



Intromat ble IKT-fyrtårn

Prosjektet Intromat nådde nylig fram i Forskningsrådets kåring av IKT-fyrtårn, og kan derfor bruke 48 millioner kroner til å utvikle morgendagens behandlingsmetoder på nett de neste seks årene. Prosjektleder Tine Nordgreen gleder seg til å ta fatt på arbeidet.

[LES MER PÅ SIDE 6](#)

OCD-KONGRESSEN 2016

For 5. år på rad slår NFKT og Ananke seg sammen og avholder OCD-kongressen på Gardermoen 14.-18. august, og som alltid er det duket for noen spennende og lærerike dager.

[SIDE 9](#)

STØTTE I HVERDAGEN

Høyskolen i Molde tilbyr nå en studium i kognitiv rådgivning for å styrke førstelinjen. Målet er å utvikle et tilbud som brukeren ikke tenker på som et tilbud.

[SIDE 11](#)

MINDRE PRAT, mer handling

I begynnelsen av april ble det gjort et godt stykke nybrottsarbeid i NFKT sine lokaler i Pilestredet da det første seminaret i ferdighetstrening ble avholdt under ledelse av Peter Prescott.

Opplæringsprogrammer som inkluderer ferdighetstrening gir bedre utøvelse av kognitiv terapi. Det er derfor bestemt at utdanningene til NFKT skal utvides med hele dager viet til ferdighetstrening. Et av målene ved denne vårens seminar var derfor å utdanne trenere til utdanningene.

Handling

— For å bli dyktig i kognitiv terapi, er det nødvendig med mer enn bare undervisning i teori, sier Peter Prescott, primus motor bak seminaret. — Det er veldig nyttig, både for nye og erfarne

«Det er nødvendig med mer enn bare undervisning i teori».

terapeuter, å se kognitiv terapi bli utført på en god måte, og det er dessverre noe som skjer altfor sjeldent. På seminaret blir det derfor i liten grad presentert ny teori, og vekten legges heller på hvordan kognitiv terapi kan gjøres rent praktisk. Deltakerne demonstrerer kognitiv terapi for hverandre, gjerne noe som er innenfor eget spesialfelt.

Hovedprinsippet er at det skal være en klart avgrenset bit av kognitiv terapi, gjort på en tydelig og presis måte, slik

at det er mulig for andre å gjøre det samme etterpå.

Diskusjoner

Alle demonstrasjonene blir gjort foran en liten gruppe, og tatt opp på bånd. Etterpå går nye smågrupper sammen og diskuterer hvorvidt det de ser på filmene er gode demonstrasjoner som kan brukes som en modell til etterfølgelse.

Etter endt seminar skal deltakerne sitte igjen med inngående kjennskap til materialet de har vært med på å produsere for NFKT. De skal ha prøvd ferdighetstreningen selv, og de skal være i stand til å dele kunnskapen med andre.



Peter Prescott var primus motor bak ferdighetstreningsseminaret i NFKT sine lokaler, og videokameraet var et viktig verktøy.

Populært

Planen var å gjennomføre seminaret med 16 deltakere, men etter stor pågang ble det åpnet opp for at totalt 25 personer fikk være med på de to intense dagene. Alle deltakerne var veiledere, med en god blanding av yrkesgrupper og geografisk tilholdssted.

Viktige erfaringer

— Dette er første gang vi gjennomfører et sånt seminar, forklarer Prescott som allerede før de intense dagene var over hadde fått flere gode tilbakemeldinger fra deltakerne. — De erfaringene vi har gjort oss her er svært nyttige, avslutter Prescott. 🍷

VEILEDEREN

Marit Lie Singsaas blir den første som fullfører NFKTs veilederutdanning med kognitiv miljøterapi som utgangspunkt, til glede for både seg selv og andre.

Lie Singsaas er barnevernspedagog og jobber som miljøterapeut med en fagkoordinatorrolle på Karienberg ungdomshjem i Levanger.

Karienberg ungdomshjem var et pilotprosjekt for Bufetat region Midt-Norge da de bestemte seg for å innføre kognitiv miljøterapi som den fellesfaglige plattformen på institusjonen. Alle de ansatte begynte derfor på utdanningen «Kognitiv miljøterapi» i 2009, og for Lie Singsaas ble det et hyggelig bekjentskap.

— Før det hadde jeg ikke noe særlig forhold til metodikken, men jeg fikk fort sansen for teoriene og modellene vi lærte om og var mer enn klar for å gå videre med trinn 2. Etter trinn 2 fikk en velvillig sjef henne på sporet av veilederutdanningen som hun snart er ferdig med.

— Ja, jeg hadde egentlig tenkt å vente litt med det, men det er jo veldig interessant da, smiler hun. — Det gir meg personlig utvikling, flere bein å stå på, og jeg får gode muligheter til å spre praksisen både på min egen arbeidsplass og andre steder. For eksempel har jeg forelest om kognitiv miljøterapi for masterstudenter på Høgskolen i Sør-Trøndelag. Jeg har nå også en

rolle i internopplæring og kollegaveiledning på jobb, og jeg håper å bidra når flere og flere barnevernsinstitusjoner sikter seg inn på modellen nå etterhvert.

Lie Singsaas mener nemlig at kognitiv miljøterapi passer godt i barnevernsinstitusjoner som for eksempel hennes egen arbeidsplass.

— Det gir ungdommene en ny måte å tenke på; de blir i stand til å hjelpe seg selv. For miljøet på jobb er det praktisk med et felles språk og tankegang, og for min egen del har studiene gjort meg tydeligere som terapeut. I mitt arbeide blir jeg mer og mer opptatt av å jobbe med ungdommenes selvbylde. Jeg ser at et dårlig selvbylde går hånd i hanske med depresjoner og angst, og der har kognitiv miljøterapi gitt meg mange flere muligheter. 🍷



Marit Lie Singsaas har tatt NFKTs veilederutdanning med utgangspunkt i kognitiv miljøterapi.

KAT-profeten

I Bodø kommune er kommunepsykologen Berit Sivertsen Sørvig brennende opptatt av kognitiv atferdsterapi (KAT), spesielt til glede for kommunens barn.

En ildsjel er likevel ikke nok for en hel kommune, så i Bodø har Sørvig vært opptatt av å bidra til at alle instanser jobber sammen for å lage et godt tilbud til barna, med KAT som en viktig grunnpilar.

— Da jeg begynte i Bodø kommune i 2012 var jeg sertifisert veileder med lang erfaring som terapeut i kognitiv terapi, forteller Sørvig. — Samtidig var interessen for KAT vekket både i vår og andre kommuner i regionen gjennom blant annet Verdens barn og andre samfunnsaktører.

I tillegg er det jo sånn at KAT ifølge behandlingsforskriftene er en anbefalt behandling når det gjelder angst og depresjon både for voksne og barn. Selv synes jeg det er en veldig god og transparent arbeidsmåte. Du viser fram hva du gjør, og det er lett å følge med både for barna og deres foresatte. Det er mye god pedagogikk i det,

og ofte ser vi at foreldre som er med barna lærer like mye om seg selv som om barnet som er til behandling. Det er som vi sier til barna; når de har lært disse teknikkene har de med seg en skattekiste som de kan ta fram og bruke i vanskelige perioder senere i livet.

Sørvig er sterkt engasjert i å nå barn tidligst mulig, og mener at kognitiv atferdsterapi er sentralt i tidlig intervensjon og forebyggende arbeid.

— Det er viktig at barna kan stabiliseres der de er, og derfor har vi blant annet et veldig proaktivt miljø blant helsesøstrene, forklarer hun. — De er basen når det gjelder både kognitiv atferdsterapi og psykologisk førstehjelp



Berit Sivertsen Sørvig er kommunepsykolog i Bodø.

i kommunen. I tillegg har vi vært opptatt av å styrke førstelinjen med opplæring og jevnlig faglige drypp, så både PP-tjenesten og barnevernet jobber etter disse prinsippene. Fastlegene tar oss dessuten med inn i felleskonsultasjoner ved behov, og noen av dem har også gått på kurs for å lære kognitiv terapi.

Skolene er selvfølgelig også et viktig område når det gjelder barns psykiske helse. —I august hadde jeg 1000

lærere som tilhørere i Kulturhuset da jeg snakket om kognitiv atferdsterapi. Siden har jeg vært rundt og holdt halvdags- og heldags workshops på skolene i samarbeid med FAU, sier kommunepsykologen som også er opptatt av å vektlegge kropp og følelser hos barn som er i utvikling. ❁

«KAT er sentralt i tidlig intervensjon og forebyggende arbeid».

BLUES MOTHERS

Med Fagutviklingsfondet har NFKT ambisjon om å bidra til utvikling og formidling av kognitiv terapi som fag. Blues Mothers er et av prosjektene som mottok støtte fra fondet i fjor. Her kan du lese om hva de gjør, og hvorfor det er så viktig.

I Tromsø kommune har man barselgrupper i helsestasjonene og to aktive åpne barnehager i Familiens hus som populære tilbud til nybakte mødre og barna deres. Lederen i Familiens hus, Line Moldestad, så imidlertid at de som kanskje trengte det mest, mødrene som var triste og nedstemte, ikke klarte å nyttiggjøre seg av tilbudet. Kommunen ville derfor lage en gruppe rettet spesifikt mot disse mødrene. Line Moldestad og Solveig Wallan inviterte Catharina E A Wang, psykologspesialist og professor ved UiT Norges Arktiske Universitet, og to psykologstudenter Kristin V Kristensen og Anette K Dalseth, og sammen skapte de Blues Mothers.

Støtte i en tøff tid

— Ialt 10-15% av alle nybakte mødre har symptomer på depresjon, forklarer Wang. — Årsakene kan være mange, men det er gjerne knyttet til det faktum at det å få barn innebærer en stor endring i livssituasjon. Det er mye stress og mange påkjenninger i en tid da man kanskje allerede er tappet for energi etter et slitsomt svangerskap og en tøff fødsel. Før i tiden var barn

et prosjekt for storfamilien, men nå drar man gjerne hjem for å være alene med en liten baby. For noen byr denne overgangen i tillegg på dårlige minner fra egen oppvekst. Sosiale medier bidrar dessuten til et press om at man skal være vellykket og lykkelig som nybakt mor, påpeker Wang. Det er liksom ikke toleranse for å slite, og mange begynner å lure på om det er noe galt med dem. Da kommer man fort inn i en dårlig sirkel.

Wang er klar på at Blues Mothers ikke er et behandlingstilbud, men en lavterskel sosial mestringsgruppe der man kan være med uten henvisning. - Vi vil være en likemannsgruppe der deltakerne kan treffes i trygge omgivelser; drikke kaffe, dele erfaringer og gjøre sosiale ting sammen. Vi har også aktiviteter som babysang og babymassasje, gjøremål som er hyggelig for alle, også barna. Det gir mestringsfølelse for mødrene, og stimulerer tilknytningen til barnet.

Informasjon

- Vi var også opptatt av å legge inn psykoedukasjon som en del av opp-



Catharina E A Wang og Line Moldestad fra Blues Mothers. ❁

legget. Deltakerne lærer litt om symptomene på depresjon, og vi tilstreber å normalisere situasjonen deres. Kognitive teknikker er konkrete og målrettede til dette arbeidet.

Til å begynne med brukte vi powerpoint, men innså fort at det fungerte dårlig i kombinasjon med kravende barn og ammende mødre, ler Wang. Vi trengte en mer fleksibel løsning, og takket være blant annet Fagutviklingsfondet er vi nå i ferd med å utvikle en bok som kommer ut i 2017. Det vil være en rikt illustrert selvhjelpsbok som handler om babylykke og babyblues for nybakte mødre og fedre.

