



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

STUDIEPLAN

Videreutdanning i kognitiv atferdsterapi for
helsesykepleiere i skolehelsetjenesten

Innledning

Mål for utdanningen

Kognitiv atferdsterapi, også kalt kognitiv terapi, er blitt en sentral tilnærming for å hjelpe barn og unge med psykiske problemer. Tilnærmingen er godt egnet for å kunne gi barn og unge rask hjelp før problemene har blitt for store, og hjelp til selvhjelp vektlegges.

Utdanningsprogrammet vil gi en innføring i kognitiv atferdsterapi generelt og spesielt i forhold til hvordan tilnærmingen anvendes for å hjelpe barn og ungdom med lettere psykisk helseplager. Gjennom studiet skal deltakerne få kjennskap til det teoretiske og forskningsmessige grunnlaget i kognitiv atferdsterapi (KAT) og tilegne seg praktiske ferdigheter for de hyppigst forekommende problemene som helsesykepleiere møter i arbeid med barn og ungdom. Det vil bli lagt vekt på å tilpasse den metodiske tilnærmingen til barnets alder og utviklingsmessige funksjonsnivå. Nødvendig samarbeid med foreldre og andre aktører rundt barnet er også et sentralt tema.

Målgruppe

Videreutdanningen er rettet mot helsesykepleiere som jobber minimum 40% i skolehelsetjenesten (grunnskole og videregående skole).

Omfang

Videreutdanningen omfatter 158 timer totalt og strekker seg over 6 samlinger over et år (3 semestre). Det er 96 timer undervisning, 32 timer ferdighetstrening og 30 timer veiledning i grupper á 5 deltakere.

Deltakerne må være i arbeid gjennom hele utdanningsforløpet hvor de kan praktisere kognitiv tilnærming i møte med barn og unge.

Pris

Kursavgift er kr 19 500,- for undervisning og ferdighetstrening. I tillegg kommer utgifter til 30 timer veiledning, ca 8 500,- (avhengig av antall deltakere (4-5) i veiledningsgruppen). Reise- og oppholdsutgifter for veiledere belastes kandidatene. Veileder fakturerer kandidatene direkte. Kursavgiften indeksreguleres 1. januar.

Godkjenning

Godkjent kursbevis fra NFKT forutsetter minst 90% deltakelse på undervisningsdagene og 100% deltakelse på ferdighetstrening og veiledning, samt bestått avsluttende eksamen. Fraværslister vil bli ført. Alle arbeidskrav må være gjennomført og godkjent før eksamen.

Skriftlig eksamen går over tre timer. Fremmedspråklige og personer med lese- og skrivevansker kan søke om å få utvidet eksamenstid på inntil en time ekstra. Eksamen består av to kasusbeskrivelser og 2 spørsmål knyttet til hver av dem.

Dersom kandidaten ikke består første gang, får man mulighet til å gå opp til ny eksamen en gang til.

Undervisningssamlingene

Undervisningssamlingene omfatter totalt 96 undervisningstimer à 45 minutter. Innholdet veksler mellom undervisning, gruppearbeid og praktiske øvelser.

Det anbefales at en gjennomfører kollegaveiledning gjennom hele utdanningsforløpet. Kollegaveiledning foregår to og to. Dette innebærer at man har en å lære sammen med, og bidrar til økt motivasjon og bedre læring.

Ferdighetstrening

Det er fire dager, totalt 32 timer, med [ferdighetstrening](#) (pdf), der man trener på praktiske ferdigheter i utøvelse av kognitiv terapi. Ferdighetstrener demonstrerer først og så praktiseres det samme i rollespill i grupper på to, med en terapeut og en pasient, eller i grupper på tre hvor den tredje er observatør. Rollene byttes slik at alle får trening i å være terapeut.

Veiledning

Kandidater inndeles i veiledningsgrupper på 4-5, og veiledningen består av 30 timer (å 45 min).

Kandidatene må sende inn minimum 1 video av en samtale hvor kandidaten viser bruk av KAT i samtale med barnet, ungdommen eller foreldrene.

