



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI

VIDEREUTDANNING I KOGNITIV TERAPI FOR SKOLEHELSETJENESTEN *Tromsø 2022-2023*

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: 5.-7. desember 2022 kl. 9-16

Dag 1 og 2: Generell innføring KAT

Dag 3: Ferdighetstrening

Forelesere: Barbro Fedøy/Kirsten Torbjørnsen

2. samling: 27.-28. februar 2023 kl. 9-16

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

Forelesere: Barbro Fedøy/Kirsten Torbjørnsen

3. samling: 10.-11. mai 2023 kl. 9-16

Dag 1: Engstelige barn

Dag 2: Ferdighetstrening

Foreleser: Kristin Martinsen

4. samling: 11.-13. oktober 2023 kl. 9-16

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: 6.-8. desember 2023 kl. 9-16

Dag 1: Skolevegring

Foreleser: Jo Magne Ingul

Dag 2: Kognitiv atferdsterapi ved sosial angst

Foreleser: Tore Aune

Dag 3: Ferdighetstrening

6. samling: 3.-5. januar 2024 kl. 9-16

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 31. januar 2024 kl. 9-12

Praktiske forhold

Kurssted: Kommunestyresalen, Rådhuset, Tromsø. Det serveres kaffe/te på samlingene.

Kontaktadresser og fakturering

Praktiske spørsmål: Kristin Rohr Slåtto kristin@kognitiv.no

Videreutdanningen arrangeres av Norsk Forening for Kognitiv Terapi

E-post: post@kognitiv.no

Tlf. 90 54 37 54.

Adresse: Furuhallvn. 8c, 3512 Hønefoss