



Opplæringsprogram i kognitiv atferdsterapi for Rask psykisk helsehjelp

Her beskrives utdanningsprogrammet for kull 13, 2022–2023. Først skisseres elementer i kognitiv atferdsterapi og veiledet selvhjelp, og behovet for å utvikle hjelpetilbud for å nå ut til de store gruppene av befolkningen med angstlidelser og depresjon. Så beskrives opplæringen, med undervisning, ferdighetstrening og kollegaveiledning, program samt pensum.

Generelt om kognitiv atferdsterapi

Kognitiv atferdsterapi, også kalt kognitiv terapi, er tilrettelagt for en rekke pasientgrupper med psykiske lidelser og somatiske sykdommer. Den har form av individual-, familie-, gruppe- og miljøterapi, rettet mot barn, ungdom eller voksne. Prinsippene i kognitiv atferdsterapi anvendes i hele behandlingskjeden: i allmennhelsetjenestene, ambulante tjenester, poliklinisk oppfølging, dagsenter og døgnbehandling. Den brukes både i det psykiske og det somatiske helsetilbudet, og i arbeidsrådgiving og arbeidspsykologi. Dessuten benytter selvhjelpsgrupper prinsipper og materiell fra kognitiv atferdsterapi. Slik tjener tilnærmingen til å binde tiltak sammen og etablere et felles språk.

Kognitiv atferdsterapi er en godt dokumentert behandlingsmetode for psykiske lidelser, som fremheves i nasjonale og internasjonale retningslinjer for behandling. Det gjelder for eksempel britiske NICE-guidelines, og de svenske retningslinjene, som er de nyeste i Norden: «Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom». Her konkluderer Socialstyrelsen med at kognitiv atferdsterapi bør tilbys som behandling så vel som tilbakefallsforebygging hos voksne med depresjon, og ved panikklidelse, tvangslidelse, sosial fobi, posttraumatisk stresslidelse og generalisert angstlidelse. Kognitiv atferdsterapi anbefales av Socialstyrelsen også som behandling av barn og unge. Det samme gjelder behandling av insomni, der kognitiv atferdsterapi er anbefalt førstevalg.

I en naturalistisk oppfølgingsstudie utført av Folkehelseinstituttet av 12 sentre for Rask psykisk helsehjelp, ble det rapportert betydelig reduksjon av psykiske plager og meget god brukertilfredshet av behandlingstilbudet. En randomisert klinisk kontrollert studie, av Folkehelseinstituttet, viser at Rask psykisk helsehjelp med sitt tilbud om kognitiv atferdsterapi og selvhjelp hadde behandlingsresultater som var klinisk signifikant bedre enn kontrollgruppen (behandling som vanlig). En artikkel med data fra 12 måneders oppfølging er publisert, som viser at de gode resultatene holder seg.

Evalueringer de engelske sentrene for Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) – en modell for Rask psykisk helsehjelp i Norge – viser at kognitiv atferdsterapi lar seg innpasse på et nasjonalt plan, og at resultatene er tilsvarende som i vitenskapelige studier av behandlingsmetodene. En artikkel av David Clark og medarbeidere i *Lancet* i 2018 presenterer disse resultatene.

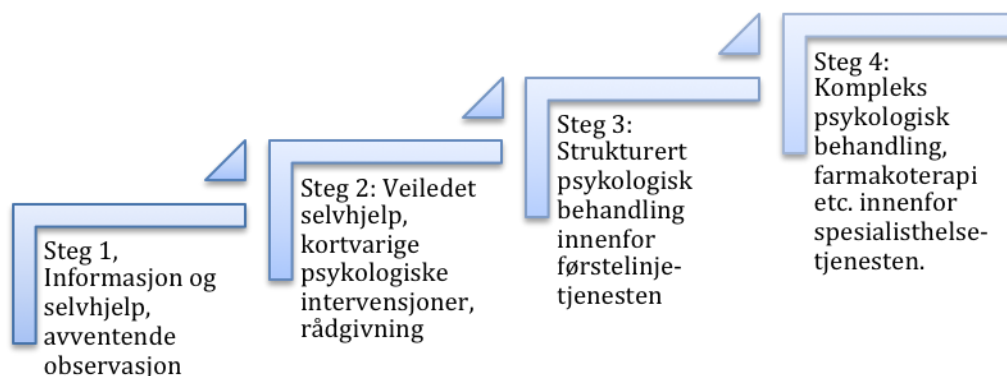
Beste effektive omsorgsnivå og veiledet selvhjelp

