

## **Spesialisering i psykoterapi for psykologer**

Norsk Forening for Kognitiv Terapi (NFKT) tilbyr utdanning i kognitiv terapi som godkjennes av Norsk psykologforening som en sentral del av fordypningsprogrammet i *spesialiteten psykoterapi for psykologer*.

Som spesialist i psykoterapi har du kompetanse som er etterspurt både i allmenn- og spesialisthelsetjenesten. En psykologspesialist har ulike roller her, som psykoterapeut, veileder, rådgiver eller leder for psykisk helsetjenester.

Du får gjennom den toårige utdanningen til NFKT en grundig innføring i prinsippene i kognitiv terapi (også kalt kognitiv atferdsterapi). Du får trening i og kunnskaper om bruk av terapien ved problemområder som depresjon, angstlidelser, psykoselidelser, insomni, personlighetsforstyrrelser og ettervirkninger av traumer. Gjennom gruppeveiledning som inkluderer bruk av videoer av egne terapier, får du en arena for å utvikle din kompetanse som terapeut. I tillegg til 160 timer kurs består utdanningen av fire dager med spesifikke øvelser og tilbakemeldinger for å trene dine ferdigheter som terapeut. Ferdighetstreningen er godkjent som tellende som «egenerfaring» av Norsk psykologforening.

Behandlingsmodellene du får opplæring i etterprøves og utvikles gjennom vitenskapelige studier. Det kontinuerlige samspillet mellom forskning og klinikk bidrar til at kognitiv terapi er den psykoterapeutiske tilnærmingen det er gjort mest systematisk forskning på.

Tilnærmingen anbefales derfor i helsemyndighetenes nasjonale retningslinjer for en rekke lidelser. Kognitiv terapi er også den mest utbredte og best evaluerte psykologiske behandlingstilnærmingen ved somatisk sykdom, langvarige smerter og utmattelse.

Prinsippene i kognitiv terapi anvendes i hele behandlingsskjeden – allmennhelsetjenestene, ambulante tjenester, poliklinisk oppfølging og døgntilrettelagt behandling. Dessuten benytter mange selvhjelpsgrupper prinsipper og selvhjelpsmateriell fra kognitiv terapi i sin virksomhet. Slik tjener tilnærmingen til å binde tiltak sammen og etablere et felles språk for forståelse og endring.

I tabellen under er en oppstilling av kravene som er satt av Norsk psykologforening for spesialiteten i psykoterapi.

Krav Norsk psykologforening		NFKT utdanning	Resterende krav
Kursrekke	160 timer	160 timer	Krav oppfylt
Veiledning	180	50	130 timer veiledning
Egenerfaring	100	32 timer ferdighetstrening	68 timer egenerfaring
Praksis	Fem års erfaring. Minst fire år i regelmessig praksis i anerkjente og etablerte psykoterapeutiske metoder. Minst to forskjellige tjenestesteder. Minst to av årsverkene må være i psykisk helsevern eller ekvivalent.		
Skriftlig arbeid	Skriftlig arbeid bygge på materiale fra egen psykoterapeutisk praksis.		
Fellesprogrammet	Må være gjennomført før oppstart for at NFKT s utdanning godkjennes som del av spesialiteten. Fellesprogrammet inkluderer krav om 12 måneder veiledet praksis, 60 timers veiledning og 96 timer kurs.		

Ved å gå kursrekken vil du automatisk få diplom fra Norsk Forening for Kognitiv Terapi på at du har denne utdanningen i kognitiv terapi. Du er selv ansvarlig for resterende krav og søknad om godkjenning av spesialitet til Norsk psykologforening. Ved å ta utdanningen vil du også kunne søke om å bli tatt opp i NFKTs utdanning for veiledere i kognitiv terapi, og bli en del av nettverket av over 350 godkjente veiledere i kognitiv terapi.