdag med kursledare Martina Isaksson i Stockholm med fokus på RO-DBT i Sverige. Det för att komma igång med behandling genom bland annat öva på orientering.

- Två workshoptillfällen online på svenska med Martina Isaksson med utrymme för frågor, samt att påbörja färdighetsträning och att arbeta målfokuserat utifrån teman och targets i individualterapi.
- Web-föreläsningar på engelska med Tom Lynch med fokus på:
  - Kunskap kring centrala begrepp och behandlingskomponenter såsom radikal öppenhet, social signalering, självundersökande, förändringsmekanismer, alliansbrott, överkontrollerade subtyper m.m.
  - Fördjupad kunskap kring orientering till behandling, behandlingsstruktur och att välja och arbeta med teman och targets i behandlingen.
  - Terapeutiska förhållningssätt i RO-DBT.
  - Kedjeanalyser.
  - Färdighetsträning i RO-DBT.

#### Nivå 3 (tre dagars workshop + examination):

- Workshop  
Undervisning på engelska av Sophie Rushbrook och Roelie Hempel. Praktiska övningar och rollspel som huvudsakligen utförs på svenska med syftet att fördjupa kunskaperna avseende bl.a. kedjeanalyser, val och prioritet bland olika behandlingskomponenter, reparera alliansbrott och hantera problematiska överkontrollerade beteenden i individualterapi och färdighetsträningen.
- Avslutande examination  
Dagen innefattar psykologens roll i relation till andra yrkeskategorier, samt hur RO-DBT kan användas och implementeras inom klinisk verksamhet.

## Lärandemål

Efter avslutad kurs förväntas psykologen kunna:

- Beskriva evidensläget och de teoretiska grunderna för RO-DBT.
- Redogöra för RO-DBT-behandlingens upplägg och innehåll.
- Förklara och tillämpa det terapeutiska förhållningssättet i RO-DBT.
- Kunna bedöma överkontrollerad hanteringsförmåga samt värdera om behandling med RO-DBT är motiverat.
- Kunna tillämpa strategier för att orientera en klient till behandling med RO-DBT.
- Tillämpa principer för att arbeta praktiskt med individualbehandlingens olika delar (exempelvis målhierarki, självundersökande, manus/scripts, alliansbrott, sessionsstruktur, veckokort, kedjeanalyser, samt arbete med teman och behandlingsmål).
- Leda färdighetsträning i RO-DBT samt redogöra för och hantera problematiska överkontrollerade beteenden i färdighetsträningen.
- Praktisera strategier för att hålla klienten engagerad och stanna kvar i behandling.
- Föreslå sätt att implementera och anpassa RO-DBT till den egna klinisk verksamheten, reflektera över anpassningar av behandlingen beroende på var den ska tillämpas.

## Examination

Kursen avslutas med en tredagars workshop, samt en efterföljande avslutande heldag med obligatorisk examination (7 lektionstimmar). Den avslutande heldagen fokuserar på psykologens roll vad gäller genomförande av behandling, metodutveckling och implementering av RO-DBT, samt muntlig examination. Denna dag kompletteras av obligatoriska uppgifter och för att kunna genomföra avslutande workshop och examination krävs det att man genomfört alla moduler på RO-DBT:s plattform.

## Kursutvärdering

Kursen utvärderas muntligt och skriftligt anonymt i samband med kursavslutningen. Möjlighet till muntlig feedback finns under kursens gång.

## Kursledare/utbildare/examinator

### Kursledare

Martina Isaksson

Leg. psykolog som disputerade 2021 med en avhandling inom behandlingsformen RO-DBT. Klinisk erfarenhet från såväl vuxenpsykiatri, däribland specialiserad vård för ätstörningar samt barn- och ungdomspsykiatri.

### Examinator

Martina Wolf Arehult

Disputerad, samt legitimerad psykolog och psykoterapeut. Martina tog RO-DBT till Sverige och har mångårig erfarenhet av arbete med standard-DBT och RO-DBT. Tillsammans med Martina Isaksson har Martina Wolf Arehult implementerat och utvecklat RO-DBT i Uppsala.

### Utbildare

Sophie Rushbrook

Disputerad klinisk psykolog och chef för Intensive Psychological Therapy Service på Dorset HealthCare University NHS Foundation Trust. Hon har lång erfarenhet inom personlighetsstörningar, depression och ångest, ätstörningar, OCD och PTSD. Hon har arbetat med RO-DBT sedan 2011. Hon var en av de första klinikerna som godkändes som handledare och utbildare. Hon har handlett RO-DBT-terapeuter sedan 2015.

Roelie Hempel

Disputerad i psykologi. Hon har forskat på Exeter och Southamptons universitet och arbetade som Trial Manager där hon undersökte effektiviteten och mekanismerna för RO-DBT. Roelie har sedan 2017 arbetat med RO-DBT där hon utvecklat online-innehållet och e-lärande moduler.

## Pris

36 850 kr + moms.

Full utbildning som inkluderar alla kursdagar för 2 specialistkurser med examination. Lunch och för- och eftermiddagsfika ingår under de fysiska kursdagarna i Stockholm.

*Är ni tre eller fler från samma arbetsplats erbjuder vi ett rabatterat pris på:  
33 500 kronor + moms.*

35 200 kr + moms.

För öppen utbildning, dvs. samma innehåll som ovan förutom examination.

*Är ni tre eller fler från samma arbetsplats erbjuder vi ett rabatterat pris på:  
32 500 kronor + moms.*

Betalningen kan delas upp i två separata fakturor för vardera terminen om så önskas eller betalas fullt ut före eller efter årsskiftet.

## Deltagande

Om du inte kan närvara på en kursträff meddela det till WiseMind. För att få godkänt krävs att du genomfört alla webinarier och fått alla examinerande moment godkända.

## Kursanmälan

Anmälan till kursen görs på:  
[wisemind.se/utbildning](https://wisemind.se/utbildning)  
under fliken "Kursanmälan".

Anmälan kan göras fram till kursstart.

## Kontaktinformation

Vid frågor, funderingar eller om du söker ytterligare information, kontakta oss gärna på:

info@wisemind.se  
Tel: 0763-25 49 58

## Kurslitteratur

- Lynch, T. R. (2018). Radically open dialectical behavior therapy: Theory and practice for treating disorders of overcontrol. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Lynch, T. R. (2020). RO-DBT Arbetsmaterial: radikalt öppen dialektisk beteendeterapi. Natur & Kultur.
- Lynch, T. R. (2020). RO-DBT Terapeutinstruktioner: radikalt öppen dialektisk beteendeterapi. Natur & Kultur.

Därutöver tillkommer ett antal aktuella vetenskapliga artiklar vilka presenteras i samband med respektive föreläsning.

Kursdeltagare kan om så önskas komplettera med det engelska originalet av färdighetsmanualerna:

- Lynch, T. R. (2018). The Skills Training Manual for Radically Open Dialectical Behavior Therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications.