

Utbildning till Diplomerad anhängterapeut (AHTU) i Stockholm, september 2018

- en efterfrågad utbildning till ett nytt viktigt yrke

En anhängterapeut arbetar med friska personer som genom sina relationer med andra hamnat i en sjuk miljö och nästintill själva blivit sjuka. Om alla som lever och växer upp i dysfunktionella familjer får stöd skulle färre bli sjuka och/eller utveckla eget missbruk.

Det är fler som lider av att vara anhäng än av att själv vara sjuk! Speciellt gäller det anhänga till missbrukare, alkoholister, narkomaner men också till svårt sjuka på annat sätt. Den som har närstående med beroende, fysisk eller psykisk sjukdom hamnar själva lätt och ofta i en sorg och krisreaktion som kan leda till både fysisk och psykisk ohälsa hos den anhänga.

Som anhängterapeut har man kunskaper om mycket: relationer, familjeliv, ångest, stress, missbruk, beroende, olika fysiska och psykiska sjukdomar samt moderna, effektiva metoder och tekniker i terapi och rådgivning. En anhängterapeut har därtill förmåga att tillsammans med den anhänga reda ut vad som är grundproblem och delproblem och att leda samtal utifrån kognitiva, existentiella och processinriktade grunder.

En anhängterapeut kan arbeta både inom privat behandlingsverksamhet och hos offentlig arbetsgivare som kommun, landsting och stat (t ex kriminalvård). Man arbetar oftast individuellt men också med grupper.

Titel

Efter utbildningen får eleven titeln Diplomerad Anhängterapeut Bergströms.

Personer med Bergströmsdiplom anses ha en väl kvalificerad utbildning som gett dem användbara kunskaper och metoder, vilket leder till goda behandlingsresultat.

Föregångare till Bergströms

Bergströms ägs av Lennart och Maria Bergström. De har sedan 1980-talet arbetat med utbildning och behandling bland annat inom missbruks- och beroendområdet. En av deras tidigare verksamheter var den ideella stiftelsen Svenska Jellinekstitutet, SJI.

Lennart Bergström har utvecklat RePro-konceptet vars tester och instrument finns som ryggrad i utbildningen för kvalificerat praktiskt arbete med diagnos, prognos, behandling, utvärdering etc. RePro-konceptet har han kompletterat med Matchningsmodellen som möjliggör multivariata perspektiv i planering och behandling. Han har utvecklat AngCop-modellen för modern ångestbehandling, eftersom ohanterad ångest är en väsentlig del i många olika problem. Lennart är numera vd för Bergströms.

Kursledare för AHTU (anhängterapeututbildningen) i Stockholm är Kicki Silverbern. Hon håller i seminarierna. Andra lärare och medarbetare finns, bl a Maria Bergström som rättar kursbrevet.

På vår utbildning har vi fokus på stress, sorg och kris. Utbildningen ger moderna KBT-kunskaper. Du lär dig anknytningssteori och schemateori för att förstå hur olika vi människor kan reagera vid psykisk påfrestning. Mindfulness, ACT (Acceptens Commitment Therapy) och kognitiv psykoterapi är metoder som ingår.

Syfte

Ge fördjupade kunskaper och färdigheter om modern anhäng- och relationsbehandling.

Efter utbildningen ska eleven

- ha kunskap om och förmåga att identifiera anhängproblem i kombination med andra problem som ångest, depression, stress, sorg, kris, psykosociala och fysiska problem
- förstå, bemöta och behandla människor med skador från dysfunktionella familjemönster
- kunna starta och leda individuella terapier, gruppterapier och familjesamtal
- ha kunskap och träning i att använda beteendeterapeutiska, kognitiva, existentiella och tolvstegsinriktade metoder
- förmåga att använda beteendeanalyser, motiverande samtal, olika samtalsfärdigheter och förmåga att analysera samtal
- ha fördjupade kunskaper om mindfulness och ACT som stressreduceringsmetoder
- ha fördjupade kunskaper om AngCop som ångesthanteringsmetod

- kunna identifiera och tillämpa de viktigaste psykologiska principerna vid sorg- och krishantering
- vara orienterad om en generell modell för funktionell analys baserad på grundläggande anknytningspsykologi
- förstå matchningsmodellens principer för goda behandlingsresultat
- ha professionell kunskap om sig själv, sin förmåga, situation och möjligheter

Målgrupp

Alla som önskar fördjupade kunskaper och förmågor att med olika metoder stödja personer som är anhöriga till sjuka personer - allt med sikte på att hjälpa människor till ett bra och fungerande liv med god hälsa.

Utbildningen räknas som eftergymnasial och håller högskolekvalité. Vi har idag inga formella krav på tidigare utbildning. Den som har högskoleutbildning i närliggande områden som t ex socionom, sjuksköterska, psykolog, diakon, lärare har oftast lättare att ta till sig utbildningen.

Utbildningen är lämplig som påbyggnadsutbildning för redan utbildade inom vård och behandling. Varje sökandes lämplighet för utbildningen och yrket bedöms individuellt.