Opptakene vurderes og godkjennes av veileder, og brukes i gruppeveiledningen som utgangspunkt for refleksjon, rollespill og øvelse av KAT-ferdigheter. Opptakene må sendes rekommandert etter avtale med veileder, i forkant av gruppeveiledningene. [Prosedyre finner du her](#) (pdf).

Kriterier for deltakelse

Opptakskrav til denne utdanningen er gjennomført helsesykepleierutdanning og minimum 1 års erfaring fra skolehelsetjeneste. Deltaker må være i minimum 40% stilling i skolehelsetjenesten gjennom hele utdanningen.

Utdanningsprogram

Samling 1 (3 dager)

Dag 1- 2: Innføring i grunnleggende kognitiv atferdsterapi

- Psykisk helse hos barn og unge i et utviklingsperspektiv
- Tidlig psykisk helsehjelp til barn og unge
- KAT som lavterskeltilbud for barn og unge.
- Kartlegging, sortering ved hjelp av kognitiv atferdsterapi
- Innføring i grunnleggende forståelse av kognitiv atferdsterapi
- ABC-modellen, den kognitive diamant og endringshuset
- Timestruktur, målformulering og psykoedukasjon
- **Kompetanseområder** (lenke) i KAT

Dag 3: Ferdighetstrening

Samling 2 (2 dager)

Dag 1 og 2: Innføring i grunnleggende kognitiv atferdsterapi,
Kognitiv atferdsterapi med barn/ungdom og foreldreinvolvering.

- Kasusformulering i KAT, anvendelse i endringsarbeid
- Kognitiv restrukturering
- Tilpasse metoden til barnets utviklingsnivå.
- Hvordan kan metoden/teknikkene benyttes utviklingssensitivt
- Involvering av foreldre/lærere i KAT med barn/ungdom
- Lavintensive tiltak og selvhjelp

Samling 3 (2 dager)

Dag 1: Kognitiv atferdsterapi med engstelige barn og ungdom

- Hva kjennetegner engstelige barn og når er intervensjon nødvendig?
- Vanlige angstlidelser hos barn og ungdom
- KAT-modell for engstelighet/angst hos barn og ungdom
- Kasusformulering som grunnlag for intervensjon

- KAT-tilnærming, herunder psykoedukasjon, kognitive- og atferdsrettede metoder
- Eksponering
- Involvering av foreldre og skole
- KAT-tilnærming ved gruppeintervensjoner

Dag 2: Ferdighetstrening

Samling 4 (3 dager)

Dag 1: Kognitiv atferdsterapi – gruppe. Triste og engstelige barn

- Muligheter og utfordringer med å drive grupper
- Gruppebetingelser, inkludering og organisering
- Gruppeprosess
- Intervensjoner i gruppe, eksempler
- Gruppedynamikk
- Effekt av grupper

Dag 2: Kognitiv atferdsterapi ved nedstemthet/depresjon hos ungdom

- Hva kjennetegner nedstemthet hos barn og ungdom og når er intervensjon nødvendig? Betydning av livssituasjon
- Depresjon hos ungdom; utviklingsperspektiv og det kliniske bildet, inklusiv kartleggingsverktøy og suicidvurdering
- Kasusformulering som grunnlag for intervensjon
- Faser i KAT ved depresjon; hva kan helsesykepleier gjøre?
- KAT-tilnærming; herunder psykoedukasjon, kognitiv restrukturering og atferdsaktivering
- Terapeutisk holdning i endringsarbeid med ungdom med depresjon
- Involvering av foreldre og skole

Dag 3: Ferdighetstrening

Samling 5 (3 dager)

Dag 1: Kognitiv atferdsterapi ved sosial angst

- Tidlig kjennetegn for utvikling av sosial angst og hvordan arter vanskene seg hos barn og ungdom
- KAT-modell for sosial angst
- Kasusformulering som grunnlag for intervensjon
- KAT-tilnærming; herunder psykoedukasjon, kognitiv restrukturering, atferdsekspériment og eksponering
- Lavterskelintervensjoner og når er det aktuelt med henvisning til spesialisthelsetjenesten
- KAT-tilnærming ved gruppeintervensjoner
- Involvering av foreldre og skole