I Folkehelseinstituttets rapport *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv* fremgår det at depresjon og angst er en hovedårsak til sykefravær og redusert livskvalitet, at god behandling finnes og at utfordringen er å få den fordelt i befolkningen. Rapporten viser at

tiltak, mange av dem i form av kognitiv atferdsterapi, vil lønne seg – problemet er at tilbudet ikke kommer ut til folk. Det er viktig å kombinere tradisjonelle måter å formidle terapi på, med veiledet selvhjelp slik at flere kan nås.

Hjelp gitt som lavintensivtilbud utgjør grunnlaget i BEON-prinsippet (Beste Effektive OmsorgsNivå), som vektlegges i Samhandlingsreformen. Hovedbudskapet er at folk skal få lettere og raskere tilgang på hjelp. Betegnelsen «lavintensiv kognitiv atferdsterapi» brukes om psykisk helsehjelp for å 1) gi økt tilgang til evidensbaserte tiltak, 2) er kostnadseffektive og 3) krever lite tid per pasient for spesialisert helsepersonell. For pasientene er imidlertid tiltaket høyintensivt ved at de må legge ned mye tid og egenarbeid for at det skal være til hjelp. I en trinnvis modell, inngår lavintensive tiltak på steg 1 og 2, mens mer tradisjonelle behandlingstilbud inngår på steg 3 og 4 (se modell 1 under).

Det var vært gjort studier av kognitiv atferdsterapi benyttet i en trappetrinnmodell («stepped care» eller «mixed care», med en innledende vurderingssamtale om rett hjelpenivå). Tilbudene med best resultater har et velfungerende system for hjelp på riktig nivå, for eksempel veiledet selvhjelp og oppfølging via telefon/video eller mestringskurs. De har også gode systemer for overføring til mer omfattende tiltak ved behov.



Modell 1: Trappetrinnmodell for psykiske helsetjenester

«Veiledet selvhjelp» fremheves i Helsedirektoratets retningslinjer for behandling av depresjon. Helsepersonell formidler eller henviser til selvhjelpsmateriell, i form av brosjyrer, bøker eller elektroniske programmer. Samtidig tilbys pasienten et begrenset antall oppfølgende samtaler der pasientens konkrete erfaringer med opplegget diskuteres. Veiledet selvhjelp er systematisk og planmessig samarbeid mellom helsepersonell og pasient, der pasienten er den primære endringsagenten. Materialet for selvhjelp er typisk bygget på prinsipper fra kognitiv atferdsterapi.

Ferdighetsmål i utdanningen

Kognitiv atferdsterapi er fundert på empiriske metoder og oppdatert teoriforståelse spesielt fra psykologisk og psykiatrisk forskning. Modellene som presenteres i utdanningsprogrammet etterprøves og utvikles kontinuerlig gjennom vitenskapelige studier. Betydningen av en god terapeutisk allianse vektlegges. Det innebærer elementer som terapeutisk empati, positiv anerkjennelse og ekthet og hvordan man kan tilpasse hjelpetiltak til pasientens kulturelle bakgrunn.