Erfaringene med Blues Mother har vært gode, og Tromsø kommune har nå den 9. gruppen gående. — Mange andre instanser og kommuner har kontaktet oss med ønske om å gjøre det samme, og i tillegg til boken bruker vi derfor støtten fra Fagutviklingsfondet til å utvikle en nettside for å legge ut informasjon om opplegget til inspirasjon for andre. Nettsiden skal være klar i løpet av høsten 2016. ❁

INTROMAT er kåret til IKT-fyrtårn

Prosjektet Intromat nådde nylig fram i Forskningsrådets kåring av IKT-fyrtårn, og kan derfor bruke 48 millioner kroner til å utvikle morgendagens behandlingsmetoder på nett de neste seks årene.

Prosjektleder for Intromat er Tine Nordgreen, psykologspesialist og 1. ammanuensis på Universitetet i Bergen. Hun tar med seg erfaringene fra prosjektet eMeistring som hun har jobbet med som en del av forsknings- og utviklingsarbeidet på Haukeland.

Internettbehandling

Vi har holdt på med internettbehandling i 3 år via eMeistring, men har opplevd at løsningen ikke har vært tilstrekkelig fleksibel og

skalerbar for videre utviklingsarbeid, forteller Nordgreen. — Vi har derfor lenge ønsket å utvikle neste generasjon behandlingsløsning, så da Forskningsrådet kom med denne utlysningen som hadde fokus på

«Vi vil inkludere kognitiv trening for ADHD».

teknologi innen helse, utarbeidet vi en søknad.

Intromat var ett av nesten 80 prosjekter som søkte for et år siden, men nylig ble det klart at de var med inn i siste runde. — Som én av 6 prosjekter i innspurten visste vi jo at vi var i toppen, men at vi faktisk

fikk tildelt midler sammen med to andre prosjekter visste vi ikke før dagen før det ble annonsert, så det har vært spennende uker, forteller Nordgreen.

Store muligheter

— Nå skal vi sette sammen en god organisasjon med representanter både fra helse og teknologi, privat og offentlig, før vi gyver løs på arbeidet fra høsten av.

Akkurat hvordan systemet vil se ut når prosjektperioden går ut om 6 år vet vi jo ikke enda, men i første omgang sikter vi mot behandling av angst, depresjon og bipolar lidelse,



Tine Nordgreen står i spissen for prosjektet Intromat som har blitt kåret til IKT-fyrtårn av Forskningsrådet.

og vi vil dessuten inkludere kognitiv trening for ADHD, samt hjelp til kvinner som har hatt kreft.

Dagens internettbehandling innebærer en kartleggingssamtale med en behandler før pasienten får tilgang til systemet. Når de så logger seg på, finner de tekst, spørreskjemaer og øvelser, samt ukentlig elektronisk kommunikasjon med terapeuten. Det er terapeuten som ut ifra klinisk skjønn styrer progresjonen i behandlingen. I teknologien ligger det også muligheter vi ønsker å realisere i Intromat, som sensorer som kan melde om aktivitetsnivå og stemmegjenkjenning som kan

tenkes å plukke opp om man er på vei inn i en ny manisk fase.

Forskning

Helseforskning er en stor bit i dette prosjektet. — Vi må kunne dokumentere effekten av helseteknologi for at den skal tas i bruk i helsetjenestene, påpeker Nordgreen. — Noe av det vi vil bruke midlene fra Forskningsrådet til er dermed doktorgrader, både innen helse og IT. Blant annet ser vi for oss en

grad innenfor hvert av de aktuelle diagnosefeltene, og på IT-siden vil vi arbeide med temaer som kunstig intelligens, integrasjon og brukeropplevelse.

«Vi må kunne dokumentere effekten av helseteknologi».

Det er langt fram, men på sikt håper vi at resultatet av prosjektet kan nå ut til brukerne via både privat og offentlig helseinstitusjoner, avslutter en engasjert Nordgreen som ser fram til å komme i gang med arbeidet.

Hanne Drøyvollsmo er prosjektleder for Rask Psykisk Helsehjelp i Fosen.



RASK PSYKISK Helsehjelp i Fosen

Innen psykisk helse er det tradisjonelt de alvorlige lidelsene som har fått mest oppmerksomhet, men for folk flest er det problemer som lette til moderate depresjonsplager, angstlidelser og søvnproblemer som påvirker hverdagen.