Innehåll

- Fem variabler av värde för anhörigterapi: fysisk, psykisk, social, existentiell, extrema situationer
- Vetenskapsteori och forskningsmetodik
- Anknytningsteorier
- Stress, sorg, kris, förstämning, missbruk, beroende, ångest och andra dysfunktioner
- Psykologi och psykiatri ur anhörigperspektiv
- Diagnostik och behandlingsplanering i anhörigterapi
- KBT/kognitiva teorier, tekniker och metoder i bedömnings- och behandlingsarbete
- Tredje vågens terapier, ACT, mindfulness, DBT
- Existentiella teorier och tekniker
- Professionalitet och etik
- RePro-An, urval ur RePro-konceptets test- och bedömningsinstrument med manual
- Teori och behandling av generell och specifik ångest samt ångestbehandling i anhörigterapi
- Medberoende- och relationsbegreppen
- Familje- och systemteorier i praktik
- Teorier och tekniker i tolvstegsbehandling
- Självhjälpsgrupper
- Lagstiftning

Kursuppläggnig

- Deltidsstudier
- Normal studietakt innebär att utbildningen genomförs på två år
- Studietakten är anpassad till den som heltidsarbetar parallellt med studierna
- Utbildningsstart i september varje år
- Studier och praktik kan kombineras till heltidssysselsättning
- Totalt trettio kursbrev via mail med flera olika delmoment/kursbrev. Normal studietakt är femton kursbrev per år, motsvarande cirka två - tre veckors studier per kursbrev. I kursbreven finns anvisningar, kurs-PM för inläsning och arbetsuppgifter. Redovisningen görs skriftligt via mail.
- Utöver kursbreven ingår sexton obligatoriska seminariedagar uppdelade på åtta tillfällen.
- Varje elev har tillgång till en personlig mentor under hela studietiden. Mentorn och lärarna kan kontaktas per mail, telefon eller via Skype.
- Elev som inte redan arbetar i branschen förutsätts praktisera till viss del under utbildningstidens senare del.
- Bergströms ser gärna att elever, som avser att arbeta med terapeutisk verksamhet och som inte tidigare gått i egenterapi, går i terapi innan de börjar arbeta som Anhörigterapeut.

Lärare

- Kicki Silverbern, socionom, KBT-terapeut, diplomerad A-terapeut SJI, mindfulnessinstruktör, har arbetat med anhöriga sedan 1996.
- Även andra lärare med erfarenheter och kunskaper relevanta för anhörigterapi.

Tider

- Start den 28-29 september 2018
Därtill följande tvådagarsseminarier: 23-24 november 2018 och därefter två dagar i februari, april, september och i november 2019 samt två dagar i januari, mars och maj 2020.
- När vi får tillbaka ett av dig undertecknat avtal så får du första kursbrevet
- Därefter är du välkommen till det första seminariet
- Varje seminarium är en sammanhållande tvådagarsenhet på fredagar – lördagar kl 10 – 16

Plats

Nathorstvägen 44, 121 37 Johanneshov. Nära t-station Skärmarbrink som är fem stationer från T-centralen. Vi hyr där studielokaler i Hammarbykyrkan.

Material

Du behöver en egen mailadress och tillgång till en internetkopplad dator med webb- och mail-program, möjlighet att läsa och skriva word samt läsa pdf-filer och powerpointfiler. Du kan sitta var du vill när du studerar. Till din mail skickar vi kursbrev med skrivningsfrågor och kurs-PM vartefter du svarar på kursbreven.

Du behöver även köpa litteratur och vi rekommenderar att du köper i den takt dina studier framskrider. Ibland tvingas vi byta böcker för de tar slut på förlagen. De flesta böcker brukar kunna köpas på <http://www.adlibris.com/se> eller <http://www.bokus.com/>. Även www.bokborsen.se kan ha begagnad kurslitteratur.

Utbildningsavgift

98 500 kr. Den tillkommande litteraturen kostar omkring 6 000 kr. Kurs-PM ingår i avgiften.

Finansiering

Betalning görs antingen med delbetalningar (utan ränta) under utbildningstiden eller längre tid varvid ränta tillkommer.

- 1) Delbetalningar **utan ränta**, t ex 49250 kr/år (2 inbet), 24625 kr/halvår (4 inbet), 12313 kr/kvartal (8 inbet) eller 4104 kr/månad (24 inbet).
- 2) Delbetalningar som pågår efter utbildningen slut, varvid **ränta tillkommer** på den del av utbildningsavgiften som inte betalas inom två år efter det att studierna påbörjats, t ex 24 inbetalningar á 2000 kr/månad samt 24 inbetalningar á 2374 kr/månad, vilket totalt blir 104875 kr, varav 6476 kr i ränta.

Andra uppdelningar kan göras.

Mer information

Ring eller maila mig, 070 725 38 88, maria.b@bergstroms.org

Ansökan

Skriv ett mail direkt till maria.b@bergstroms.org.

Inkludera följande i ditt mail till oss

- Vad du heter, hur vi når dig på telefon, mail och postadress.
- Vad du gör idag, vad du gjort tidigare, t ex utbildningar, arbeten, erfarenheter. I princip "vem du är" - alla detaljer behövs inte men vi vill få en uppfattning om dig oavsett vad du tidigare gjort.
- Varför du vill gå just AHTU och/eller hur du hoppas ha nytta av den? Det är viktigt!

Jag vill därefter intervjua dig (om vi inte tidigare talats vid) per telefon eller Skype, Facetime alternativt att du besöker oss.

Hjärtligt välkommen till Bergströms!

Maria Bergström
Utbildningsanordnare