Utøvelse av kognitiv atferdsterapi berører fem kompetanseområder:

1. Generelle terapeutiske ferdigheter (som evne til empati og fagetisk refleksjon)

2. Grunnleggende ferdigheter i kognitiv atferdsterapi (som å kunne begrunne ulike tiltak og strukturere samtalen ut fra en målrettet agenda som lages i felleskap med pasienten)
3. Spesifikke teknikker i kognitiv atferdsterapi (for eksempel eksponering ved angstlidelser)
4. Problemspesifikke modeller for intervensjon (for eksempel Clark/Wells-modellen for sosial angstlidelse)
5. Metaferdigheter (terapeutens evne til å knytte de overnevnte kompetanseområder sammen og tilpasse dem til den enkelte pasient, samt å kunne dra nytte av veiledning på sitt terapeutiske arbeid)

I utdanningsprogrammet vektlegges trening i evnen til å knytte sammen alle nivåer av terapeutiske ferdigheter. Se detaljert beskrivelse av ferdigheter på www.kognitiv.no, som bygger på kompetansebeskrivelsen som er utarbeidet for opplæring av terapeuter i Improving Access to Psychological Therapies (IAPT).

Studier som vurderer effekt av utdanning i kognitiv terapi, dokumenterer at den bidrar til bedre resultater for pasientene. Det er viktig med en kombinasjon av pedagogiske former: forelesning, modellering, ferdighetstrening og refleksjon over egen klinisk praksis.

Opplæringsprogram Rask psykisk helsehjelp

Opplæringen skal gi kompetanse i:

- prinsippene for kognitiv atferdsterapi ved angstlidelser og depresjon
- bruk av kartleggingsinstrumenter og klinisk intervju for angstlidelser og depresjon
- bruk av metoder for veiledet selvhjelp ved depresjon og angstlidelser
- gjennomføring av psykoedukative kurs i mestring og forebygging av depresjon og angstlidelser
- kognitiv atferdsterapi ved langvarige søvnproblemer
- kognitiv atferdsterapi ved lettere rusmiddelproblemer
- bruk av lavintensivmetoder for formidling av terapi, som telefon/video og nettbaserte tilbud
- vurdering av hvem som faller inn under Rask psykisk helsehjelp, og hvem som bør henvises videre
- vurdering av prinsippene for at pasientene får tilbud på egnet nivå i trappetrinnsmodellen og rask formidling videre til dette nivået
- løpende vurdering og kartlegging av effekten av tilbudet for pasienten
- identifisering og kartlegging av risiko for suicid, og gode rutiner for rask henvisning til spesialisert oppfølging ved behov
- jobbfokustert kognitiv atferdsterapi og arbeidsrettede tiltak for å unngå langvarig sykmelding
- samtaler om situasjonen til deprimerte foreldres barn, og vurdere støttetiltak for foreldrene

Vurdering av symptombelastning

Det gis opplæring i bruk av instrumenter for kartlegging av symptomer på angst og depresjon for regelmessig å evaluere behandlingen. Regelmessig tilbakemelding til både behandler og pasient styrker behandlingseffekten og motvirker uvirksom behandling. Det gis en innføring i kartleggingsskjemaer som brukes rutinemessig for alle pasienter, og i skjemaer for måling av symptomtrykk ved spesifikke lidelser, som sosial angstlidelse og posttraumatisk stresslidelse.

Vurdering av arbeidsevne

Rask psykisk helsehjelp skal bidra til å forhindre langtidsfravær og uførhet. Det gis opplæring i vurdering av og samtalemeter rundt arbeidsevne, for eksempel symptomenes innvirkning

på jobbfunksjon, opplevelse av arbeidsmiljø, sosial støtte på jobben og relasjon til leder. Et tema er arbeidstilrettelegging og bruk av gradert sykmelding.

Opplæring i kurs i mestring av depresjon og angst

Det gis opplæring i tilrettelegging av kurs i mestring av depresjon, angstlidelser og søvnproblemer. Det formidles informasjon om mestringskurs utviklet ved ulike Rask psykisk helsehjelp-sentre.

Suicidalvurdering

Sentrene vil gi et tilbud til deprimerte personer, og da er kompetanse i identifisering og kartlegging av suicidalitet livsviktig. Det er satt av en dag til temaet, og så må man vurdere videre tiltak for å sikre kompetanse ved de ulike Rask psykisk helsehjelp-sentrene.

