



Par- och relationsterapeut

En modern, forskningsbaserad utbildning som ger dig verktygen att förändra relationer på riktigt

Utbildningens övergripande mål

Utbildningen ger forskningsbaserad och praktiskt tillämpbar kunskap för professionellt arbete med par och relationer. Utbildningen bygger framför allt på kognitiv beteendeterapi (KBT) och Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) och kombinerar teori med omfattande färdighetsträning, rollspel och fallarbete.

Efter genomförd utbildning ska du kunna:

- förstå centrala psykologiska processer och återkommande mönster i parrelationer
- kartlägga och analysera samspelet mellan två personer med hjälp av beteendeanalys
- genomföra strukturerade parsamtal och formulera relevanta mål för förändringsarbetet
- använda KBT- och IBCT-baserade metoder för kommunikation, närhet, acceptans och beteendeförändring
- anpassa arbetet vid kriser, otrohet, trauma, psykisk ohälsa, ambivalens och separation
- planera för vidmakthållande och återfallsprevention samt genomföra professionella avslut.

Målgrupp

Utbildningen riktar sig till dig som arbetar med, eller vill arbeta med, människor i samtals- och behandlande roller och som vill fördjupa din kompetens inom par- och relationsterapi. Den passar exempelvis samtalsterapeuter och coacher, beteendevetare och behandlare, socionomer och kuratorer, personal inom familjerådgivning samt andra yrkesverksamma inom människovårdande professioner.

Arbetssätt och pedagogik

Utbildningen är praktiskt inriktad. Teori och metod varvas med färdighetsträning, rollspel, fallbeskrivningar och reflekterande övningar. Fokus ligger på att deltagaren successivt ska kunna integrera kunskaperna i ett professionellt arbete med par.

Innehåll och lärandemål

Dag 1 – Parrelationens psykologi och grunder i parterapi

- Kursmål: Ge en grundläggande förståelse för parrelationens psykologi, relationsutveckling och terapeutens roll i arbetet med par.
- Lärandemål:
 - Beskriva centrala psykologiska processer i parrelationer och hur relationer utvecklas över tid.
 - Identifiera grundläggande relations- och konfliktmönster.
 - Förstå parterapeutens roll, ansvar och grundläggande arbetssätt.
 - Genomföra en enkel kartläggning av återkommande konflikter i en relation.



Dag 2 – Beteendeanalys i relationer (KBT/IBCT)

- Kursmål: Introducera funktionell analys av relationella beteenden och visa hur KBT och IBCT kan användas för att förstå samspelet i ett par.
- Lärandemål:
 - Förstå grundprinciperna i beteendeanalys och deras relevans för parrelationer.
 - Analysera återkommande beteendecykler och ömsesidig påverkan mellan två personer.
 - Beskriva centrala delar i IBCT-modellen.
 - Genomföra en interaktionsanalys av ett relationellt problem.

Dag 3 – Kartläggning och det inledande samtalet

- Kursmål: Utveckla färdigheter för att genomföra inledande parsamtal, skapa en fungerande allians och formulera mål för arbetet.
- Lärandemål:
 - Strukturera och genomföra ett inledande samtal med ett par.
 - Skapa och balansera alliansen med två individer samtidigt.
 - Kartlägga problem, resurser, riskfaktorer och återkommande relationsmönster.
 - Formulera tydliga och realistiska mål för det fortsatta förändringsarbetet.

Dag 4 – Kommunikation och emotionell närhet

- Kursmål: Ge praktiska verktyg för att arbeta med kommunikation, konfliktreparation och emotionell närhet i parrelationer.
- Lärandemål:
 - Identifiera kommunikationsmönster som bidrar till eller vidmakthåller relationsproblem.
 - Använda validering, spegling och andra kommunikativa färdigheter i parsamtal.
 - Förstå betydelsen av reparationsförsök under och efter konflikter.
 - Tillämpa interventioner som kan stärka emotionell närhet och konstruktiv kommunikation.

Dag 5 – Svåra ärenden: otrohet, trauma och maktobalanser

- Kursmål: Ge kunskap och struktur för arbete med komplexa och belastande situationer i parrelationer.
- Lärandemål:
 - Förstå hur relationskriser och otrohet kan påverka individer och parrelationen.
 - Identifiera hur trauma kan påverka samspelet mellan parterna.
 - Uppmärksamma maktobalanser och andra faktorer som påverkar förutsättningarna för parterapi.
 - Planera och strukturera arbetet i mer komplexa parärenden.



Dag 6 – Förändringsarbete i parterapi

- Kursmål: Fördjupa arbetet med konkreta KBT-baserade strategier för att skapa och vidmakthålla funktionella förändringar i relationen.
- Lärandemål:
 - Formulera konkreta förändringsmål utifrån tidigare kartläggning och analys.
 - Använda beteendeaktivering och relationsstärkande aktiviteter i arbete med par.
 - Arbeta med motivation och hinder för förändring.
 - Planera interventioner som ökar funktionella och relationsstärkande beteenden.

Dag 7 – Acceptansarbete (IBCT – fördjupning)

- Kursmål: Fördjupa förståelsen för acceptansens funktion i IBCT och träna metoder för att minska destruktiva förändringsförsök och öka empatiskt närmande.
- Lärandemål:
 - Förstå skillnaden mellan förändringsarbete och acceptansarbete i parterapi.
 - Identifiera problem där acceptans kan vara en relevant terapeutisk inriktning.
 - Använda metoder för emotionell acceptans och empatiskt närmande.
 - Tillämpa acceptansövningar i praktiskt arbete med par.

