



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

STUDIEPLAN

Videreutdanning i kognitiv terapi for leger innen
fysikalsk medisin og rehabilitering

Mål for utdanningen

Deltakerne skal lære å benytte kognitiv terapi for pasienter som har plager fra bevegelsesapparatet ledsaget av lettere psykiske plager.

Målgruppe

Leger som jobber innen fysikalsk medisin og rehabilitering. Kurset er også egnet for leger innen allmennmedisin, arbeidsmedisin, nevrologi, revmatologi og anestesi.

Omfang

Utdanningen omfatter 135 timer totalt og strekker seg over to semestre. Det er 96 timer undervisning, 24 timer ferdighetstrening og 15 timer veiledning i smågrupper.

Det veksles mellom forelesninger, gruppearbeid, videodemonstrasjoner, rollespill, ferdighetstrening, summegrupper, plenumsdiskusjoner og fremlegg av egne terapier.

I undervisningen legges det stor vekt på egenaktivitet. Deltakerne må være engasjert i pasientarbeid mens utdanningen pågår.

Alle deltakerne skal delta i kollegaveiledning per telefon eller Skype.

Pris

Kursavgift kr 9300,- per semester (inklusive veiledning). I tillegg kommer kr 400 pr. kursdag (dagpakke) da utdanningen arrangeres på hotell. Kursavgiften indeksreguleres 1. januar.

Godkjenning

Godkjent kursbevis fra NFKT forutsetter minst 90 % deltakelse på undervisningsdagene og 100 % deltakelse på veiledning og ferdighetstrening, samt bestått eksamen. Fraværslister vil bli ført. Alle arbeidskrav må være gjennomført og godkjent.

Eksamen går over to timer. Fremmedspråklige og personer med lese- og skrivevansker kan få tre timer. Eksamen består av fire oppgaver som skal besvares. Dersom kandidaten ikke består eksamen første gang, får man mulighet til å gå opp til ny eksamen en gang til.

Undervisningssamlingene

Undervisningssamlingene omfatter totalt 96 timer à 45 minutter. Det er tre samlinger à to dager med undervisning og tre samlinger à tre dager med undervisning og ferdighetstrening.

Under samlingene er det undervisning med fortløpende diskusjoner, visning av videoer og gruppearbeid. Første dagen vil en presentere et hovedtema, og den andre dagen vil rettes inn mot et fordypningstema, med vekt på kliniske presentasjoner og med innspill fra deltakerne.

Brukerperspektivet er representert gjennom forelesning basert på brukererfaringer.

Det anbefales at en danner kollokviegrupper for litteraturgjennomgang og rollespill mellom samlingene.

Veiledning

Veiledningen består av 15 timer gruppeveiledning (4–6 personer per gruppe). Kandidatene må ta opp terapitimer på video eller lydbånd, som sendes rekommandert til veileder på forhånd. Det må være minst ett video- eller lydbåndfremlegg som skal evalueres og godkjennes av veileder. Organisering av veiledningsgruppene foregår på første samling.

Gruppeveiledningen vil som regel gå over hele dager, og det er opp til veileder å organisere dette.

Ferdighetstrening

Det er tre dager, totalt 24 timer, med ferdighetstrening, der man trener på praktiske ferdigheter i utøvelse av kognitiv terapi. Veileder demonstrerer først, og så praktiseres det samme i rollespill i grupper på to, med en terapeut og en pasient. Noen ganger kan det være tre i gruppen hvor den tredje er observatør og gir tilbakemelding på terapeutferdigheter. Rollene byttes slik at alle får trening i å være terapeut.

Kollegaveiledning

Kollegaveiledningen foregår to og to. Dette innebærer at man har en å lære sammen med, og bidrar til økt motivasjon og bedre læring. I løpet av utdanningsperioden skal man ha i alt 10 veiledningsøkter à 50 minutter. Man kan møtes hvis reiseavstander tillater, eller det kan foregå på Skype eller telefon. Kollegaveiledningen skal dokumenteres og i form av en enkel [loggføring](#).

