



NORSK FORENING FOR  
KOGNITIV TERAPI

## VIDEREUTDANNING I KOGNITIV TERAPI FOR SKOLEHELSETJENESTEN *Oslo 2023-2024*

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. Tilnærmingen anvendes både i det psykiske og somatiske helsetilbudet, og på andre områder som for eksempel arbeidspsykologi og idrettspsykologi.

Kjernen i kognitiv terapi er å støtte personen i å mestre livsproblemer ved å endre uhensiktsmessige tankemønstre og atferd som er forbundet med problemene. På den måten forventes personen å få det bedre følelsesmessig. Den som søker hjelp inngår i et samarbeid om terapiens mål og innhold, og terapeuten må kunne tilpasse tilnærmingen til den enkeltes behov. Kognitiv terapi 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 – som forebygging, i poliklinisk oppfølging, i døgnavdeling, i oppsøkende og ambulansetjenester, samt i allmennhelsetjenester.

### **Kognitiv terapi i skolehelsetjenesten**

Utdanningen vil gi en innføring i kognitiv atferdsterapi generelt og spesielt i forhold til hvordan tilnærmingen anvendes for å hjelpe barn og ungdom med lettere psykiske 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.

Sentrale elementer i kognitiv terapi ved denne utdanningen:

- ◆ Innføring i grunnleggende kognitiv atferdsterapi
- ◆ Kognitiv restrukturering, kasusformulering og foreldreinvolvering
- ◆ Kognitiv atferdsterapi med triste og engstelige barn
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved nedstemthet/depresjon hos ungdom
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved sosial angst
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved spiseforstyrrelse
- ◆ Skolevegring
- ◆ Styrking av selvfølelse hos ungdom

## Målgruppe

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

## Godkjenning

Godkjent kursbevis fra NFKT krever dokumentert 90 % fremmøte på forelesninger og 100 % oppmøte på veiledning og ferdighetstrening, samt bestått avsluttende eksamen. Fraværslister vil bli ført. Det er en forutsetning at søkerne har mulighet for å kunne praktisere KAT med barn og unge i løpet av utdanningsperioden. Deltakerne skal legge frem minimum 1 video- eller lydbåndopptak av terapeutiske samtaler som ledd i veiledning. Tidspunkt for veiledning avtaler veileder direkte med veiledningsgruppen.

## Program

### **1. samling: 1.-3. februar 2023 kl. 9-16 (kurssted: Holbergs Terrasse, rom: Erasmus)**

Dag 1 og 2: Generell innføring KAT

Dag 3: Ferdighetstrening

Forelesere: Barbro Fedøy/Kirsten Torbjørnsen

### **2. samling: 13.-14. mars 2023 kl. 9-16 (kurssted: Torggata 10)**

Videre introduksjon – tanke/kognitiv restrukturering, kasusformulering og foreldreinvolvering.

Forelesere: Barbro Fedøy/Kirsten Torbjørnsen

### **3. samling: 28.-29. august 2023 kl. 9-16 (kurssted: Torggata 10)**

Dag 1: Engstelige barn

Dag 2: Ferdighetstrening

Foreleser: Kristin Martinsen

**4. samling: 25. – 27. oktober 2023 kl. 9-16 (kurssted: Torggata 10)**

Dag 1: Kognitiv atferdsterapi – Gruppe triste og engstelige barn

*Foreleser: Kristin Martinsen*

Dag 2: Kognitiv atferdsterapi ved nedstemthet/depresjon hos ungdom

Dag 3: Ferdighetstrening

*Foreleser: Annelise Fredriksen*

**5. samling: 27.-29. november 2023 kl. 9-16 (kurssted: Torggata 10)**

Dag 1: Kognitiv atferdsterapi ved sosial angst

*Foreleser: Tore Aune*

Dag 2: Skolevegring

Dag 3: Ferdighetstrening

*Foreleser: Jo Magne Ingul*

**6. samling: 5.-7. februar 2024 kl. 9-16 (kurssted: Torggata 10)**

Dag 1: Kognitiv atferdsterapi ved spiseforstyrrelse hos barn og unge

*Foreleser: Kirsten Torbjørnsen*

Dag 2: Styrking av selvfølelse hos ungdom

Dag 3: Styrking av selvfølelse hos ungdom/Oppsummering/evaluering og avslutning

*Forelesere: Kirsten Torbjørnsen og Barbro Fedøy*

**Eksamen onsdag 6. mars 2024 kl. 9-12**

## Praktiske forhold

Kurssted: se informasjon ved hver samling. Det serveres kaffe og te.

## Kontaktadresser og fakturering

Praktiske spørsmål: Kristin Rohr Slåtto [kristin@kognitiv.no](mailto:kristin@kognitiv.no)

Kursavgift: kr 19 500 totalt. I tillegg kommer utgifter til 30 timer veiledning (avhengig av antall deltakere i veiledningsgruppen).

Videreutdanningen arrangeres av Norsk Forening for Kognitiv Terapi

E-post: [post@kognitiv.no](mailto:post@kognitiv.no)

Tlf. 90 54 37 54.

Adresse: Furuhallvn. 8c, 3512 Hønefoss