

Videreutdanning i kognitiv terapi for leger og psykologer

Momentliste for obligatoriske samlinger

Grunnleggende kunnskaper

1. Hovedprinsippene i kognitiv terapi
2. Den terapeutiske alliansen og terapeutrollen i kognitiv terapi
3. Den kognitive grunnmodellen (den ”kognitive diamant”, med et gjensidig samspill mellom tanker, følelser, kroppsreaksjoner og handlinger)
4. Becks kognitive triade (tenkemåter om en selv, verden/andre og fremtiden)
5. Automatiske tanker, sekundære leveregler, grunnleggende leveregler og kompensatoriske strategier
6. Kognitiv kasusformulering; formål, sentrale komponenter og kliniske eksempler
7. Atferdsekspirer; formål og utforming
8. Dysfunksjonelle tankemønstre og kognitive forvrengninger (”tankefeil”)
9. Sokratiske dialog og veiledet oppdagelse; kliniske eksempler
10. A–B–C-modellen
11. Formålet med ulike terapeutiske teknikker i kognitiv terapi
12. Sentrale elementer i psykoedukasjon og normalisering
13. Kombinert kognitiv terapi og medikamentell behandling ved ulike typer av psykiske lidelser
14. Bruk av hjemmeoppgaver, formål og kliniske eksempler

Depresjon

1. Becks depresjonsmodell/kasusformulering
2. Sentrale feilfortolkninger og kognitive forvrengninger (”tankefeil”) ved depresjon
3. Tilbakefallsforebygging ved depresjon
4. Registrering og planlegging av aktiviteter, mestring og tilfredsstillelse
5. Metakognitiv terapi ved depressiv grubling
6. Kronisk depresjon

Angstlidelser

1. Den kognitive forståelsen av utvikling og opprettholdelse av panikklidelse (”panikksirkelen”)
2. Den kognitive forståelsen av utvikling og opprettholdelse av sosial angstlidelse (Clark-Wells-modellen)
3. Trygghetssøkende strategier og selvfokusering; uønskete effekter
4. Unngåelsesatferd og trygghetssøkende strategier (sikkerhetsatferd)
5. U hensiktsmessige fortolkninger ved angstlidelser
6. Prinsippene for eksponeringsbehandling av pasienter med panikklidelse med agorafobi
7. Eksponering ved spesifikke fobier
8. Bruk av atferdsekspirer ved sosial angstlidelse

Psykososer

1. Prinsippene for kognitiv terapi ved hørselshallusinasjoner og vrangforestillinger
2. ABC-modellen i behandling av hørselshallusinasjoner og vrangforestillinger
3. Tilbakefallsforebygging ved psykoselidelser
4. Kognitive teknikker i behandling av psykososer
5. Hovedelementer i kognitiv terapi ved psykoselidelser
6. Alliansearbeid og sosialisering til kognitiv terapi ved psykoselidelse

Personlighetsforstyrrelser

1. Forskjeller mellom symptomlidelser og personlighetsforstyrrelser med utgangspunkt i kognitiv kasusformulering
2. Grunnleggende leveregler hos pasienter med ulike former for personlighetsforstyrrelser
3. Endringsarbeid i forhold til leveregler og kjerneoppfatninger
4. Utfordringer ved kognitiv terapi med pasienter med personlighetsforstyrrelser
5. Betydningen av den terapeutiske alliansen og relasjonen mellom terapeut og pasient i kognitiv terapi med pasienter med personlighetsforstyrrelser