



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

STUDIEPLAN

Opplæringsprogram i kognitiv terapi for Rask psykisk helsehjelp

Innledning

Mål for utdanningen

Utdanningen skal utvikle deltakernes kompetanse i kognitiv terapi rettet mot de behandlingsoppgaver som ligger til det kommunale lavterskel behandlingstilbudet Rask psykisk helsehjelp.

Utøvelse av kognitiv terapi involverer fem **kompetanseområder** og den praktiske anvendelsen av kognitiv terapi blir vektlagt i utdanningen.

Målgruppe

Videreutdanningen er rettet mot ansatte i Rask psykisk helsehjelp. Behandling i Rask psykisk helsehjelp gis av tverrfaglige team, og det er psykolog tilknyttet hvert team. De ansatte må enten ha embetsstudium i psykologi eller helse- og sosialfaglig bachelorutdanning.

Omfang

Videreutdanningen omfatter 296 timer totalt og strekker seg over 2 semestre (13 måneder). Det er 208 timer undervisning og 88 timer ferdighetstrening.

Deltakerne må være engasjert i pasientarbeid og følge behandling av minst to pasienter over tid mens utdanningen pågår. I forbindelse med ferdighetstreningen må 2 videoer av behandlingssamtaler innleveres.

Alle deltakerne skal delta i kollegaveiledning f.eks via Teams.

Opptakskrav

Det kreves av man enten har embetsstudium i psykologi eller helse- og sosialfaglig bachelorutdanning og er i arbeid med Rask Psykisk Helsehjelp. Rammen for å tilby pasienter kognitiv terapi må være tilstede på arbeidsplassen gjennom hele utdanningen.

Godkjenning

Godkjent diplom fra NFKT forutsetter minst 90 % deltakelse på undervisningsdagene og 100 % deltakelse på ferdighetstrening samt bestått avsluttende eksamen. Fraværslister vil bli ført. Alle arbeidskrav (innlevering av video og loggføring av kollegaveiledning) må være gjennomført og godkjent før eksamen.

Utdanningen avsluttes med en skriftlig eksamen. Fremmedspråklige og personer med lese- og skrivevansker kan søke om å få utvidet eksamenstid. Eksamen består av kasusbeskrivelser med tilhørende oppgaver, som alle må besvares. Dersom kandidaten ikke består første gang, får man mulighet til å gå opp til ny eksamen en gang til.

Undervisningssamlingene

Undervisningssamlingene omfatter totalt 208 timer á 45 minutter. Innholdet veksler mellom undervisning, gruppearbeid og øvelser. Undervisere er sentrale fagfolk innenfor sine områder.

Brukerperspektivet er representert gjennom forelesning basert på brukererfaringer.

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

Ferdighetstrening

Utdanningen inneholder 11 dager med ferdighetstrening, totalt 88 timer, Ferdighetstrener vil først demonstrere sekvenser av kognitiv terapi før det samme praktiseres i grupper på to eller tre deltakere. Gruppene rollespiller samme sekvens og bytter på å være terapeut, observatør og pasient. Deltakerne må sende inn 2 behandlingssamtaler på video/audio-opptak . Samtalene må være med pasienter deltakerne har en behandlingsrelasjons til over tid. Rollespill eller på annen måte konstruerte samtaler vil ikke bli godkjent. Opptakene evalueres og godkjenner av veileder i **CTACS** (lenke) , og brukes i gruppeveiledningen som utgangspunkt for refleksjon, rollespill og øvelse av terapeutferdigheter. Opptakene sendes rekommandert etter avtale med veileder, i forkant av gruppeveiledningene.

Kollegaveiledning

Kollegaveiledningen foregår to og to. Hensikten er å ha en å drøfte med gjennom hele utdanningen. I løpet av utdanningsperioden skal man ha i alt 20 veiledningsøkter á 50 minutter fordelt jevnt gjennom hele utdanningsforløpet. Man kan møtes hvis reiseavstander tillater det, eller det kan foregå via f.eks Teams. **Kollegaveiledning** skal dokumenteres og i form av en enkel loggføring.

Utdanningsprogram

Samling 1 (2 dager)

Dag 1 og 2: Introduksjon til kognitiv terapi og Rask psykisk helsehjelp

- Generelle terapeutiske ferdigheter og grunnleggende ferdigheter i kognitiv terapi
- Problemspesifikke ferdigheter ved depresjon
- Samhandling med fastleger og andre deler av helse- og sosialtjenestene

Samling 2 (3 dager)

Dag 1 og 2: Depresjon, kartlegging og tiltak

- Generelle ferdigheter i kognitiv terapi
- Problemspesifikke ferdigheter ved depresjon, Beck-modellen
- Tiltak mot depressiv grubling

Dag 3: Ferdighetstrening

- Demonstrasjon og rollespill

Samling 3 (3 dager)

Dag 1 og 2: Angstlidelser, kartlegging og tiltak, del 1.