Med mål om å forebygge og behandle vanlige psykiske lidelser, står Helsedirektoratet bak tilbudet Rask Psykisk Helsehjelp, som de siste årene har blitt rullet ut i 18 kommuner rundt om i landet. Prosjektet er et tilbud til personer over 16 år som opplever lette til moderate depresjonsplager, angstlidelser og søvnvansker.

Pilotkommuner

Det begynte med at Helsedirektoratet i 2012 lyste etter pilotkommuner til et opplegg etter en engelsk storsatsning, «Improving Access to Psychological Therapies (IAPT), som har vist seg å være til hjelp for personer med depresjoner og angstlidelser. NFKT har hatt ansvar for utdanningen, og fem nye kommuner står nå for tur.

Hanne Drøyvollsmo er prosjektleder for Rask Psykisk Helsehjelp i Fosen. Her har de et team på fire personer som tidligere har jobbet i spesialhelsetjenesten og kommunaltjenesten, og i 2015 hadde de 137 brukere innom systemet.

– Når noen tar kontakt med oss starter vi med en kartleggingssamtale, forteller Drøyvollsmo. – Ut fra den går noen inn i vanlig psykoterapi, mens andre benytter seg av veiledet selvhjelp som metode. Hjelpen vi gir baserer seg på kognitiv terapi, og vi er opptatt av å komme i gang med behandlingen så raskt som mulig.

Lavterskel

For mange er dette første kontakt med psykisk helsevesen. – 70% av de som var innom prosjektet i fjor hadde ikke hatt noe hjelp tidligere. De fleste er i jobb når de kommer i kontakt med oss, og det eneste kriteriet er at de selv føler at de trenger hjelp, påpeker Drøyvollsmo.

Omtrent halvparten av de som tar kontakt med oss gjør det på egenhånd. Ellers kommer initiativet fra lege, familie, jordmor, arbeidsgivere eller spesialhelsetjenesten. Vi opplever det som mindre tabubelagt å ta kontakt med Rask Psykisk Helsehjelp enn å be om hjelp for psykiske lidelser innenfor det tradisjonelle systemet forteller

Drøyvollsmo. – I det siste har vi også fått en del henvendelser fra folk som har hørt om oss fra venner og kollegaer. Det må bety at det å ha behov for litt hjelp med det psykiske ikke er fullt så tabulagt som det var tidligere, og det er vi fornøyde med.

Gode resultater

Prosjektet er viktig fordi det handler om å styrke tilbudet mot de vanlige psykiske lidelsene som svekker funksjon og livskvalitet hos mange, men som har en tendens til å drukne litt i de store og mer krevende lidelsene. Om ikke lenge kommer Folkehelseinstituttet med en evaluering av resultatene av prosjektet, både med hensyn til brukertilfredshet, symptomlette og arbeidsfravær, men Drøyvollsmo sier at de selv også har en følelse med resultatet. – Jeg håper og tror at det jobbfokuset vi har gjort at folk klarer å stå i jobben, sier hun. – Vi ser i hvert fall at flere av de som var sykemeldt er tilbake i jobb eller i gradert sykemelding når de er ferdige med løpet hos oss, og at de sitter igjen med et verktøy de også kan bruke selv i fremtiden. 

OCD-KONGRESSEN 2016

For 5. år på rad slår NFKT og Ananke seg sammen og avholder OCD-kongressen på Gardermoen 14.-18. august, og som alltid er det duket for noen spennende og lærerike dager.



Bjarne Hansen styrer OCD-kongressen med kyndig hånd, også i år.

Vi har tatt en prat med Bjarne Hansen, leder for fagkomiteen for OCD-kongressen, om bakgrunnen for arrangementet, og ikke minst om årets program.

Hvorfor er det viktig å ha en OCD-kongress?

– Det har gjennom mange år vært et tett samarbeid mellom NFKT og Ananke, Norsk OCD forening. Vi hadde sammenfallende interesser og så begge behov for en samlingsarena, så i 2012 besluttet vi å opprette OCD-kongressen som et årlig arrangement med både felles og separate punkter på agendaen.