Dag 2: Skolevegring

- Hva er skolefravær og skolevegring?
- Kjennetegn (individ, familie, skole)
- Kartlegging
- Intervensjoner; individuelt, i familie og på skolen, tverrfaglig samarbeid

Dag 3: Ferdighetstrening

Samling 6 (3 dager)

Dag 1: Kognitiv atferdsterapi ved spiseforstyrrelser hos barn og unge

- Tidlige tegn for utvikling av spiseforstyrrelse hos barn og unge
- Hvordan fange opp og motivere
- Kognitiv atferdsterapi for spiseforstyrrelse (KAT-S)
- Systemarbeid og tverrfaglighet
- Involvering av foreldre og skole

Dag 2: Styrking av selvfølelse hos ungdom

- Hva kjennetegner god og lav selvfølelse?
- Hvordan utvikles lav selvfølelse?

- Sammenheng mellom lav selvfølelse og psykiske helse
- KAT-tilnærming for styrking av lav selvfølelse; herunder kognitiv restrukturering, endring av selvkritisk tenkning, grubling og bekymring, samt atferdseksperiment
- Involvering av foreldre og skole

Dag 3: Styrking av selvfølelse hos barn og ungdom
Oppsummering, repetisjon, evaluering og avslutning

Eksamen ca 1 mnd etter siste undervisningssamling.

PENSUMLISTE

Berge, T. & Repål, A. (2010). *Den indre samtalen. Lær deg kognitiv terapi*. Gyldendal Akademiske. (kap.1,2,3,4,)

Berge, T. & Repål, A. (red.) (2022). *Håndbok i kognitiv atferdsterapi*. (3. utg.) Gyldendal. (kap.1,2,3,5,6,7,8,9,10,12)

Bertelsen, T. B., Wergeland, G. J., Nordgreen, T., Himle, J. A., & Håland, Å. T. (2022). Benchmarked Effectiveness of Family and School Involvement in Group Exposure Therapy for Adolescent Anxiety Disorder. *Psychiatry Research*, 114632.

Creed, A., Waltman, T.H., Frankel, S. A. & Williston, M. (2016). School-based cognitive behavioral therapy: Current status and alternative approaches. *Current Psychiatry Reviews*, 12(1), 53-64.

Epel, N., Zohar, A. A., Artom, A., Novak, A. M., & Lev-Ari, S. (2021). The effect of cognitive behavioral group therapy on children's self-esteem. *Children*, 8(11), 958.

Fennell, M. (2016) *Overcoming Low Self-Esteem: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. (2nd Ed.). Robinson Publishing Ltd. (kap.1.2.3)

Fjermestad, K.W. (2011). Terapeutisk allianse i kognitiv atferdsterapi med barn og ungdom. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 48, 12-16.

Friedberg, R. D., & McClure, J. M. (2018). *Clinical Practice of Cognitive Therapy with Children and Adolescent – The Nuts and Bolts*. (2nd Ed.). The Guilford Press. (kap.2,4,5,10,11,12)

Kearney, C., A., & Albano, A. M. (2007). *When Children Refuse School. A Cognitive-Behavioral Therapy Approach. Therapist Guide* (2nd Ed.). Oxford University Press. (kap.1,2) (3rd Ed.: «Therapist guide»)

Keles, S., & Idsoe, T. (2018). A meta-analysis of group cognitive behavioral therapy (CBT) interventions for adolescents with depression. *Journal of adolescence*, 67, 129-139

Kennerley, H., Kirk J., & Westbrook D. (2016)(2017:e-bok) *An introduction to Cognitive behaviour therapy. Skills & Applications*. (3rd Ed.) London: SAGE Publications Ltd.. kap.16.

Kvarme, L.G (red) (2017) *Sårbare skolebarn*. Fagbokforlaget. Kap. Psykologisk førstehjelp i skolen.

Kåver, A. (2011). *Allians*. Den terapeutiske relationen i KBT, Natur og Kultur. (kap.2,3,4)

Martinsen, E.W., Falkum, E., Haavet, O.R., Røssberg, J.I (2021). *ABC i kognitiv terapi. Startbok for helsearbeidere*. Fagbokforlaget.

