



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI

PROGRAM VIDEREUTDANNING I KOGNITIV TERAPI FOR LEGER I ALLMENNPRAKSIS 2023-2024

Utdanningen skjer i et samarbeid mellom Norsk Forening for Kognitiv Terapi og Norsk forening for allmennmedisin. Utdanningen teller som emnekurs i psykisk helse i allmennmedisin med 30 emnetimer, 46 valgfrie timer og 16 smågruppetimer.

Utdanningens innhold og omfang er beskrevet i studieplanen: [\(Lenke\)](#).

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.

Kognitiv atferdsterapi for for leger i allmennpraksis

Mange allmennleger forteller at denne spesialtilpassede utdanningen har hjulpet dem til å endre sin legerolle. De blir i større grad den aktive samtalepartner som ikke bare lytter, men også gir pasienten ansvar for å beskrive og forklare nærmere, og å gjøre hjemmeoppgaver. Det er til hjelp for pasienten, og gir legen selv mestringsopplevelser og økt arbeidsglede.

Sentrale elementer i kognitiv terapi ved denne utdanningen:

- ◆ Innføring i grunnelementer i kognitiv terapi
- ◆ Sykdomsforståelse:
 - Depresjon
 - Angstlidelser
 - Smerte og utmattelse
- ◆ Opplæring i bruk av kognitiv terapeutiske intervensjoner/kognitiv tilnærming i i pasientkonsultasjon i allmennlegepraksis.

Målgruppe

Leger som jobber i allmenntmedisin.

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 videoopptak av terapisaamtaler som ledd i veiledning. Etter endt undervisning og veiledning gjennomfører kursdeltakerne en avsluttende skriftlig hjemmeeksamen.

Program

Kursleder: Kari Ermland, fastlege, spesialist i allmenntmedisin, radiologi (vil være tilstede på alle samlinger)

Samling 1: Modum Bad 12.-14. april 2023 kl. 12-16 dag 1/kl. 9-16 dag 2 og kl. 9-15 på dag 3

Dag 1 – Innføring i grunnleggende kognitiv atferdsterapi

Dag 2 – Kognitiv atferdsterapiterapi ved angstlidelser

Dag 3 – Ferdighetstrening (angstlidelser i allmennpraksis)

v/professor Jan Ivar Røssberg

Samling 2: Oslo 13.-14. juni 2023 kl. 9-16

Kognitiv atferdsterapi ved depresjon og ferdighetstrening.

v/professor Jan Ivar Røssberg

Samling 3: Oslo 7.-8. september 2023, kl. 9-16

Kognitiv atferdsterapi i fastlegelivet. Sykemelding/verktøy/kommunikasjon-/ungdomsmedisin. Ferdighetstrening.

v/spes. i allmenntmedisin Kim Dysthe, Cathrine Abrahamsen og Marianne Natvig

Samling 4: Oslo 8.-9. november 2023, kl. 9-16

Kognitiv atferdsterapi ved smerte/utmattelse. Ferdighetstrening.
v/psykologspesialistene Elin Fjerstad og Torkil Berge

Samling 5: 25. januar 2024 DIGITAL

Kognitiv atferdsterapi og søvn v/psykologspesialist Håvard Kallestad

Samling 6: Oslo 7. mars 2024

Kognitiv finale, oppsummering og avslutning v/professorene Jan Ivar Røssberg og Bjarne Hansen

Eksamen: 14. mars 2024 kl. 16-19

Eksamen

Utdanningen avsluttes med en 3 timers skriftlig hjemmeeksamen. 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.

Praktiske forhold

Den første samlingen holdes på Modum Bad, Vikersund.

Kurssted samling 2-6:

Holbergs Terrasse kurs og konferansesenter, møterom Erasmus, Stensberggaten 27, Oslo.

Kursavgift for 6 samlinger er kr 18.000,- (inkl. 16 timer veiledning).

I tillegg kommer overnatting og dagpakker på Modum Bad kr 4600 pr. deltaker, og dagpakker (kr 400 pr. dag) på samling 2-6 og dette kan søkes refundert fra fond II.

Kontaktadresser og fakturering

Kursleder: Allmennlege Kari Ersland e-post: kaersland@gmail.com, tlf: 40858785

Adresse: Norsk Forening for Kognitiv Terapi
Helgelandsmoen Næringspark
Furuhallveien 8C, 3512 Hønefoss.

Telefon: 90 54 37 54

E-post: post@kognitiv.no