Det har blitt en viktig møteplass der man kan komme sammen og dele kunnskap. – Miljøet blant OCD-teamene er jo ganske

oversiktlig, sier Hansen. – Jeg kjenner vel nesten alle, og de jeg ikke kjenner vil jeg gjerne bli kjent med, ler han. Og det får han mulighet til når folk som jobber tett sammen med felles interesser og utfordringer møtes til kongress.

Hvem kan delta på kongressen?

– Det er todelt. Behandlere i norske OCD team kan og bør melde seg på ettersom dette er årets viktigste møtested for miljøet som totalt sett teller rundt 120 personer. Den andre gruppen er pasienter med OCD og deres pårørende, som også kan melde seg på. I fjor var vi 200 deltakere, fordelt omtrent 50/50 på de to gruppene. Vi håper å få nesten like mange deltakere i år, til tross for at OCD-teamene har mindre oppmerksomhet og støtte fra eksterne kilder

nå enn de har hatt de siste fire årene.

Hva skjer på årets kongress?

Årets kongress vil ha store navn fra både inn- og utland på plakaten. Det største av dem alle er kanskje Reid Wilson, den amerikanske forfatteren av boken «Stop Obsessing. How to overcome your obsessions and compulsions». Han er en viktig størrelse innenfor OCD-miljøet i USA, og under kongressen vil han blant annet utføre behandling live. Dette betyr at inntil 8 av de påmeldte pasientene med OCD kan motta behandling på scenen, noe som kommer til å bli et interessant og lærerikt innslag for både behandlere og pasienter/pårørende. I tillegg til de felles punktene på programmet vil Ananke også tilby et mestringkurs for pasienter og pårørende.

For mer informasjon, følg med på www.ananke.no og www.tvangslidelser.no

En av foreleserne som engasjerte tilhørerne i fjor var amerikanske Joseph Himle, professor ved University of Michigan, Ann Arbor.



Mange baller i luften

Som fotballdommer var Tom Henning Øvrebø vant til å sjonglere lærkuler og fotballspillere, men nå holder han styr på kursdeltakerne på etterutdanningen «Kognitiv idrettspsykologi», et samarbeid mellom Olympiatoppen og NFKT.



Tom Henning Øvrebø synes det er lettere å holde styr på kursdeltakerne enn fotballspillere

Mange av oss kjenner kanskje Øvrebø som fotballdommer. Så hvordan gikk han derfra til å nå være kurssekretær, kursleder og delvis deltaker på denne etterutdanningen?

— Jeg er utdannet psykolog, og jobber i en 50% stilling på Olympiatoppen ved siden av egen praksis. Jeg har videreutdannet meg i både kognitiv og metakognitiv terapi, og har både interesse og erfaring innenfor idretten, så det henger egentlig ganske godt sammen.

Mental trening - allemannseie

På Olympiatoppen jobber Øvrebø sammen med Anne Marte Pensgaard. Etter hvert som fenomenet mental trening har gått fra å være noe vi kun har hørt om innenfor toppidretten og til å være stadig mer populært også blant yngre utøvere, og dessuten blant dansere, musikere og enkelte prestasjonspregede yrkesgrupper i næringslivet, har de savnet en kvali-

tetssikring og forankring av fagfeltet.

— Det handler om å få ut potensiale hos den enkelte, og per nå kan hvem som helst hevde at de bidrar til nettopp det. Derfor har vi i samarbeid med blant annet Torkil Berge og Solfrid Raknes fra NFKT utviklet det 2-årige kurset «Kognitiv idrettspsykologi» som hadde sin første

samling i mars i år.

Populært kurs

— Vi var engstelige for at vi ikke skulle få nok søkere, men selv om vi har gått noe over de 20 deltakerne vi egentlig hadde som maksimumsgrense, har det vært opptil flere som ikke har fått plass i denne omgang.

