



PROGRAM VIDEREUTDANNING I KOGNITIV TERAPI FOR LEGER I ALLMENNPRAKSIS - 2022

Utdanningen skjer i et samarbeid mellom Norsk Forening for Kognitiv Terapi og Norsk forening for allmennmedisin. Utdanningen teller som emnekurs i psykisk helse i allmennmedisin med 30 emnetimer, 18 valgfrie timer og 16 smågruppetimer.

Utdanningens innhold og omfang er beskrevet i studieplanen: [\(Lenke\)](#).

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 for for leger i allmennpraksis

Mange allmennleger forteller at denne spesialtilpassede utdanningen har hjulpet dem til å endre sin legerolle. De blir i større grad den aktive samtalepartner som ikke bare lytter, men også gir pasienten ansvar for å beskrive og forklare nærmere, og å gjøre hjemmeoppgaver. Det er til hjelp for pasienten, og gir legen selv mestringsopplevelser og økt arbeidsglede.

Sentrale elementer i kognitiv terapi ved denne utdanningen:

- ◆ Innføring i grunnelementer i kognitiv terapi
- ◆ Sykdomsforståelse:

- Depresjon
- Angstlidelser
- Smerte og utmattelse
- ◆ Opplæring i bruk av kognitiv terapeutiske intervensjoner/kognitiv tilnærming i i pasientkonsultasjon i allmennlegepraksis.

Målgruppe

Leger som jobber i allmennmedisin.

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 med pasienter. Deltakerne skal legge frem videoopptak av terapisaamtaler som ledd i veiledning. Etter endt undervisning og veiledning gjennomfører kursdeltakerne en avsluttende skriftlig hjemmeeksamen.

Program

Kursleder: Kari Ersland, fastlege, spesialist i allmennmedisin, radiologi

Samling 1: Modum Bad 10.-12. mai 2022 kl. 12-16 dag 1/kl. 9-16 dag 2 og 3

Dag 1 – Innføring i grunnleggende kognitiv terapi v/spes. i allmennmedisin Bente Aschim og Carl Christian Norberg

Dag 2 – Kognitiv terapi ved angstlidelser v/professor Asle Hoffart, Modum Bad

Dag 3 – Ferdighetstrening (angstlidelser i allmennpraksis) v/psykologspesialist Peter Prescott

Samling 2: Oslo 8.-9. september 2022 kl. 9-16

Dag 1 og 2 – Kognitiv terapi ved depresjon v/professor Jan Ivar Røssberg

Samling 3: Oslo 17.-18. november 2022, Oslo kl. 9-16

Dag 1 og 2 – Kognitiv terapi ved smerte/utmattelse v/psykologspesialistene Elin Fjerstad og Torkil Berge

Dag 2: Oppsummering og forberedelse eksamen v/Kari Ersland (kl. 15-16)

Eksamen: Dato kommer senere (kl. 9-12)

Eksamen

Utdanningen avsluttes med en 3 timers skriftlig hjemmeeksamen. 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.

Praktiske forhold

Den første samlingen holdes på Modum Bad, Vikersund.
Kurssted samling 2 og 3: Scandic St. Olavs Plass, Oslo.

Kursavgift for 3 samlinger og veiledning er kr 16.000,-
I tillegg kommer overnatting og dagpakker på Modum Bad kr 4230 pr. deltaker, og dagpakker (kr 400 pr. dag) på samling 2 og 3 og dette kan søkes refundert fra fond II.
Kursavgiften indeksreguleres 1. januar.

Kontaktadresser og fakturering

Kursleder:

(Samling 1: Allmennlege Carl Christian Norberg, tlf. 47274938)

(Samling 2 og 3: Allmennlege Kari Ersland e-post: kaersland@gmail.com, tlf: 40858785)

Adresse: Norsk Forening for Kognitiv Terapi
Helgelandsmoen Næringspark
Furuhallveien 8C, 3512 Hønefoss.

Telefon: 90 54 37 54

E-post: post@kognitiv.no