

## **Bruk av erfaringsformidlere i utdanningen av kognitive terapeuter**

### **Veileder og sjekklister for kursansvarlige**

Det er et ønske fra Norsk Forening for Kognitiv terapi og Mental Helse å bidra til en bedre utdanning av psykisk helsepersonell gjennom integrasjon av brukermedvirkning i opplæringen. Målet med erfaringsformidling i undervisning er å styrke brukeres mulighet til å påvirke egen behandling, øke symmetrien mellom bruker og behandler og minske stigma som mange brukere opplever. Målet er å:

- gjøre fagfolk bedre i sitt fag og i sin samhandling med brukerne
- bygge bro mellom "oss" og "dem", pasient og behandler og mellom behandling og selvhjelp
- fremme gode holdninger og metoder, og gjøre fagkunnskap og brukererfaring til likestilte og utfyllende perspektiver i utdanning av helsepersonell

### **Hva er en erfaringsformidler?**

En erfaringsformidler er en person som har erfaring med psykisk lidelse eller somatisk sykdom, med endringsprosesser og med å delta i behandling, og som deltar i undervisning for å formidle sine erfaringer. Hensikten er å styrke samhandlingen mellom pasient og terapeut. Særlig sentralt står erfaringer fra kognitiv terapi og med selvhjelp bygget på prinsipper fra en kognitiv tilnærming. Det er således ikke pasientens sykdomshistorie, generelle erfaringer i møte med helsevesenet eller private liv som er hovedtema for erfaringsformidlingen. Erfaringsformidlingen inngår som del av det obligatoriske utdanningsprogrammet for helsepersonell i *kognitiv terapi*.

Det er forpliktelser knyttet til rollen som erfaringsformidler ved at man både skal formidle egne erfaringer og til en viss grad representere andre brukere. Man må ha evne til kritisk refleksjon rundt egne holdninger, og kunne se på sin historie, og sine tanker, ideer og følelser, på en rimelig objektiv måte. Man skal helst ikke bli for distansert eller for emosjonell i sin erfaringsformidling. Rollen krever evne til å ordlegge seg på en måte som får frem det man vil formidle. Det dreier seg om pedagogisk erfarings- og kunnskapsformidling der man inntar en opplærerolle.

Noen av erfaringsformidlerne har ikke vært i kognitiv individualterapi, men har for eksempel kjennskap til tilnærmingen som deltakere på kurs for pasienter som har vært basert på en kognitiv tilnærming. De vil kunne fortelle om viktige prinsipper i sitt eget arbeid med for eksempel sosial angstlidelse og tilbakevendende depresjoner. De vil også kunne komme med innspill til hvordan

personer med psykiske lidelser bør møtes av behandlere og hvordan samarbeidet om kognitiv terapi og behandling generelt bør legges opp. Erfaringsformidlerne vil ofte også kunne formidle andre pasienters erfaringer.

### **Registrerte erfaringsformidlere**

NFKT har i dag registrert 19 erfaringsformidlere som har sagt seg villig til å bidra med undervisning. Disse gjennomgår en opplæring i rollen som erfaringsformidler og skal være tilgjengelig for kursledere. Ved å henvende seg til NFKT via epost eller telefon vil man kunne komme i kontakt med erfaringsformidler som kan undervise i det aktuelle utdanningsprogrammet. Undervisningen vil vanligvis vare omlag en time. Nedenfor finner du en sjekkliste for hvordan du skal gå frem.

### **Sjekkliste for kursansvarlige**

1. *Ved oppstart av utdanningsprogram:* Ta kontakt med sekretariatet i NFKT ved kurskoordinator Kristin Rohr Slåtto og meld fra om behov for erfaringsformidler. Du kan eventuelt også melde ifra om hvilken undervisningstema du ønsker å ha en erfaringsformidler med i. Dersom det er mulig, vil slike ønsker bli forsøkt imøtekommet.
2. *Når du har fått tildelt en erfaringsformidler:* Kontakt vedkommende og gjør avtale om når og hvor undervisningen skal skje. Bli også enig om hvilken form undervisningen skal ha og hva erfaringsformidleren eventuelt ønsker at du som kursleder eller underviser skal bidra med. Meld fra til NFKT om at avtale om undervisning er avklart.
3. Undervisningsform er i hovedsak forelesning og dialog med deltakerne. Etter avtale med erfaringsformidler kan man supplere med at kursleder intervjuer erfaringsformidler om ulike sider ved det å ha en psykisk lidelse og om endringsprosessen, og eventuelt også av presentasjon av konkrete situasjoner som kan danne utgangspunkt for gruppearbeid.
4. *På selve undervisningsdagen, før undervisningen:* Introduser erfaringsformidleren for kursdeltagerne og beskriv formålet med bruken av erfaringsformidler. Det er viktig at erfaringsformidleren blir tatt i mot på en god måte og føler seg ivaretatt.
5. *På selve undervisningsdagen, etter undervisningen:* Sett om av tid til en kort samtale med erfaringsformidler om hvordan han /hun opplevde undervisningen. Del ut evalueringsskjema (fås fra NFKT) som fylles ut av kursdeltakerne, samles inn og sendes til Kristin Rohr Slåtto.

Erfaringsformidlere som ønsker det vil ha mulighet for samtale med Kristin Rohr Slåtto i etterkant.