Det vil si at Øvrebø nå holder styr på omtrent like mange mennesker i klasserommet som han tidligere gjorde på fotballbanen, men han kan bekrefte at det er enklere å lede 22 kursdeltakere enn 22 fotballspillere. — Å være kurs-

«Det handler om å få ut potensialet hos den enkelte».

sekretær er bare hyggelig. Alle kommer inn i kurset med en positiv holdning, og det skjedde ikke alltid på fotballbanen, ler han.

Kunnskapsutveksling

På kurset er det både fysioterapeuter med spesialisering, folk med master i psykologi og idrettspsykologi, leger, psykologer, en psykiater og andre med relevant helsefaglig bakgrunn. Noen har grunnutdanningen i kognitiv terapi fra før, andre har det ikke. — Det er alltid litt spennende med en sånn første samling, men det viste seg å være en fin gjeng og god stemning, understreker Øvrebø. — Til sammen ble det en god tverrfaglig gruppe med verdifulle dialoger og utveksling av erfaring.

Aha-opplevelser

— Etter første samling fikk vi mange tilbakemeldinger fra deltakerne på at dette var nyttig og interessant, og de som ikke hadde noen erfaring med kognitiv terapi som metode tidligere fikk seg nok noen aha-opplevelser allerede på denne samlingen.

Kurset er i hovedsak kognitiv i sin form, men det benyttes også andre metodikker og innganger. Blant temaene som dekkes er mental trening, stressmestring, psykologisk førstehjelp, styrking av selvtillit, konsentrasjon og evne til spenningsregulering, forebygging av spiseforstyrrelser, vedvarende smerter, utmattelse og søvnproblemer.

På spørsmål om hva som blir høydepunktet i kurset, og etter noe tenking, sier Øvrebø bestemt: Hver samling blir et høydepunkt.

Støtte i hverdagen

Høgskolen i Molde tilbyr nå en studium i kognitiv rådgivning. Målet er å utvikle et tilbud som brukeren ikke tenker på som et tilbud.

Kirsten Janne Røkke er faglig ansvarlig for utdanningen, og for Rask Psykisk Helsehjelp i Molde, samt prosjektleder for interkommunalt samarbeid.

Hun kan fortelle at «Kognitiv rådgivning» er en utdanning initiert av kommunen som en forlengelse av Rask Psykisk Helsehjelp.

— Vi så behov for opplæring i kognitiv tankegang for å styrke felten. Vi ønsker å treffe de som jobber med mennesker som opplever å ha det vanskelig.

Støttespillere

Målet er ikke å utdanne behandlere, men snarere støttespillere. Eller sagt med andre ord; å utvikle et tilbud som brukerne egentlig ikke er klar over at er et tilbud. — Når man får støtte i hverdagen der man er, heller enn å måtte gå til behandling, slipper man å definere seg selv som syk, og dermed forsvinner mye av stigmatiseringen, forklarer Røkke. — Det er lavere terskel å gå til helse-søster enn til en psykolog.

- Ta for eksempel lærere, sier hun videre. — I tillegg til å undervise, skal de også være en støtte for elevene i en periode av livet som mange synes er vanskelig, men de har ikke nødvendigvis så mye kompetanse på dette feltet. Et typisk tilfelle kan være en elev på videregående som har angst for å holde presentasjoner for klassen. For å minske belastningen for denne eleven har han fått

lov til å holde sine presentasjoner på kontoret etter timen. Eleven kommer seg på den måten gjennom videregående, men han har jo ikke løst problemet, bare unngått det. Om læreren hadde hatt opplæring i kognitiv tankegang hadde han hatt tilgjengelige verktøy for å kunne vurdere alternative strategier.

Nyttig for mange

Andre aktuelle grupper kan være helse-søstre, ansatte som jobber med flyktninger, NAV ansatte og alle andre som jobber mot mennesker som kan ha nytte av å bli minnet på hva slags innebygde krefter de egentlig har til rådighet fra tid til annen.

Noe for deg?

Utdannelsen kognitiv rådgivning bygger på evidensbaserte teorier og modeller. Første kull starter høsten 2016, går over to semestre, og har tilsammen 5 samlinger a 3 dager. Studiet gir 30 studiepoeng, og er åpent for alle fra hele landet. Er du interessert? Studiet har søknadsfrist 1. juni, så det er fortsatt mulig å søke.