Martinsen, K. D. & Hagen, R. (red) (2021). *Håndbok i kognitiv atferdsterapi i behandling med barn og unge* (2.utgave). Gyldendal. (kap.1,2,4,5,6,10)

Martinsen, K., Kendall, P.C., Stark, K., Rodriguez, K, & Arora, P. (2017). Mestrende barn (Emotion) *Gruppeleder manual barn* (2. utg) Oslo: Gyldendal.(Introduksjon s.9-10).

Mæhle, M. (2016). Utviklingspsykologisk kunnskap som ramme og forutsetning for klinisk arbeid med barn. I Haavind, H. & Øvreeide, H. (red.) *Barn og unge i psykoterapi*, Gyldendal. (2. utg.) kap. 5

Rø, Ø., Hage, T. W., & Torsteinsson, V. W. (red). (2020) *Spiseforstyrrelser forståelse og behandling. En håndbok*. Fagbokforlaget. (kap.12,16)

Skjerve, J. (2011). Kasusformuleringer i kognitiv atferdsterapi med barn og unge – et nyttig og praktisk hjelpemiddel? *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 48, s.16-20.

Stewart, J. L., Christner, R. W., & Freeman, A. (2007). An introduction to Cognitive-Behavior Group Therapy with Youth. In R.W. Christner, J. L. Stewart & A. Freeman. *Handbook of Cognitive-Behavior group therapy with children and adolescents*, (3 – 21). New York: Taylor & Francis Group.

Stone, M. H., (2007). CBT group treatment with children and adolescents: What makes for effective group therapy? In R.W. Christner, J. L. Stewart & A. Freeman. *Handbook of Cognitive-Behavior group therapy with children and adolescents*, (23 – 39). New York: Taylor & Francis Group.

ANBEFALT:

Stallard, P. (2006). *Gode tanker - Gode følelser. Kognitiv adfærdsterapi. Arbejdsbog for børn og unge*. Dansk Psykologisk forlag

Stallard, P. (2006). *Vejledning til gode tanker - gode følelser. Kognitiv adfærdsterapi med for børn og unge*. Dansk Psykologisk forlag)

Fox, M.G., & Sokol, L. (2011). *Think confident, be confident for teens: A cognitive therapy guide to overcome self-doubt and creating unshakable self-esteem*. Oakland, CA: Instant help Books. Kap. intro, 1, 2, 3

Pensumliste fordelt på samlinger

Samling 1-2 Innføring i grunnleggende kognitiv atferdsterapi

Berge, T. & Repål, A. (2010). *Den indre samtalen. Lær deg kognitiv terapi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kapittel 1: En kognitiv tilnærming til psykiske lidelser (28s)

Kapittel 2: Hva virker i terapi (9s)

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

Kapittel 1: Introduksjon til kognitiv terapi (T. Berge & A. Repål) (20s)

Kapittel 2: Behandlingsalliansen i kognitiv terapi (T. Berge, A. Repål, T. Ryum & D.K. Samoilow) (20s)

Kapittel 3: Brukerperspektivet og verdien av erfaringskunnskap (B. Winther & A. Repål) (10s)

Fjermestad, K.W. (2011). Terapeutisk allianse i kognitiv atferdsterapi med barn og ungdom. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 48, 12-16. (4 s.)

Friedberg & Mc Clure (2018). *Clinical Practice of Cognitive Therapy with Children and Adolescents – The Nuts and Bolts*. NY: Guilford Press.

Kapittel 2: Case Conceptualization (22s)

Kapittel 4: Session Structure (25s)

Kapittel 5: Introducing the treatment model and identifying problems (16s)

Kapittel 10: Homework (15s)

Kåver, A. (2011). *Allians. Den terapeutiske relasjonen i KBT*, Stockholm: Natur og Kultur.

Kapittel 2: KBT – vetenskap og humanism (14s)

Kapittel 3: Vad är allians (20s)

Kapittel 4: Alliansens betydelse – vad säger forskningen? (16s)

(Denne boken finnes på enkelte biblioteker på norsk, men kan ikke lenger kjøpes:

Kåver, A. (2012). Allians. Den terapeutiske relasjonen i KAT. Gyldendal)

Martinsen, E.W., Falkum, E., Haavet, O.R., & Røssberg, J.I. (2021). *ACB i kognitiv terapi. Startbok for helsearbeidere*. Fagbokforlaget. (111 s.)

