



NORSK FORENING FOR  
KOGNITIV TERAPI

## KOGNITIV ATFERDSTERAPI VED SOMATISK SYKDOM OG SKADE

### Utdanning 2022–2023

Utdanningen omfatter 175 timer totalt og strekker seg over tre semestre. Det er 128 timer undervisning, 32 timer ferdighetstrening og 15 timer veiledning i gruppe. I alt vil det være åtte samlinger. Ressurspersoner med spesialkompetanse på det aktuelle temaet vil undervise. Under samlingene er det undervisning med diskusjoner, visning av videoer og gruppearbeid.

Utdanningen er i regi av Norsk Forening for Kognitiv Terapi, der Regional Kompetansetjeneste Rehabilitering HSØ har bistått i planleggingen.

*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. Kandidatene har arbeidstilhørighet i psykisk helsevern for barn, unge og voksne, kommunehelsetjeneste, somatiske sykehus og rehabiliteringssentre (se [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no) for mer informasjon).

*Regional Kompetansetjeneste Rehabilitering HSØ (RKR)*; se [www.sunnaas.no/rkr](http://www.sunnaas.no/rkr) for mer informasjon) arbeider for kompetanseutvikling for rehabiliteringstjenestene i Helse Sør-Øst, og er opptatt av tiltak som favner helsepersonell på tvers av ulike diagnoser. Kognitiv atferdsterapi er nyttig for en rekke symptomer og følgetilstander i rehabilitering, som depressive plager og angstplager, utmattelse, smerter og søvnproblemer. Tilnærmingen kan bidra til endring i alle deler av et rehabiliteringsforløp. Utdanningen er aktuell for helsepersonell over hele landet, både i spesialisthelsetjenesten og kommunehelsetjenesten.

### **Kognitiv atferdsterapi ved somatisk sykdom og skade**

Kognitiv atferdsterapi fungerer som et supplement i behandling av en rekke sykdommer og i rehabilitering etter skader, og er en hovedtilnærming ved langvarige smerter, søvnproblemer og vedvarende utmattelse. Programmene inkluderer tiltak for å understøtte etterlevelse av tverrfaglig behandling, som medikamentell behandling, ergoterapi og fysioterapi. Tilbudet har også form av elektroniske helsetjenester og veiledet selvhjelp, og som mestringskurs og gruppebehandling.

Pasienten gis verktøy for å mestre smerter, utmattelse og fysiske funksjonsnedsettelse, og for å forebygge psykiske plager i kjølvann av somatisk sykdom. Sykdom og skade er en stor kilde til negative og destruktive tanker. Det kan være tanker knyttet til det å få en sykdom, hvordan sykdommen vil utvikle seg, eksistensielle tanker om livet og døden, tanker knyttet til identitet, familie, arbeid, venner, mening, rolle og funksjon.

Sentrale elementer i kognitiv atferdsterapi ved somatisk sykdom og skade:

- *Sykdomsforståelse*: Formidling av oppdatert medisinsk og psykologisk kunnskap, med vekt på en biopsykososial forståelse der symptomer utvikles og opprettholdes i et samspill mellom biologiske, psykologiske og sosiale faktorer.

- *Aktivitetsplan:* Ut fra en kartlegging av pasientens hverdag, lages en aktivitetsplan i tråd med pasientens nåværende funksjonsnivå, som justeres underveis. Planen kan brukes til å få økt balanse i og kontroll over hverdagens gjøremål og prioriteringer.
- *Kontroll over grubling og bekymring:* Pasienten lærer teknikker for å håndtere energitappende grubling og bekymring, og redusere uhensiktsmessig oppmerksomhet på egne plager.
- *Mentale strategier:* Utforskning og bevisstgjøring av indre dialoger: Hva sier en til seg selv når en er utmattet, har smerter, pusteproblemer eller andre plagsomme symptomer? I møte med sykdom og skade er det en mestringsstrategi å gi seg selv støtte så vel som konstruktive råd.

## Rammer

Fagplanen bygger på utdanningsmodellen ved NIKT. Programmet er godkjent som videreutdanning i henhold til gjeldende standarder for Norsk Forening for Kognitiv Terapi.

## Målgruppe

Helsepersonell ved somatisk sykdom og skade, i somatiske sykehus, rehabiliteringssentre eller allmennhelsetjenesten, som leger, psykologer og personell med treårig helse- og sosialfaglig utdanning, da spesielt sykepleiere, fysioterapeuter og ergoterapeuter.

## Godkjenning

Det er søkt om at videreutdanningen godkjennes som videreutdanning og etterutdanning i Legeforeningen, Psykologforeningen, Sykepleierforbundet, Ergoterapeutforbundet og Fysioterapiforbundet.

## Forutsetning for godkjenning

Godkjent kursbevis fra NFKT krever dokumentert 90 % fremmøte på forelesninger og 100 % oppmøte på veiledning og ferdighetstrening. Det er en forutsetning at man jobber klinisk under utdanningen med pasienter med somatisk sykdom eller skade. Deltakerne skal legge frem video- eller lydbåndopptak av terapisaftaler som ledd i veiledning. Etter endt undervisning og veiledning gjennomfører kursdeltakerne en avsluttende skriftlig eksamen.

## Veiledning

Kandidatene deles inn i grupper på 4–6 kandidater, for 15 timer veiledning. Veiledningen skal gis på kandidatens behandling og på bakgrunn av video- eller lydbåndopptak av behandlingstimer. Organisering av veiledningsgruppene foregår på første samling.

