

## Videreutdanning for leger og psykologer – temaer på undervisningssamlingene

Innføring i kognitiv terapi berører fem kompetanseområder: generelle terapeutiske ferdigheter, grunnleggende ferdigheter i kognitiv terapi, spesifikke ferdigheter i kognitiv terapi, problemspesifikke intervensjoner og metakompetanse. Bakteppet for all undervisning er de grunnleggende prinsippene i kognitiv terapi. Foreleser demonstrerer hvordan prinsippene anvendes i behandlingen, og vektlegger den terapeutiske alliansen, med aktivt og målrettet samarbeid, sokratisk dialog og felles hypotesetesting. Undervisningen om kognitiv terapi ved de enkelte psykiske lidelsene omfatter gjennomgang av den spesifikke kognitive modellen, et vanlig behandlingsforløp og nyttige teknikker i en slik terapi.

Videreutdanningen består av ti samlinger à to dager, totalt 160 timer. Det er et modulbasert undervisningsopplegg, med obligatoriske og valgfrie moduler. Hensikten med valgfrie samlinger er at undervisningen tilpasses lokale læringsbehov, da spesielt hvilke pasientgrupper som kandidatene oftest møter. Kursleder har ansvar for å velge ut temaer for de valgfrie seminarer.

Det er 7 obligatoriske samlinger:

- Innføring i grunnmodellen
- Depresjon del 1
- Depresjon del 2
- Angstlidelser: Panikklidelse med og uten agorafobi og sosial angstlidelse
- Personlighetsmessig forankrede problemer (personlighetsforstyrrelser)
- Psykoser
- Avslutning og sammenfatning (samling ti)

Det er 3 valgfrie samlinger, som ut fra lokale behov kan velges fra følgende:

- Posttraumatisk stressforstyrrelse

- Generalisert angstlidelse
- Somatoforme lidelser, hypokondri
- Rusmiddellidelser
- Tvangslidelser (OCD)
- Spiseforstyrrelser
- Bipolare lidelser
- Kroniske smerter og sammensatte lidelser, for eksempel kronisk utmattelsessyndrom
- Søvnproblemer (insomni)
- Kognitiv miljøterapi
- Kognitiv terapi med barn og ungdom

Det er mulig å ha et av de tre seminarene med valgfrie moduler som to ettdags seminarer, for eksempel en dag med tvangslidelse og en dag med generalisert angstlidelse, eller en dag om insomni og en om kroniske smerter.

Samlingene har delvis en fastsatt rekkefølge, ved at innføring i grunnmodellen og depresjon del 1 bør komme først, mens avslutning og sammenfatning kommer til slutt. Rekkefølgen på de resterende syv samlingene bestemmes av kursleder ut fra lokale behov, når kursholdere er tilgjengelige etc.

Det er vanlig at pasientene har mer enn en psykisk lidelse, for eksempel depresjon og generalisert angst. Utfordringene ved komorbide tilstander bør derfor omtales ved de forskjellige tilstandsbildene. Dette gjelder også anvendelse av kognitiv terapi under forskjellige rammeforhold og ved forskjellige arbeidsplasser som for eksempel poliklinikk, privatpraksis og dag- og døgnavdeling.