



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

STUDIEPLAN

Videreutdanning i kognitiv terapi for fysioterapeuter og
manuellterapeuter innen fysikalsk medisin og rehabilitering

Innledning

Mål for utdanningen

Utdanningen skal utvikle deltakernes kompetanse i grunnleggende kognitiv terapi og spesifikke kognitiv terapeutiske intervensjoner i møte med pasienter innen fysikalsk medisin og rehabilitering.

Utøvelse av kognitiv terapi involverer fem [kompetanseområder \(lenke\)](#) som en tilstreber at kandidaten skal kunne etter endt utdanning.

Målgruppe

Videreutdanningen er rettet mot helsepersonell, i hovedsak fysioterapeuter og manuellterapeuter, som ønsker kompetanse i kognitiv terapi.

Opptakskrav

Søkere til utdanningen må ha en bachelorgrad som fysioterapeut eller manuellterapeut, og ha minimum 2 års erfaring (min 50% stilling) fra arbeidssituasjon med somatisk/terapeutisk endringsarbeid. Annen tilsvarende grunnutdanning enn det ovennevnte kan kvalifisere til denne utdanningen hvis søker har minimum 5 år med klinisk og relevant arbeidserfaring. Søker må i så tilfelle sende egen søknad med CV, samt bekreftelse fra arbeidsgiver til NFKT.

Under utdanning må søker være i en arbeidssituasjon (min 50% stilling) hvor det er mulig å anvende kognitiv terapi i endringsarbeid i direkte relasjon til minimum to pasienter/klienter/brukere over tid. Hvis dette kriteriet faller bort underveis i utdanningen pga endrede arbeidsoppgaver, permisjon o.a, må utdanningen søkes utsatt.

Innhold

Videreutdanningen omfatter 128 timer totalt og strekker seg over 2 semestre. Det er 96 timer undervisning og 32 timer ferdighetstrening. I tillegg kommer 15 timer veiledning i gruppe.

1. Undervisningssamlingene

Utdanningen har i alt 12 dager med undervisning der det veksles mellom plenumsundervisning, gruppearbeid, rollespill og øvelser, og det legges stor vekt på egenaktivitet. Brukerperspektivet er representert gjennom forelesning basert på brukererfaringer.

2. Ferdighetstrening

Utdanningen har 4 dager med [ferdighetstrening \(lenke\)](#). Hensikten er å få øvelse i å praktisere framgangsmåter i kognitiv terapi. 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.

3. Veiledning

Deltakerne inndeles i veiledningsgrupper på 4-5 personer. Kursleder fordeler gruppene mellom de veiledere som benyttes i utdanningen. Veiledningen består av 15 timer (á 45 min), fordelt i hele eller halve dager gjennom hele utdanningen.

Deltakerne må sende inn 1 video/audio-opptak av behandlingssamtale. Samtalen må være med pasienter/klienter/brukere deltakerne har en behandlingsrelasjon til over tid. Rollespill eller på annen måte konstruerte samtaler vil ikke bli godkjent. Opptakene evalueres og godkjennes av veileder i [CTACS \(lenke\)](#), og brukes i gruppeveiledning som utgangspunkt for refleksjon, rollespill og øvelse av terapeutferdigheter. Opptakene sendes rekommandert etter avtale med veileder, i forkant av gruppeveiledningen og i henhold til [prosedyre\(lenke\)](#).

4. 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 10 (5 pr semester) veiledningsøkter á 50 minutter fordelt jevnt gjennom hele utdanningsforløpet. Kollegaveiledningen kan foregå digitalt eller fysisk, og skal dokumenteres i form av en enkel [loggføring \(lenke\)](#).

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

5. Eksamen

Utdanningen avsluttes med en 3 timers 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.

Godkjenning

Godkjent diplom fra NFKT forutsetter minst 90% deltakelse på undervisningsdagene og 100% deltakelse på veiledning og 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.

Pris

Kursavgift er kr. 18.860,- totalt. (Kr. 9.430,- pr semester). Prisen er inkludert veiledning. Kursavgiften indeksreguleres 1. januar.

Utdanningsprogram

Samling 1 (3 dager) – Innføring i grunnleggende kognitiv terapi

Dag 1 og 2: Innføring i grunnleggende kognitiv terapi

- Historie og indikasjonsområder
- Terapeutisk holdning, relasjonsutvikling, sosialisering og motivering til behandling
- Behandlingsprinsipper, mål og problemliste i kognitiv terapi
- Struktur i kognitiv terapeutisk samtale
- Nivåer av tenkning, automatiske tanker, kjerneoppfatninger, sekundære leveregler
- Feilfortolkninger/tankefeller/tankestil
- Kognitive modeller og kasusformuleringer
 - ABCD-modellen
 - Kognitiv diamant
- Sokratiske utspørring, veiledet oppdagelse
- Praktiske forhold ved utdanningen

Dag 3: Ferdighetstrening

- Tema; Generell KT

Samling 2 (2 dager) – Fysiske plager – Kognitivt fokus

Dag 1 og 2: Brief Intervention

- Hovedprinsipper i Brief Intervention
- Sosialisering til kognitiv terapi
- Implementering av kognitiv terapi ved muskel- og skjelettlidelser

Samling 3 (2 dager) – Fysiske plager – Kognitivt fokus

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

- Kjennetegn ved smerteproblematikk, utredning og kartlegging
- Smerteteori
- Behandlingsprinsipper i KT ved langvarige smerter, hvordan leve med egen tilstand.
- Kjennetegn ved vedvarende utmattelse, utredning og kartlegging
- Den biopsykososiale modellen
- Behandlingsprinsipper i KT ved vedvarende utmattelse ved somatisk sykdom