Kriterier for deltakelse

Det er en forutsetning at man jobber klinisk under utdanningen med pasienter innen fysikalsk medisin og rehabilitering.

KURSPLAN

Samling 1 (2 dager)

Generell innføring i kognitiv terapi (2 dager)

Læringsmål:

- (1) Kjenne til de sentrale prinsippene i kognitiv terapi*
- (2) Lage en kognitiv kasusformulering (ABC) og strukturere en kognitiv terapi-time*
- (3) Kjenne til de mest sentrale intervensjonsteknikkene, som sokratiske spørsmål, evidenstesting og atferdsekspiriment.*

Samling 2 (3 dager)

Kognitiv terapi ved angst og depresjon (2 dager)

Ferdighetstrening (1 dag)

Læringsmål

- (1) Lage en kasusformulering for panikkangst og sosial angst*
- (2) Kjenne til sentrale behandlingsprinsipper for angstlidelser*
- (3) Kjenne til depresjonsmodellen, lage kasusformulering og formulere delmål for aktivisering ved depresjon*

Samling 3 (2 dager)

Brief intervention. Implementering av kognitiv terapi ved muskel- og skjelettlidelser

Læringsmål

- (1) Kjenne til hovedprinsippene i Brief Intervention (BI) og kunne gjennomføre en slik pedagogisk undersøkelse for å endre pasientens oppfatning og holdning til plagene*
- (2) Sosialisere pasienten til kognitiv terapi, som en naturlig fortsettelse av BI*
- (3) Kunne lage en kasusformulering og bruke den kognitive ABC/Diamanten ved muskel- og skjelettlidelser*

Samling 4 (3 dager)

Kognitiv terapi ved sammensatte lidelser (1 dag)

Kognitiv terapi og personlighetsforstyrrelser (1 dag)

Ferdighetstrening (1 dag)

Læringsmål

- (1) Formulere en kognitiv modell ved smertetilstander, utmattelse og kroniske smerter*
- (2) Bruke «trappetrinnsmodellen» i oppfølgingen av pasienter med nedsatt funksjon*
- (3) Kjenne til vanlige trekk ved spesifikke personlighetsforstyrrelser og lære prinsipper for kommunikasjon med denne pasientgruppen*

Samling 5 (3 dager)

Kognitiv terapi ved helseangst
Sokratisk utspørring
Ferdighetstrening (1)

Læringsmål

- (1) Kjenne til hvordan kognitiv terapi kan benyttes i behandling av helseangst
- (2) Kjenne til hvordan grunnleggende holdninger påvirker følelser og atferd
- (3) Kjenne til prinsippene for sokratisk utspørring og kunne anvende det i terapien

Samling 6 (2 dager)

Fysisk aktivitet og psykisk helse
Kognitiv idrettspsykologi

Læringsmål

- (1) Kjenne betydningen av fysisk aktivitet ved muskel- og skjelettlidelser og lettere psykiske lidelser
- (2) Vite hvordan man kan anvende fysisk aktivitet i kombinasjon med kognitiv terapi ved disse tilstandene
- (3) Kjenne til hvordan kognitiv terapi kan brukes i idretts- og prestasjonsmiljøer

Eksamen

Pensum

Beck, J.S. (2011). *Cognitive therapy. Basics and beyond*. New York: Guilford Press.

Berge, T. & Repål, A. (red.). (2015). *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Martinsen, E.W. (2004). *Kropp og sinn*. Oslo: Fagbokforlaget.

Oestrich, I.H. & Kolstrup, N. (2002). *Kognitiv terapi i lægepraksis. En manual for læger*. København: Psykologisk Forlag.

Staff, P.H. & Nordahl, H.M. (2012). *Når plager blir sykdom* (2.utg.). Oslo: Cappelen Damm Høyskoleforlaget.

Wright, J.H., Basco, M.R. & Thase, M.E. (2006). *Learning cognitive behaviour therapy*. American Psychiatric Publishing.