



inbjuder till

Affektfokuserad psykoterapi Introduktionsutbildning – Pre-core i APT 13 – 14 februari och 13 – 14 mars 2026

Affektfokuserad psykoterapi innefattar flera behandlingsmetoder som är utvecklade ur en psykodynamisk tradition. Dessa behandlingsmetoder beskrivs ofta under paraplybegreppet EDT (Experiential Dynamic Therapy) och har visat effektivitet i behandlingen av psykiatriska patienter (Lilliengren m.fl 2025). Olika förhållningssätt i EDT har skilda betoningar i sin teori och praktik.

Denna utbildning fokuserar på Affektfobiterapi (APT)

Målgrupp: Utbildningen vänder sig till kliniskt verksamma terapeuter med minst en grundläggande utbildning i psykoterapi. Personer med olika teoriinriktningar i sin utbildning är välkomna.

Kursen är en Pre-CORE och ger, tillsammans med övriga kvalifikationer, behörighet att söka CORE vilket är kvalificerad handledning i APT.

Kursens innehåll: För att illustrera tillämpningen av affektfokuserad terapi används Jenny Svebecks nyutgivna bok "Att arbeta med affektfobiterapi" och Leigh McCulloughs manual för affektfobiterapi. Böckerna kombinerar teori och metod från PDT och KBT. APT betraktas därför som en integrativ metod.

Som ytterligare komplement och för att specifikt arbeta med självmedkänsla, är vi inspirerade av Paul Gilberts "Compassion Focused Therapy" CFT, och förmedlar några grundläggande begrepp i denna teori.

- Historik och bakgrund till det affektfokuserade arbetssättet.
- Affektfobi modellen – teori och praktik.
- Träning på modellens grundläggande förhållningssätt.
- Applicering av teorin på det egna kliniska arbetet.
- Egen upplevelseträning
- Självkänsla i psykoterapi
- Introduktion till ATOS (*Achievement Objectives Scale*) och ATOS Therapist (*Achievement Objectives Scale for therapists*).
- Översikt av aktuell psykoterapiforskning inom området.

Undervisningsformer: Teori och klinisk praktik illustreras med videoinspelade autentiska klientssessioner. Praktiska färdighetsövningar och upplevelseträning, liksom gruppdiskussioner, förekommer kontinuerligt under kursen.

Kursledare:



Birgitta Elmquist, Socionom, Leg psykoterapeut, handledar- och lärarutbildad. Internationellt certifierad lärare och handledare i APT enligt IEDTA (International Experiential Dynamic Therapy Association) Birgitta har undervisat och handlett i affektfokuserad psykoterapi sedan början av 2000-talet. Hennes kompetens i APT har utvecklats i nära samarbete med Leigh McCullough och Kristin Osborn.



Charlotta Dybeck, legitimerad psykoterapeut, handledare och lärare i psykoterapi, samt fil.mag. i psykologi. Har deltagit i 3-årig core-handledning för Kristin Osborn och Jenny Svebeck. Leder nu en core-handledning tillsammans med Jenny Svebeck. Certifierad psykoterapeut enligt IEDTA och certifierad lärare i APT.

Lärandemål: Efter avslutad kurs skall kursdeltagaren kunna:

- Göra kliniska bedömningar och tillämpa affektfokuserade metoder i egen psykologisk behandling, med förhållningssättet från APT som bas.
- Vara förtrogen med grunderna i ATOS och ATOS Therapist och appliceringen på det egna kliniska arbetet.
- Vara förtrogen med orienterande kunskaper i närbesläktade modeller av upplevelsebaserad psykoterapi.
- Vara förtrogen med aktuell psykoterapiforskning inom affektfokuserad psykoterapi.

Rekommenderad litteratur (ingår ej i kursavgiften)

McCullough, L. Kuhn, N. Andrews, S. Kaplan, A. Wolf, J & Hurley, C.L. (2003) *Treating Affect Phobia. A Manual for Short-term Dynamic Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
Svebeck, J. (2024) *Att arbeta med affektfobiterapi*. Lund: Studentlitteratur

Relevanta artiklar skickas ut före kursstart.

Praktisk information

Plats: Timmermansgränd 3. Södermalm i Stockholm.

Tid: dag 1 och 3: 10:00 – 18:00. Dag 2 och 4: 9:00 – 16:00.

Kursavgift: 7000:- plus moms inklusive fika under kursdagarna.

Information: Kursen ges inom ramen för Affektfokus och administreras av Birgitta Elmquist AB (Org nr 556822-4850. Momsreg nr SE 556822485001. Godkänd för F-skatt).

Anmälan: Anmälan sker via mail till birgitta@elmquistmail.se och är då bindande.

Ange: namn, adress, telefon, arbetsplats, yrkesutbildning, tidigare erfarenhet av affektfokuserad terapi samt fakturaadress.

Avanmälan kan ske mot uppvisande av läkarintyg.

Sista anmälningsdag: 19 januari.

Antalen kursplatser är begränsat och kursplatser erhålls i den turordning då anmälan inkommer.

Vi förbehåller oss rätten att ställa in kursen om vi inte får in tillräckligt med anmälningar före sista anmälningsdag.

Välkommen med din anmälan!