



NORSK FORENING FOR  
KOGNITIV TERAPI®

---

# STUDIEPLAN

---

Tverrfaglig videreutdanning i kognitiv terapi ved  
somatisk sykdom og skade

## Innledning

### Mål for utdanningen

Utdanningen skal utvikle deltakernes kompetanse i grunnleggende kognitiv terapi og spesifikke kognitiv terapeutiske intervensjoner som supplement til behandling av somatisk sykdom og skade. Det legges vekt på hjelp til å forebygge depresjon og angst i kjølvannet av sykdom og tiltak for å bedre livskvaliteten.

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

### Målgruppe

Videreutdanningen er rettet mot helsepersonell som gir tilbud til pasienter med somatisk sykdom og skade, i somatiske sykehus, rehabiliteringssentre eller allmennhelsetjenesten. I hovedsak leger, psykologer og helsepersonell med utdanning i helse- og sosialfag på bachelorgradsnivå.

### Opptakskrav

Søkere til utdanningen må ha embedseksamen som lege eller psykolog eller ha en bachelorgrad i helse- og sosialfag, og ha minimum 2 års erfaring (min 50% stilling) fra arbeidssituasjon med somatisk/terapeutisk endringsarbeid. Annen tilsvarende grunnutdanning enn det ovennevnte kan kvalifisere til denne utdanningen hvis søker har minimum 5 år med klinisk og relevant arbeidserfaring. Søker må i så tilfelle sende egen søknad med CV, samt bekreftelse fra arbeidsgiver til NFKT.

Under utdanning må søker være i en arbeidssituasjon (min 50% stilling) med relevant klinisk kontakt med pasienter. Hvis dette kriteriet faller bort underveis i utdanningen pga endrede arbeidsoppgaver, permisjon o.a, må utdanningen søkes utsatt.

### Innhold

Videreutdanningen omfatter 175 timer totalt og strekker seg over 3 semestre. Det er 128 timer undervisning, 32 timer ferdighetstrening og 15 timer veiledning i gruppe.

#### 1. Undervisningssamlingene

Utdanningen har i alt 16 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 4 dager 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, observatør og pasient.

### 3. Veiledning

Deltakerne inndeles i veiledningsgrupper på 4-5 personer. Kursleder fordeler gruppene mellom de veiledere som benyttes i utdanningen. Veiledningen består av 15 timer (á 45 min), fordelt i hele eller halve dager gjennom hele utdanningen.

Deltakerne må sende inn 1 video/audio-opptak av behandlingssamtale. Samtalen må være med pasienter/klienter/brukere deltakerne har en behandlingsrelasjon til over tid. Rollespill eller på annen måte konstruerte samtaler vil ikke bli godkjent. Opptakene evalueres og godkjennes 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

Kollegaveiledningen foregår to og to. Hensikten er å ha en å drøfte med gjennom hele utdanningen. I løpet av utdanningsperioden skal man ha i alt 10 (5 pr semester) veiledningsøkter á 50 minutter fordelt jevnt gjennom hele utdanningsforløpet. Kollegaveiledningen kan foregå digitalt eller fysisk, og skal dokumenteres i form av en enkel [loggføring \(pdf\)](#).

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 diplom 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 (innlevering av video og loggføring av kollegaveiledning) må være gjennomført og godkjent før eksamen.

## Pris

Kursavgift er kr. 27 300,- totalt. (Kr. 9 100,- pr semester). Prisen er inkludert veiledning. Kursavgiften indeksreguleres 1. januar.

## Utdanningsprogram

### Samling 1 (3 dager)

---

- Dag 1 og 2:      Generell innføring i kognitiv terapi.  
                      Overblikk over kognitiv terapi i behandling og rehabilitering ved somatisk sykdom og skade.  
                      Bruk av motiverende intervju.
- Dag 3:             Ferdighetstrening.

### Samling 2 (3 dager)

---

- Dag 1 og 2:      Forebygging og behandling av depresjon og angstlidelser ved somatisk sykdom og skade.  
                      Den biopsykososiale modellen og frisk/kronisk syk-perspektivet
- Dag 3:             Ferdighetstrening.

### Samling 3 (3 dager)

---

- Dag 1 og 2:      Kognitiv terapi ved kreftsykdom.
- Dag 3:             Ferdighetstrening.

### Samling 4 (3 dager)

---

- Dag 1 og 2:      Kognitiv terapi ved langvarige smerter.
- Dag 3:             Ferdighetstrening.

### Samling 5 (2 dager)

---

- Dag 1 og 2:      Kognitiv terapi ved søvnproblemer.

### Samling 6 (2 dager)

---

- Dag 1:             Kognitiv terapi ved vedvarende utmattelse.
- Dag 2:             Kognitiv terapi ved kols / Kognitiv terapi ved multippel sklerose.

## Samling 7 (2 dager)

---

- Dag 1: Kognitiv terapi i rehabilitering ved skader og funksjonssvikt.  
Kognitiv terapi og fysisk aktivitet og opptrening.
- Dag 2: Kognitiv terapi ved redusert kognitiv funksjon.

## Samling 8 (2 dager)

---

- Dag 1: Tiltak rettet mot familie og nettverk. Jobbfokusert kognitiv terapi.  
Implementering av kognitiv terapi i et somatisk helsevesen.
- Dag 2: Oppsummering, implementering og veien videre.

## Eksamen

---

Eksamen gjennomføres ca 2-4 uker etter siste undervisningssamling.

## Pensumliste

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.