## Ferdighetstrening

Det er fire dager med ferdighetstrening, totalt 32 timer, i tilknytning til de fire første samlingene. Ferdighetstrentingen tar utgangspunkt i kasuistikker, og veksler mellom demonstrasjoner i plenum av kursleder og at deltakerne øver to og to.

## Kollegaveiledning

Kollegaveiledning innebærer at kandidaten har en kandidat å lære sammen med, og bidrar til økt motivasjon

og bedre læring. Den foregår via telefon eller nett, 50 minutter per gang. Kandidatene fører en logg over møtene i form av stikkord om tema, utbytte av samtalen og dato. Kravet er minimum fem møter per semester.

## Eksamen

Det avholdes tre timers eksamen, to uker etter siste kurssamling. Den er basert på kasusbaserte oppgaver på siste kurssamling. Deltakerne sendes en momentliste i god tid som angir aktuelle temaer. Besvarelsene vurderes av erfarne sensorer.

# Program

## 1. Samling

---

### **25.-27. april 2022. kl. 0900–1600**

Dag 1 og 2: Innføring i kognitiv atferdsterapi i behandling og rehabilitering ved somatisk sykdom og skade. Biopsykososial forståelse, allianse og motivasjonsbygging, ved Torkil Berge  
Dag 3: Ferdighetstrening ved Tom Henning Øvrebø

## 2. Samling

---

### **30. mai–1. juni 2022. kl. 0900–1600**

Dag 1: Ferdighetstrening ved Peter Prescott  
Dag 2 og 3: Forebygging og behandling av depresjon og angst ved somatisk sykdom og skade, ved Torkil Berge

## 3. samling

---

### **14.–16. september 2022. kl. 0900–1600 (Kurssted: Gjestehuset Lovisenberg)**

Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi ved søvnproblemer, ved Håvard Kallestad  
Dag 3: Ferdighetstrening ved Tom Henning Øvrebø

## 4. samling

---

### **17.–19. oktober 2022. kl. 0900–1600 (Kurssted: Holbergs Terrasse)**

Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi ved kreftsykdom, ved Stirling Moorey  
Dag 3: Ferdighetstrening ved Tonja Løve

## 5. samling

---

### **5.–6. desember 2022, kl. 0900–1600 (Kurssted: Torggata 10)**

Kognitiv atferdsterapi ved langvarige smerter og vedvarende utmattelse, ved Torkil Berge og Elin Fjerstad

## 6. samling

---

### **2.–3. februar 2023, kl. 0900–1600 (Kurssted: Torggata 10/mulig endring)**

Dag 1: Kognitiv atferdsterapi og fysisk aktivitet og opptrening, ved Tom Henning Øvrebø  
Dag 2: Aksept- og forpliktelsesterapi som hjelpemiddel i rehabilitering, Asle Thude Elen

## 7. samling

---

### **27.–28. mars 2023, kl. 0900–1600 (Kurssted: Gjestehuset Lovisenberg)**

Dag 1: Kognitiv atferdsterapi ved redusert kognitiv funksjon, ved Fergus Gracey

Dag 2: Kognitiv atferdsterapi ved irritabel tarmsyndrom og inflammatorisk mage-tarm sykdom, ved Torkil Berge og Bente Bull-Hansen

## 8. samling

---

### **8.–9. mai 2023, kl. kl. 0900–1600 (Kurssted: Torggata 10)**

Tiltak rettet mot familie og nettverk, ved Ingrid Hyldmo og Nina Lang

Oppsummering, implementering og veien videre, ved Torkil Berge

## Pensum

Beck, J. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3. utgave). New York: Guilford.

Berge, T., Fjerstad, E., Hyldmo, I. & Lang, N. (2019). Håndbok i klinisk helsepsykologi. *For deg som behandler somatisk sykdom og skade*. Bergen: Fagbokforlaget. Kapittel 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 18.

Berge, T. & Repål, A. (red.). (2022). *Håndbok i kognitiv atferdsterapi* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Moorey, S. & Greer, S. (2012). *Oxford guide to CBT for people with cancer*. Oxford: Oxford University Press.

## Godkjenning av utdanningen

Godkjent deltakelse og fullført eksamen honoreres med kursbevis, som er en forutsetning for å kunne gå videre til å utdanne seg som veileder i kognitiv terapi. Det er krav om 100 % fullført veiledning og ferdighetstrening, og 90 % fullført undervisning. Det avholdes to timers eksamen basert på fire essayoppgaver på siste kurssamling. Den som har lese- og skriveproblemer, kan få tre timers eksamen. Kandidatene får en momentliste som angir aktuelle temaer. Besvarelsene vurderes av erfarne sensorer.

## Kontaktadresser og fakturering

Kursleder: Torkil Berge. Nedre Movei 37, 1456 Nesoddtangen. Tlf. (p) 66 91 28 42. Tlf. (a) 22 02 98 36 (00). E-post [torkil.berge@gmail.com](mailto:torkil.berge@gmail.com) (spørsmål om utdanning og gjennomføring.)

Kursavgift (inklusive veiledningskostnader) er kr 9100 per semester (totalt ca. kr 27 300). Kursavgiften indeksreguleres 1. januar.

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

Postadresse: NFKT, Furuhallvn. 8c, 3512 Hønefoss.

30. august 2022