



VIDEREUTDANNING I KOGNITIV TERAPI for leger og psykologer Oslo vår 2021 – høst 2022

Utdanningens innhold og omfang er beskrevet i [studieplanen](#)

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.

Videreutdanning i kognitiv terapi for leger og psykologer

Deltakere av denne utdanningen vil tilegne seg teoretisk kompetanse og praktiske ferdigheter i kognitiv terapi rettet mot behandlingsoppgaver i spesialisthelsetjenesten.

Sentrale elementer i denne utdanningen:

- ◆ Innføring i grunnelementer i kognitiv terapi
- ◆ Kognitiv terapi ved depresjon
- ◆ Kognitiv terapi ved angstlidelser; panikklidelse og spesifikk fobi
- ◆ Kognitiv terapi ved angstlidelse; sosial angstlidelse
- ◆ Kognitiv terapi ved PTSD
- ◆ Samt valgfrie emner

Målgruppe

Videreutdanningen er rettet mot leger og psykologer som jobber klinisk.

Psykologforeningen og legeföreningen godkjenner utdanningen som fordypning/spesialisering. Se studieplan for nærmere detaljer.

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 video- eller lydbåndopptak av terapisaamtaler som ledd i veiledning. Etter endt undervisning og veiledning gjennomfører kursdeltakerne en avsluttende skriftlig eksamen.

Program

1. Samling

Kurssted ikke avklart

19.-21. april 2021 kl 09.00 – 16.00

Dag 1 og 2: Generell innføring i kognitiv terapi v/psykologspesialist Ivar Elvik

Dag 3: Ferdighetstrening

2. Samling

Kurssted ikke avklart

31. mai – 2. juni 2021 kl 09.00 – 16.00

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved depresjon v/psykologspesialist Ivar Elvik

Dag 3: Ferdighetstrening

3. samling

Kurssted ikke avklart

23.-25. august 2021 kl 09.00 – 16.00

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved angstlidelser; panikk lidelse og spesifikk fobi v/psykologspesialist Ivar Elvik

Dag 3: Ferdighetstrening

4. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Pilestredet 75c

4.-6. oktober 2021 kl 09.00 – 16.00

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved angstlidelser; sosial angstlidelse v/psykologspesialist Ivar Elvik

Dag 3: Ferdighetstrening

5. samling

Kurssted: NFKT kurslokale i Torggata 10

31. januar – 1. februar 2022 kl. 09.00-16.00

Kognitiv terapi ved personlighetsforstyrrelser v/psykolog Peter Prescott

6. samling

Kurssted: NFKTS kurslokale i Torggata 10

10.-11. mars 2022 kl. 09.00 – 16.00

Kognitiv Terapi ved PTSD v/psykologspesialist Håkon Stenmark

7. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

2.-3. juni 2022 kl. 09.00 – 16.00

Kognitiv terapi ved psykoselidelser v/psykologspesialist Ivar Elvik

8. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

25.-26. august 2022 kl. 09.00-16.00

Kognitiv terapi ved rusmiddelproblemer v/psykologspesialist Peter Prescott

9. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

26.-27. september 2022 kl. 09.00-16.00

Dag 1: Kognitiv terapi ved insomni v/psykologspesialist Ivar Elvik

Dag 2: Kognitiv terapi ved smerter v/psykologspesialist Elin Fjerstad

10. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

14.-15. november 2022 kl. 09.00-16.00

Dag 1 og 2: Avslutning, sammenfatning

Eksamen: 30. november kl. 9-12 (hjemmeksamen)

Praktiske forhold

Noen av samlingene vil være i NFKTs kurslokale i Pilestredet 75c:

Raskeste vei fra Oslo S, trikk 17 og 18 til holdeplass Bislett. Gåavstand til Pilestredet 75C 4 min. Kurslokalet ligger i 4.etasje med vinduer ut mot Sporveisgata, inngang 30 er i bakgården.

Frukt og kaffe/te serveres, lunsj kan kjøpes i butikk eller på kafé i nærområdet.

Fra samling 5 vil samlingene være i NFKTs nye kurslokale i Torggata 10 som er i gåavstand fra Oslo S.

Kontaktadresser og fakturering

Kursleder: Ivar Elvik, epost: ivarelvik@gmail.com

For praktiske spørsmål: kristin@kognitiv.no

Kursavgift er kr 8400,- per semester, totalt kr 33.600,- (faktureres av NFKT/indeksreguleres 1. januar)

Veiledningsutgifter, inkl videovurdering (forutsatt 5 deltagere pr. gruppe) er ca kr 15.000,- pr.deltager.

Eventuelle reiseutgifter til veileder kommer i tillegg. Veiledning faktureres av veileder.