**MBT egenterapi i gruppe for terapeuter**

**Terapeut og lærer: professor Sigmund Karterud**

**Arrangør: Institutt for Mentalisering**

**Bakgrunn:** Mentaliseringsbasert terapi (MBT) har økende utbredelse i behandlingsprogrammer for personer med alvorlige personlighetsforstyrrelser (PF) og som frittstående variant for mer moderate personlighetsproblemer, enten som individual- eller gruppeterapi.

Et problem i utdannelsen av terapeuter så langt har vært mangel på egenerfaring i MBT, hvor man kan erfare terapien på seg selv og samtidig lære av en kompetent og modellskapende MBT terapeut. I tillegg har terapeuter allment sett behov for økt selvforståelse, bearbeiding av egne problemer og hjelp til personlighetsutvikling. I dette programmet dekkes alle disse behovene gjennom en terapiform som bygger på en moderne og konsistent teori om personlighet: Sammenhengen mellom emosjoner, tilknytning, mentaliseringsevne, traumer, selvbevissthet, identitet, relasjoner og intersubjektivitet.

Programmet består av gruppeterapi etter mentaliseringsbaserte og gruppeanalytiske prinsipper. Det forener fordeler med en lukket gruppe og fordeler med fleksibilitet og langsom utskifting. Det består av bolker med 8 terapisesjoner fra torsdag ettermiddag til lørdag middag og arrangeres to ganger i semesteret. Gruppa har plass til 8 deltakere. Man melder seg på for hver bolk der man er fri til å gå ut etter 8,16, 24, 32 etc. ganger eller komme med på en senere bolk alt etter utskifting av gruppedeltakerne. Det vil altså være 4 bolker med til sammen 32 gruppesesjoner hvert år, noe som i omfang nærmer seg ett års ukentlig gruppeterapi.

Ved oppstart skal gruppedeltakerne presentere seg selv gjennom egen «kasusformulering». Mot slutten av hver bolk gjennomgår terapeuten terapeutiske erfaringer i gruppa i lys av teori og terapeutiske prinsipper.

Dette formatet forener behov for 1) å oppleve en mentaliseringsorientert terapi «på kroppen», 2) bearbeide egne personlighetsproblemer og fremme personlighetsutvikling, 3) lære terapeutisk teknikk og holdning av en kompetent og modellskapende MBT terapeut, 4) lære gruppebasert anvendelse av moderne personlighetsteori.

Terapien vil være spesielt egnet for terapeuter som selv driver MBT eller psykodynamisk gruppeterapi, men den er også egnet som «allmenn» psykodynamisk egenterapi. Tilbudet utlyses i Norden og gruppa kan inkludere danske og svenske deltakere.

Prisen per bolk er kr. 8.000 og inkluderer kaffe og forfriskninger, men ikke lunsj. Terapien foregår i terapeutens kontorlokaler på Majorstua, Oslo. Det utstedes deltakerbevis fra Institutt for Mentalisering (IM). Programmet søkes godkjent av Norsk Psykologforening som tellende for vedlikeholdsaktivitet.

Professor Sigmund Karterud skulle være godt kjent for MBT terapeuter. Han underviser på introkurs og videregående kurs ved IM og har i tilegg til en lang rekke bøker skrevet tre manualer om MBT. Manualen om MBT-G og to bøker om moderne gruppeanalyse som er utgitt på Oxford University Press og Routledge har hatt internasjonal påvirkning på teori og praksis for moderne gruppeterapi. Hans lærebok «Gruppeanalyse og psykodynamisk gruppeterapi» brukes i de fleste utdannelser i gruppeterapi i Norden.

**Oppsummerende:** Innenfor en trygg terapeutisk ramme får deltakerne anledning til å arbeide med egne personlighetsproblemer i henhold til moderne personlighetsteori og prinsipper for mentaliseringsbasert og gruppeanalytisk terapi. Samtidig blir denne personlige erfaringen satt inn i en større teoretisk sammenheng og gjort til gjenstand for en faglig refleksjon som vil øke ens kompetanse som utøvende psykoterapeut.

**Datoer i 2026:** 8-10 januar, 4-6 juni, 13-15 august og 12-14 november.

**Påmelding:** En kort redegjørelse for en selv og ens profesjonelle bakgrunn sendes til Sigmund Karterud på epost: wkarteru@online.no. En får deretter beskjed om en kommer med og kan deretter melde seg på via hjemmesiden til Instituttet. En kan melde seg på en eller flere bolker.

**Program for hver bolk:**

Torsdag. Gruppemøte 1: 17-18.30 og 2: 19.00-20.30

Fredag. Gruppemøte 3: 09.00-10.30, 4: 11.00-12.30, Lunsj: 12.30-13.30, 5) 13.30-15.00 og 6) 15.30-16.30 (teoretisk refleksjon).

Lørdag. Gruppemøte 7: 09.00-10.30 og 8: 11.00-12.30.

**Litteratur:**

Karterud, S. (2026). Mentalizing and Group Analysis, London: Routledge.

Karterud, S. (2025). Hvordan bli en bedre utgave av seg selv gjennom gruppeterapi. Oslo: Kolofon forlag.

Karterud, S. (2023). Gruppeanalyse og psykodynamisk gruppepsykoterapi. Oslo: Pax forlag.

Karterud, S. (2023). Manual for mentaliseringsbasert gruppeterapi (MBT-G). Oslo: Gyldendal forlag.

Karterud, S. (2021). Personlighetsfokusert terapi.

Karterud, S. (2019). Manual for Gruppekurs om Personlighet og personlighetsproblemer. Oslo: Gyldendal forlag.

Karterud, S. (2017) Personlighet. Oslo: Gyldendal forlag.

Karterud, S. W. & Kongerslev, M. T. (2019). A temperament-attachment-mentalization-based theory (TAM) theory of personality and its disorders. Frontiers of Psychology. Free access.

Karterud, S., Urnes, Ø. & Wilberg, T. (2017). Personlighetspsykiatri. Oslo: Gyldendal forlag.