



## VIDEREUTDANNING I KOGNITIV TERAPI VED SAMMENSETTE PSYKISKE LIDELSER, TRINN 2 Oslo, høst 2021 - høst 2022

Utdanningens innhold og omfang er beskrevet i *studieplanen*.

*Norsk Forening for Kognitiv Terapi* (NFKT) er en ideell medlemsforening og et utdanningsinstitutt (Nasjonalt Institutt for Kognitiv Terapi, NIKT), som mottar økonomisk støtte fra Helsedirektoratet. NFKT er medlem av European Association for Behavioral and Cognitive Therapies (EABCT), og arrangerer videreutdanningsprogrammer for helsepersonell over hele landet.

### Kognitiv terapi

Kognitiv terapi, som også kalles kognitiv atferdsterapi, har en bred orientering som inkluderer elementer fra flere andre terapiformer, og har form av individual-, familie-, gruppe- eller miljøterapi.

Kjernen i kognitiv terapi er å støtte pasienten i å mestre livsproblemer og kunne endre uhensiktsmessige tankemønstre og atferd forbundet med problemene. Pasienten hjelpes til å fremstå som en problemløser og medarbeider i terapien. Kognitiv terapi handler om å lære ferdigheter og oppnå mål, og er en fleksibel arbeidsform som lett kan kombineres med andre behandlingsformer, som medikamentell behandling eller familieintervensjoner. Prinsippene i kognitiv terapi kan anvendes i hele behandlingsskjeden – døgnavdeling, dagbehandling, poliklinisk oppfølging, ambulant, oppsøkende virksomhet og allmennhelsetjenester.

### Kognitiv terapi ved sammensatte psykiske lidelser, trinn 2

Kognitiv terapi, trinn 2 for helse/sosialfaglige bachelorutdannede skal utvikle deltakernes kompetanse med utgangspunkt i hele bredden av behandlingsoppgaver som møter en kognitiv terapeut i psykisk helsevern.

Sentrale elementer i kognitiv terapi ved denne utdanningen:

- Kognitiv terapi ved lav selvfølelse
- Kognitiv terapi ved insomni
- Kognitiv terapi ved langvarige smerte og vedvarende utmattelse ved somatisk sykdom  
Sentrale elementer i jobbfokusert kognitiv terapi
- Kognitiv terapi ved posttraumatisk stresslidelse/plagsomme minner
- Kognitiv terapi ved skadelig bruk av rusmidler
- Kognitiv terapi ved personlighetsforankrede problemer

### Målgruppe

Helse og sosialfaglige bachelorutdannende med grunnutdanning: sykepleier, vernepleier, sosionom, barnevernpedagog, fysioterapeut, ergoterapeut og pedagoger ved klinisk videreutdanning. Søker må i tillegg jobbe klinisk med psykisk helse og med pasienter over tid.

Sykepleierforbundet, FO og fagforbundet godkjenner deler av utdanningen i sin kliniske stige.

## Godkjenning

Godkjent kursbevis fra NFKT krever dokumentert 90 % fremmøte på forelesninger og 100 % oppmøte på veiledning og ferdighetstrening. Det er en forutsetning at søkerne jobber klinisk under utdanningen og kan vise til dette gjennom fremlegg av video- eller lydbåndopptak av terapisaamtaler som ledd i veiledning. Etter endt undervisning og veiledning gjennomfører kursdeltakerne en avsluttende skriftlig eksamen.

## Program

### 1. Samling

**1.-3. september 2021 kl 09.00 – 16.00**

Dag 1: Introduksjon til utdanningen, etablering av veiledningsgrupper.

Kognitiv terapi ved lav selvfølelse

Dag 2: Kognitiv terapi ved lav selvfølelse

Dag 3: Ferdighetstrening, kognitiv terapi ved lav selvfølelse

Foreleser: Neeta Myrseth Parmar, barnevernpedagog

### 2. Samling

**29.-30. november 2021 kl 09.00 – 16.00 (Digital)**

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved insomni

Foreleser: Håvard Kallestad, psykologspesialist

### 3. samling

**17.-18. mars 2022 kl 09.00 – 16.00 (Digital)**

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved langvarige smerter og vedvarende utmattelse ved somatisk sykdom

Foreleser: Elin Fjerstad, psykologspesialist og Torkil Berge, psykologspesialist

### 4. samling

**15.-17. juni 2022 kl 09.00 – 16.00**

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved posttraumatisk stresslidelse/plagsomme minner

Dag 3: Ferdighetstrening, kognitiv terapi ved posttraumatisk stresslidelse/plagsomme minner

Foreleser: Håkon Stenmark, psykologspesialist

### 5. samling

**7.-9. september 2022 kl 09.00 – 16.00**

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved skadelig bruk av rusmidler

Dag 3: Ferdighetstrening, kognitiv terapi ved skadelig bruk av rusmidler

Foreleser: Heidi Kristin Håland, klinisk sosionom og Marit Markestad, spesialsykepleier

### 6. Samling

**23.-25. november 2022 kl 09.00 – 16.00**

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved personlighetsforankrede problemer

Dag 3: Ferdighetstrening, kognitiv terapi ved personlighetsforankrede problemer

Foreleser: Peter Prescott, psykologspesialist

### Eksamen

Dato ikke bestemt ennå.

## Praktiske forhold

Kursavgift er kr 6080,- pr semester, totalt kr 18.240,-  
Veiledningsutgifter, inkl videovurdering er på mellom ca. kr 15.000,- - 18.000,- pr.deltager.  
Utgifter til veiledning faktureres direkte til veileder.  
Kursavgiften indeksreguleres 1. januar.

Kurssted:

1. samling – NFKTs kurslokale i Pilestredet 75c
- 2.-6. samling – NFKTs kurslokale i Torggata 10

## Kontaktinformasjon

Kursleder: Neeta M. Parmar, e-post: [neeta@kognitiv.no](mailto:neeta@kognitiv.no)

Norsk Forening for Kognitiv Terapi, tlf. 90 54 37 54, [post@kognitiv.no](mailto:post@kognitiv.no)

Postadresse: NFKT, Furuhallvn. 8c, 3512 Hønefoss

12. april 2021