Martinsen, K. D. & Hagen, R. (Red) (2021). *Håndbok i kognitiv atferdsterapi i behandling med barn og unge (2. utgave)*. Oslo: Gyldendal.

Kapittel 1: Introduksjon til kognitiv atferdsterapi med barn og ungdom (K.D. Martinsen og R. Hagen) (33s)

Kapittel 2: Forebygging av psykiske vansker hos barn og unge (K.D. Martinsen, E. Nygaard, E & S.P. Neumer) (25s)

Mæhle, M. (2016). Utviklingspsykologisk kunnskap som ramme og forutsetning for klinisk arbeid med barn. I Haavind, H. & Øvreeide, H. (red.) *Barn og unge i psykoterapi*, Oslo: Gyldendal. (2. utg.) kap. 5 (42 s.)

Skjerve, J. (2011). Kasusformuleringer i kognitiv atferdsterapi med barn og unge – et nyttig og praktisk hjelpemiddel? *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 48, 16-20. (5 s.)

Samling 3 Kognitiv atferdsterapi med engstelige barn og unge

Berge, T. & Repål, A. (2010). *Den indre samtalen. Lær deg kognitiv terapi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kapittel 4: Kognitiv terapi ved angstlidelser (27s)

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

Kapittel 5: Spesifikke fobier (T. Berge) (12s)

Kapittel 6: Panikklidelse og agorafobi (S.U. Johnson, J.S. Vik & A. Hoffart) (15s)

Kapittel 8: Generalisert angstlidelse (L.E.O. Kennair) (16s)

Kapittel 9: Hypokondri og helseangst (I. Wilhelmsen) (13s)

Kapittel 10: Tvangslidelse (P.A. Vogel, B. Hansen & S. Solem) (9s)

Friedberg & Mc Clure (2018). *Clinical Practice of Cognitive Therapy with Children and Adolescents – The Nuts and Bolts*. NY: Guilford Press.

Kapittel 12: Working with anxious children and adolescents (49s)

Martinsen, K. D. & Hagen, R. (Red) (2021). *Håndbok i kognitiv atferdsterapi i behandling med barn og unge (2.utgave)*. Oslo: Gyldendal.

Kapittel 4: Kognitiv terapi ved angst hos barn (K.D. Martinsen & S.P. Neumer) (39s)

Samling 4 KAT - Gruppe. Triste og engstelige barn

Berge, T. & Repål, A. (2010). *Den indre samtalen. Lær deg kognitiv terapi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kapittel 3: Behandling av depressive tilstander (52s)

Kapittel 5: Gruppeterapi ved angst (20s)

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

Kapittel 12: Depresjon (T. Berge) (13s)

Bertelsen, T.B., Wergeland, G.J., Nordgreen, T., Himle, J.A. & Håland, Å.T. (2022) Benchmarked Effectiveness of Family and School Involvement in Group Exposure Therapy for Adolescent Anxiety Disorder. *Psychiatry Research*, 114632 (11s)

Friedberg & Mc Clure (2018). *Clinical Practice of Cognitive Therapy with Children and Adolescents – The Nuts and Bolts*. NY: Guilford Press.

Kapittel 11: Working with Depressed Children and Adolescents (52s)

Keles, S., & Idsoe, T. (2018). A meta-analysis of group cognitive behavioral therapy (CBT) interventions for adolescents with depression. *Journal of adolescence*, 67, 129-139. (10s)

Kennerley, H., Kirk, J. & Westbrook D. (2016). *An introduction to Cognitive behaviour therapy. Skills & Applications*. (3rd ed.) London: SAGE Publications Ltd.

Kapittel 16: Alternative Methods of Delivery (16s)

Martinsen, K., Kendall, P.C., Stark, K., Rodriguez, K, & Arora, P. (2017). Mestrende barn (Emotion) *Gruppeleder manual barn (2. utg)* Oslo: Gyldendal. Introduksjon (6s)

Martinsen, K. D. & Hagen, R. (Red) (2021). *Håndbok i kognitiv atferdsterapi i behandling med barn og unge (2.utgave)*. Oslo: Gyldendal.