Dag 8 – Psykisk ohälsa i relationen: förståelse, identifiering och stabilisering

- Kursmål: Ge grundläggande kunskap om vanlig psykisk ohälsa och hur symtom kan påverka relationen och det parterapeutiska arbetet.
- Lärandemål:
 - Känna igen vanliga former av psykisk ohälsa som kan aktualiseras i parterapi.
 - Förstå hur psykiska symtom kan påverka kommunikation, närhet och konflikter.
 - Identifiera när psykisk ohälsa behöver uppmärksammas särskilt i kartläggningen.
 - Förstå terapeutens ramar och arbeta med riskbedömning, trygghet och stabilisering.

Dag 9 – Psykisk ohälsa i relationen: anpassat arbete

- Kursmål: Fördjupa förståelsen för samspelet mellan individuell psykisk ohälsa och relationella mönster samt anpassa interventioner därefter.
- Lärandemål:
 - Analysera hur psykisk ohälsa och relationella beteendemönster kan påverka varandra ömsesidigt.
 - Förstå relationella konsekvenser av exempelvis depression, ångest, PTSD och NPF.
 - Anpassa parterapeutiska interventioner utifrån individernas förutsättningar.
 - Skilja mellan problem som primärt behöver hanteras på individnivå och problem som kan behandlas på parnivå.



Dag 10 – Separation och ambivalens

- Kursmål: Ge kunskap och färdigheter för att arbeta med par som är ambivalenta inför relationens framtid eller befinner sig i en separationsprocess.
- Lärandemål:
 - Kartlägga och bemöta ambivalens kring att fortsätta eller avsluta en relation.
 - Förstå struktur och mål vid samtal som fokuserar på separation.
 - Uppmärksamma barnperspektivet vid separation.
 - Använda samtalsfärdigheter för att stödja respektfulla och genomtänkta beslut.

Dag 11 – Återfallsprevention

- Kursmål: Ge verktyg för att befästa förändringar, identifiera risksituationer och skapa strategier för att förebygga återgång till tidigare destruktiva relationsmönster.
- Lärandemål:
 - Identifiera risksituationer och tidiga tecken på återgång till tidigare relationsmönster.
 - Planera strategier för att vidmakthålla funktionella förändringar.
 - Hjälpa par att utveckla relationsskyddande rutiner och handlingsstrategier.
 - Utforma en konkret återfallspreventions- och framtidsplan tillsammans med paret.

Dag 12 – Sammanfattning, avslut och examination

- Kursmål: Integrera utbildningens olika delar, träna professionellt avslut och pröva deltagarens förmåga att tillämpa kunskaperna i praktiken.
- Lärandemål:
 - Integrera kartläggning, analys och intervention i en sammanhängande parterapeutisk process.
 - Utvärdera genomförda insatser och bedöma förändring över tid.
 - Planera och genomföra ett strukturerat avslut av parterapeutiskt arbete.
 - Redovisa och motivera bedömningar och interventioner utifrån ett klientfall.

Handledning med eget klientpar

En central del av utbildningen till par- och relationsterapeut är att omsätta kunskaperna i praktiken. Under utbildningen arbetar du därför med ett eget klientpar samtidigt som du får regelbunden handledning. På så sätt får du möjlighet att utveckla dina terapeutiska färdigheter i ett verkligt förändringsarbete – från de första samtalen till interventioner och vidmakthållande.

Klientarbetet pågår ungefär mellan november–maj. Du träffar normalt paret varje eller varannan vecka, vilket innebär omkring 12–15 samtal under utbildningen. Inför handledningen förbereder du ett kortfattat underlag och tar med frågor, svårigheter och erfarenheter från arbetet.



SVERIGEHÄLSAN

Fyra handledningstillfällen

Under utbildningen genomförs fyra digitala handledningstillfällen där arbetet successivt följs och utvecklas.

Handledningen följer i stora drag samma progression som klientarbetet:

1. Kartläggning och inledande samtal – relationshistoria, mål och struktur
2. Beteendeanalys – interaktionsmönster, beteendekedjor och planering av förändringsarbete
3. Kommunikation och förändring – interventioner, konflikthantering och relationsstärkande arbete
4. Fördjupning och vidmakthållande – avancerade tekniker, acceptansarbete och långsiktig relationshälsa.

Klientarbetet är ett utbildningsmoment och utgör inte hälso- och sjukvård. Klientfallen diskuteras alltid oidentifierat under handledningen. Klientparet informeras om att samtalen sker inom ramen för utbildningen och deltagandet är frivilligt.

Målet är att du inte bara ska ha kunskap om parterapeutiska metoder när utbildningen är avslutad – du ska också ha fått erfarenhet av att faktiskt använda dem med ett par över tid.

Utbildare



Utbildningen leds av Johan Waara, leg. psykolog och universitetsadjunkt, som har utbildat på Sverigehälsan sedan 2006. Johan arbetar också vid Uppsala universitet på flera olika utbildningar med särskilt fokus på personal, ledarskap och kommunikation.

Sverigehälsan erbjuder sedan 30 år tillbaka yrkesutbildningar via YH, kompetensutveckling för yrkesverksamma och uppdragsutbildning för verksamheter och företag. Vi är även störst i Sverige på KBT-utbildningar. Läs mer och se hela vårt utbud av utbildningar på sverigehalsan.se.