- Spesifikke teknikker i kognitiv terapi
- Problemspesifikke ferdigheter ved fobisk angst, panikklidelse (Clark-modellen) og sosial angstlidelse (Clark/Wells-modellen)

Dag 3: Ferdighetstrening

Demonstrasjon og rollespill

Samling 4 (3 dager)

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi og hjelp til jobbmestring.

- Ferdigheter i jobbfokusert kognitiv terapi

Dag 3: Ferdighetstrening

- Demonstrasjon og rollespill

Samling 5 (3 dager)

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved søvnproblemer

- Inntil 6 punkter om innholdet Problemspesifikke ferdigheter i kartlegging
- Stimuluskontroll
- Søvnrestriksjon
- Kognitiv terapi

Dag 3: Ferdighetstrening

- Demonstrasjon og rollespill

Samling 6 (3 dager)

Dag 1 og 2: Angstlidelser, kartlegging og tiltak, fordypning del 2

- Problemspesifikke ferdigheter ved fobisk angst
- Panikklidelse (Clark-modellen)
- Sosial angstlidelse (Clark/Wells-modellen) og generalisert angstlidelse (Borkovec- og Wells-modellen)

Dag 3: Ferdighetstrening

- Demonstrasjon og rollespill

Samling 7 (3 dager)

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved rusmiddelproblemer.

- Problemspesifikke ferdigheter i kartlegging, rådgivning, veiledet selvhjelp og behandling ved rusmiddelproblemer

Dag 3: Ferdighetstrening

- Demonstrasjon og rollespill

Samling 8 (3 dager)

Dag 1: Vurdering av suicidalitet

Dag 2: Kurs i mestring og forebygging av depresjon

Dag 3: Ferdighetstrening

- Demonstrasjon og rollespill

Samling 9 (3 dager)

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved posttraumatisk stresslidelse

- Problemspesifikke ferdigheter: Clark/Ehlers-modellen for PTSD

Dag 3: Ferdighetstrening

- Demonstrasjon og rollespill

Samling 10 (3 dager)

Dag 1: Veiledet selvhjelp ved insomni

Dag 2: Veiledet selvhjelp som behandlingsmetode

- Generelle prinsipper og evidens

Dag 3: Ferdighetstrening

- Demonstrasjon og rollespill

Samling 11 (3 dager)

Dag 1: Kulturkompetanse og kultursensitivitet i behandling

Dag 2: Kognitiv terapi i arbeid for og med barn som pårørende

Dag 3: Ferdighetstrening

- Demonstrasjon og rollespill

Samling 12 (3 dager)

Dag 1: Kognitiv terapi med eldre.

Dag 2: Kognitiv terapi ved sinneproblemer.

Dag 3: Ferdighetstrening

- Demonstrasjon og rollespill

Samling 13 (2 dager)

Avslutning og eksamen

Pensumliste

Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. (2. utgave). New York: Guilford. Dansk utgave: *Kognitiv adfærdsterapi. Grundlag og perspektiver*. Akademisk Forlag, 2013.

Berge, T. & Repål, A. (red.). (2015, 2. utgave). *Håndbok i kognitiv terapi*. Oslo: Gyldendal Akademisk. Kapitlene 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 18, 21, 23, 26, 28.

Helsedirektoratet (2008). **Nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern** (PDF). Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet (2009). **Nasjonale retningslinjer for diagnostisering og behandling av voksne med depresjon i primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten** (PDF). Oslo: Helsedirektoratet

Kennerley, H., Kirk, J. & Westbrook, D. (2017). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications* (3. utg.). London: Sage Publications.

Kulturformuleringsintervjuet (CF) DSM-5. Et klinisk verktøy i klinisk kommunikasjon. Nasjonal kompetanseenhet for minoritetshelse (NAKMI) og Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse (ROP), 2015. **Kulturformuleringsintervjuet fhi**

Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA) (2018). **God hjelp når det trengs. Lavterskeltilbud i kommunene til voksne med lettere psykisk helse- og rus utfordringer**. (PDF) Rapport nr. 2/18

Nordgreen, T. & Repål, A. (2019). *Veiledet internettbehandling. Digitale verktøy for psykisk helsehjelp*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Poliklinikken Raskere tilbake (2019). **Jobbfokusert terapi ved depresjon og angstlidelser – en behandlingsveileder** (PDF).

Watkins, E. R. (2016). *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression*. New York: Guilford Press. Dansk utgave: *Ruminationsfokuseret kognitiv adfærdsterapi for depression* (2017). Hans Reitzels forlag.