Kapittel 6: Kognitiv atferdsterapi ved depresjon (A.L. Fredriksen og J. Aarset) (42s)

Stewart, J.L., Christner, R.W., & Freeman, A. (2007). An introduction to Cognitive-Behavior Group Therapy with Youth. In R.W. Christner, J.L. Stewart & A. Freeman. *Handbook of Cognitive-Behavior group therapy with children and adolescents*, (3-21). New York: Taylor & Francis Group. (20s)

Stone, M.H., (2007). CBT group treatment with children and adolescents: What makes for effective group therapy? In R.W. Christner, J.L. Stewart & A. Freeman. *Handbook of Cognitive-Behavior group therapy with children and adolescents*, (23-39). New York: Taylor & Francis Group. (17s)

Samling 5 Sosial angst og skolevegning

Berge, T. & Repål, A. (2012). *Håndbok i kognitiv atferdsterapi*. Oslo: Gyldendal Akademisk. (3. utg.)

Kapittel 7: Sosial angstlidelse (F.M. Borge & A. Hoffart) (13s)

Creed, A., Waltman, T.H., Frankel, S.A. & Williston, M. (2016). School-based cognitive behavioral therapy: Current status and alternative approaches. *Current Psychiatry Reviews*, 12(1), 53-64. (10s)

Kearney, C., A., & Albano, A.M. (2007). When Children Refuse School. *A Cognitive-Behavioral Therapy Approach. Therapist Guide* (2nd Ed.). Oxford University Press.

Kapittel 1: Introductory Information for Therapists

Kapittel 2: Assessment

(37s)

Kvarme, L.G. (red.) (2017) *Sårbare skolebarn*. Fagbokforlaget.

Kapittel: psykologisk førstehjelp i skolen (S. Raknes, L. Sommerseth, G.A. Cederkvist, & N. Nordgaard (2017))

Martinsen, K. D. & Hagen, R. (Red) (2021). *Håndbok i kognitiv atferdsterapi i behandling med barn og unge (2.utgave)*. Oslo: Gyldendal.

Kapittel 5: Sosial angstlidelse hos barn og unge (T. Aune) (31s)

Samling 6 Kognitiv atferdsterapi ved spiseforstyrrelser hos barn og unge

Epel, N., Zohar, A.A., Artom, A., Novak, A.M., & Lev-Ari, S. (2021). *The effect of cognitive behavioral group therapy on children's self-esteem*. *Children*, 8(11), 958. (15s).

Fennell, M. (2016) *Overcoming Low Self-Esteem: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques* (2nd Ed.) London: Robinson Publishing Ltd.

Kapittel 1: What is low self-esteem? (32s)

Kapittel 2: How low self-esteem develops (35s)

Kapittel 3: What keeps low self-esteem going (23s)

Martinsen, K. D. & Hagen, R. (Red) (2021). *Håndbok i kognitiv atferdsterapi i behandling med barn og unge (2.utgave)*. Oslo: Gyldendal.

Kapittel 10: Spiseforstyrrelse hos ungdom (K.R. Vrabel & L. Sand) (21s)

Rø, Ø., Hage, T.W, Torsteinsson, V.W (red.) (2020) *Spiseforstyrrelser – forståelse og behandling. En håndbok*. Bergen: Fagbokforlaget.

Kapittel 12: Helsesykepleiers rolle i møte med ungdom og spiseforstyrrelse (7s)

Kapittel 16: Kognitiv atferdsterapi for spiseforstyrrelser (H.H.Silva, & A. Vold) (15s)

Anbefalt:

Stallard, P. (2006). *Gode tanker - Gode følelser. Kognitiv adfærdsterapi. Arbejdsbog for børn og unge*. Dansk Psykologisk forlag

Stallard, P. (2006). *Vejledning til gode tanker - gode følelser. Kognitiv adfærdsterapi med for børn og unge*. Dansk Psykologisk forlag)

Fox, M.G., & Sokol, L. (2011). *Think confident, be confident for teens: A cognitive therapy guide to overcome self-doubt and creating unshakable self-esteem*. Oakland, CA: Instant help Books. Kap. intro, 1, 2, 3