



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

STUDIEPLAN

Videreutdanning i kognitiv kognitiv for leger i allmennpraksis

Innledning

Mål for utdanningen

Utdanningen skal utvikle deltakernes kompetanse i grunnleggende kognitiv terapi med hensikt å kunne samtale med pasienter etter kognitive prinsipper. Utdanningen retter spesielt fokus på spesifikke kognitive intervensjoner rettet mot lettere symptomidelser som angst og depresjon, samt smerte og utmattelse.

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

Målgruppe

Videreutdanningen retter seg mot autoriserte leger som jobber i allmennmedisin.

Opptakskrav

Søkere til utdanningen må være autorisert lege og jobbe i allmennpraksis. Under utdanning må søker være i en arbeidssituasjon (min 50%) hvor det er mulig å anvende kognitive prinsipper i samtale med to pasienter over tid. Hvis dette kriteriet faller bort underveis i utdanningen pga endrede arbeidsoppgaver, permisjon o.a, må utdanningen søkes utsatt.

Innhold

Videreutdanningen omfatter 68 timer totalt og strekker seg over 2 semestre. Det er 44 timer undervisning og 8 timer ferdighetstrening, fordelt på 3 samlinger. I tillegg kommer 16 timer veiledning i gruppe.

1. Undervisningssamlingene

Utdanningen har i alt 6,5 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 1 dag med [ferdighetstrening \(pdf\)](#). 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, pasient og observatør.

3. Veiledning

Deltakerne deles i veiledningsgrupper på 4-5 personer. Kursleder fordeler gruppene mellom de veiledere som benyttes i utdanningen. Veiledningen består av 16 timer (á 45 min), fordelt i hele eller halve dager gjennom hele utdanningen.

Deltakerne må sende inn 1 (helst 2) video-opptak av behandlingssamtale. Samtalen må være med pasienter deltakerne har en behandlingsrelasjon til over tid. Rollespill eller på annen måte konstruerte samtaler vil ikke bli godkjent. Opptakene evalueres og godkjenner av veileder i [CTACS \(pdf\)](#), 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 \(pdf\)](#).

4. Kollegaveiledning og kollokviegrupper

Det anbefales å avtale kollegaveiledning to og to. Hensikten er å ha en å drøfte med gjennom hele utdanningen.

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 kursbevis 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 må være gjennomført og godkjent før eksamen.

Utdanningen teller som emnekurs i psykisk helse i allmennmedisin med 30 emnetimer, 18 valgfrie timer og 16 smågruppetimer.

Pris

Kursavgift er kr 16 000 totalt (Kr 8 000- x 2). Avgiften dekker både undervisningssamlingene og de lokale veiledningsgruppene. Dagpakker, reise- og oppholdsutgifter i kommer i tillegg og det kan søkes Fond 2 om dekning. Kursavgiften indeksreguleres 1. januar.

Utdanningsprogram

Samling 1 (2,5 dager) – Innføring i grunnleggende kognitiv terapi

Dag 1: Innføring i grunnleggende kognitiv terapi

Dag 2: Kognitiv terapi ved angstlidelser

Dag 3: Ferdighetstrening

- Tema; Angstlidelser i allmennpraksis

Samling 2 – (2 dager) Kognitiv terapi ved depresjon

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved depresjon

Samling 3 (2 dager) – Kognitiv terapi ved smerte/utmattelse

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved smerte/utmattelse

Eksamen 3 timer

Pensumliste

Innføring i kognitiv terapi

Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Kapitler 1 – 4; grunnleelementer i kognitiv terapi. Oslo: Gyldendal Akademisk.

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

Wilhelmsen, I. (2012). *Sjef i eget liv. En bok om kognitiv terapi*. Stavanger: Hertvig Forlag.

Depresjon

Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Kapitler 12 – 13; kognitiv terapi ved depresjon. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Angstlidelser

Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Kapitler 5 – 9; kognitiv terapi ved angstlidelser. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Langvarige smerter og utmattelse

Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Kapitler 22 – 23; kognitiv terapi ved langvarige smerte og vedvarende utmattelse. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Allmennlegeperspektivet

Berge, T. & Repål, A. (red.), *Håndbok i kognitiv terapi* (2. utg.). Kapittel 24; kognitiv terapi i allmennpraksis. Oslo: Gyldendal Akademisk.