Sjekk studiet på www.himolde.no



Annett Eidem Røskok har vært med og utviklet studiet i Kognitiv Rådgivning, og vil også være gjesteforeleser på kurset.

Kognitivt fotavtrykk

Noen mennesker gjør seg mer bemerket enn andre, og innen kognitiv-feltet er Thorbjørn Olsen, mangeårig veileder og kursleder, en av dem hvis spor er vanskelige å overse.

Thorbjørn Olsen er utdannet sosialarbeider og jobber som spesialkonsulent og klinisk spesialist i kognitiv terapi på allmenklinikken i Førde. Han fordeler tiden mellom å jobbe på klinikken, i OCD-team, og som veileder for NFKT. Akkurat nå har han likevel forskningspermisjon og er i innspurten på et prosjekt der de ser tilbake på alle pasientene med angstlidelser de har behandlet på klinikken siden de innførte kognitiv terapi som primær behandlingsmetode.

– Jeg har jobbet mest med pasienter med angstlidelser opp igjennom, og det som tiltaler meg med kognitiv terapi er at jeg har sett at det er effektivt, og at jeg relativt raskt kan hjelpe folk et steg i riktig retning. Også i OCD-teamene er det givende å se at folk raskt kan få et nytt og bedre liv, sier Olsen som selv har en tre-årig videreutdanning i metakognitiv terapi i tillegg til den kognitive bakgrunnen.

– Som for mange andre var det litt tilfeldig at jeg ble sosialarbeider, påpeker Olsen. – Men det førte meg i hvert fall inn i kognitiv terapi da jeg jobbet sammen med Eli Tønseth og Egil Martinsen i Førde på slutten av 80-tallet. På den tiden var det ingen utdanning innen feltet, men vi begynte å jobbe systematisk med metodikken, spesielt på pasienter med angstlidelser.

På samme måte som med pasienter med OCD i dag, opplevde vi da at det var stor pågang for behandling av angstlidelser. Det var tydelig at mange hadde gått ubehandlet over tid, så det er ingen tvil om at det har betydning hva slags tilbud som finnes. I det pågående forskningsprosjektet har vi gått tilbake i tid og sett hvordan det har gått med de pasientene vi har behandlet siden vi begynte, sier mannen som var med og initierte oppstart av videreutdanning innen kognitiv terapi i Førde.

Olsen er en mann med mye på agendaen, men av og til må man ta et steg tilbake og få litt faglig påfyll. Et av årets faglige høydepunkter er da også den faste turen til Finden Gard. – Sammen med psykolog Jennifer Wild fra University of Oxford som også er BBC's ekspertkommentator på PTSD, og en fin gjeng psykologer, leger, psykiatere, sosialarbeidere

og sykepleiere, tar vi turen til en vegløs grend på sørsiden av Sognefjorden. Der har vi tre dager hvor vi i fred og ro kan oppdatere oss i faget. Jeg tror denne årlige turen er avgjørende for at vi klarer å opprettholde entusiasmen for kognitiv terapi i vårt lille område i Førde og Florø, understreker Olsen.

Thorbjørn Olsen er et kjent navn innenfor kognitiv terapi i Norge.



Nettbasert behandling av søvnproblemer

På NFKTs nettsider kan du lese om en studie av nettbasert behandling av søvnproblemer som Håvard Kallestad ved NTNU samt Børge Sivertsen og Øystein Vedaa ved Folkehelseinstituttet arbeider med. Nå søker de flere deltakere til studien.

Er du, eller noen du vet om, interessert i å delta i behandlingsstudien? For å melde seg på, eller for å lese mer om studien og behandlingen; gå inn på sovmnstring.no

OM KOGNITIV

Kognitiv er Norsk Forening for Kognitiv Terapi sitt nyhetsbrev. Nyhetsbrevet kommer ut fire ganger i året og skal dekke smått og stort av det som skjer på kognitivfeltet i Norge. Tips oss gjerne om ting som skjer der du er. Tips sendes til post@kognitiv.no



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI www.kognitiv.no