Samling 4 (3 dager) – Fysiske plager – psykiske tilstander

Dag 1: Kognitiv terapi ved depresjon

- Måleinstrumenter
- Kjennetegn ved lidelsen
- Den kognitive modell for depresjon
- Den kognitive triade
- Feilfortolkninger/tankefeller
- Den kognitive modell for depresjon
- Depressiv grubling
- Sosialisering til behandling
- Problemliste og mål

Dag 2: Kognitiv terapi ved depresjon; atferdsaktivering

- Endringsstrategier ved depresjon; atferdsteknikker
- Endringsstrategier ved depresjon; kognitive metoder
- Atferdsaktivering
 - Motivasjon, beslutningstaking, gjennomføring og opprettholdelse av endringer
- Struktur og hjemmeoppgaver
- Forebygge tilbakefall
- Behandlingsprinsipper

Dag 3: Ferdighetstrening – depresjon

- Demonstrasjon og rollespill

Samling 5 (3 dager) – Fysiske plager – psykiske tilstander

Dag 1: Kognitiv terapi ved panikklidelse, agorafobi og spesifikke fobier; fenomenforståelse

- Måleinstrumenter
- Kjennetegn ved lidelsene
- Den kognitive modell for panikklidelse med og uten agorafobi (Clarks modell)
- Forventningsangst og fobisk angst
- Feilfortolkninger/tankefeller
- Psykoedukasjon

Dag 2: Kognitiv terapi ved panikklidelse, agorafobi og spesifikke fobier; atferdsekspirerenter og eksponeringsterapi

- Atferdsekspirerenter
- Hjemmeoppgaver
- Eksponeringsteknikker

- Behandlingsprinsipper

Dag 3: Ferdighetstrening – panikk lidelse

- Demonstrasjon og rollespill

Samling 6 (3 dager) – Fysiske plager – psykiske tilstander

Dag 1: Kognitiv atferdsterapi ved sosial angstlidelse; fenomenforståelse

- Måleinstrumenter
- Kjennetegn ved lidelsen
- Den kognitive modell for sosial angstlidelse (Clark/Wells-modellen)
- Forventningsangst og ettergrubling
- Feilfortolkninger/tankefeller
- Psykoedukasjon

Dag 2: Kognitiv atferdsterapi ved sosial angstlidelse; atferdseksperimenter

- Atferdseksperimenter
- Oppmerksomhetstrening
- Internt og eksternt fokus
- Hjemmeoppgaver
- Behandlingsprinsipper

Dag 3: Ferdighetstrening – sosial angstlidelse

- Demonstrasjon og rollespill

Eksamen

Eksamen gjennomføres ca 2-4 uker etter siste undervisningssamling.

Pensumliste

Samling 1; Innføring i kognitiv terapi

Judith S. Beck (2011). *Cognitive behavior therapy. Basics and beyond* (2. utg.). New York: Guilford Press. (Dansk oversettelse: Judith S. Beck (2013). *Kognitiv adfærdsterapi, grunnlag og perspektiver*. København: Akademiske Forlag).

Martinsen, Falkum, Haavet, Røssberg (2016) *ABC i kognitiv terapi*. Fagbokforlaget.

Berge, T. & Repål, A. (2015). *Introduksjon til kognitiv terapi*. Kap 1 i Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Berge, T., Repål, A. Ryum, T. & Kielland Samoilow, D. (2015). *Behandlingsalliansen i kognitiv terapi*. Kap 2 i Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Winther, B. & Repål, A. (2015). *Brukerperspektivet og verdien av erfaringskunnskap*. Kap 3 i Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Raknes, S. (2015). *Atferdsekspesimenter og hjemmeoppgaver*. Kap 4 i Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Samling 2; Brief Intervention

Staff P.H & Nordahl H.M (2012) *Når plager blir sykdom*. Oslo: Cappelen Damm høyskoleforlag.

Samling 3; Langvarige smerter og vedvarende utmattelse ved somatisk sykdom

Fors, E. A. & Lunde, L-H. (2015). *Langvarige smerter*. Kap 22 i Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Berge, T. & Fjerstad, E. (2015). *Vedvarende utmattelse*. Kap 23 i Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Samling 4; Kognitiv terapi ved depresjon

Berge, T. (2015). *Depresjon*. Kap 12 i Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Berge, T. & Skule, C. (2015). *Tilbakefall ved depresjon. Kurs i mestring og forebygging*. Kap 13 i Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Martell, C.R., Dimidjian, S. & Herman-Duun, R. (2010). *Behavioral activation for depression: A clinician`s guide*. New York: Guilford Press.. (Dansk oversettelse: *Adfærdsaktivering ved depression*. Oversatt av Søren Søggaard, Dansk Psykologisk Forlag)

Samling 5; Kognitiv terapi ved panikklidelse

Berge, T. (2015). *Spesifikke fobier*. Kap 5 i Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Urnes Johnsen, S., Solberg Vik, Jone. & Hoffart, A (2015). *Panikklidelse og agorafobi*. Kap 6 i Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Samling 6; Kognitiv terapi ved sosial angstlidelse

Borge, F. M. & Hoffart, A. (2015). *Sosial angstlidelse* Kap 7 i Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kvale, G., Hansen B. (2013) *101 ting vi gjerne skulle visst da vi begynte å behandle pasienter med angstlidelser*. Universitetsforlaget.