Ferdighetstrening

Det er 11 dager med ferdighetstrening. Den tar utgangspunkt i kasuistikker og veksler mellom demonstrasjoner i plenum av kursleder og at deltakerne øver to og to. Deltakere skal ta med minimum video- eller lydbåndopptak av to terapitimer til en ferdighetstreningssdag i løpet av utdanningen.

Det legges vekt på å gi den enkelte deltaker konkret tilbakemelding på utøvelse. I tilbakemeldingen benyttes kompetanseskjemaet Cognitive Therapy Adherence and Competence Scale (CTACS), som omhandler kognitiv terapistruktur, utvikling av terapeutisk allianse, bruk av individualisert problembeskrivelse, bruk av kognitive og atferdsrettede teknikker, og helhetsvurdering

Kollegaveiledning

Kollegaveiledning innebærer at kandidaten har en kandidat å lære sammen med, og bidrar til økt motivasjon og bedre læring. Den foregår via telefon eller videokonferanse, 50 minutter per gang. Kandidatene fører en logg over møtene i form av stikkord om tema for kollegaveiledningen, evaluering av utbytte av samtalen og dato. Kravet er minimum fem møter per semester, det vil si ti møter totalt. Loggen med oversikt over samtaler samles inn på siste kurssamling

Vektlegging av kvalitet og kontinuerlig veiledning

Målet for de engelske IAPT-sentrene er at de skal kunne oppnå tilsvarende resultater som i evidensstudiene av kognitiv atferdsterapi for depresjon og for de ulike angstlidelsene (NICE, 2009, 2011, 2017). En forutsetning for at det skal være mulig, er at terapeutene mottar samme grad av opplæring som terapeutene i evidensstudiene og at de tilsvarende mottar samme regelmessige veiledning i utøvelsen av behandling og veiledet selvhjelp. Helsedirektoratet har opprettet en veiledningsordning for Rask psykisk helsehjelp, der veilederne har utdanning som veiledere i kognitiv atferdsterapi. Ordningen administreres av Norsk Forening for Kognitiv terapi.

Program for undervisningsseminarer

Under er et oppsett for temaer for undervisningsseminarene (med forbehold om endringer). I parentes under hvert tema er det stikkordsmessig angitt hvilke områder innenfor de overnevnte fem kompetansebeskrivelsene som er involvert på den aktuelle samlingen.

Kurstid og kurssted

Dag 1 er fra kl. 10.00–1700 (ved Teams-seminar kl. 0900–1600), og dag 2 og dag 3 fra kl. 0900–1600. Samlingene er vanligvis i NFKT sine kurslokaler i Oslo: Torgata 10, 6. etasje.

1. seminar

29.–30. august 2022

Dag 1 og 2: Introduksjon til kognitiv atferdsterapi og Rask psykisk helsehjelp (Torkil Berge)
(Generelle terapeutiske ferdigheter og grunnleggende ferdigheter i kognitiv atferdsterapi.
Problemspesifikke ferdigheter ved depresjon. Samhandling med fastleger og andre deler av helse- og sosialtjenestene)

2. seminar

19.–21. september 2022

Dag 1 og 2: Depresjon, kartlegging og tiltak (Torkil Berge)
Dag 3: Ferdighetstrening (Peter Prescott)
(Problemspesifikke ferdigheter ved depresjon)

3. seminar

17.–19. oktober 2022

Dag 1 og 2: Angstlidelser, kartlegging og tiltak, del 1 (Torkil Berge)
(Problemspesifikke ferdigheter ved spesifikke fobier, agorafobi og panikklidelse)
Dag 3: Ferdighetstrening (Peter Prescott)

4. seminar

28.–30. november 2022

Dag 1 og 2: Angstlidelser, kartlegging og tiltak, del 2 (Torkil Berge)
(Problemspesifikke ferdigheter ved sosial angstlidelse)
Dag 3: Ferdighetstrening (Peter Prescott)

5. seminar

19.–21. desember 2022

Dag 1: Veiledet selvhjelp som behandlingsmetode: prinsipper og evidens (Arne Repål)
Dag 2: Kurs i mestring og forebygging av depresjon (Arne Repål)
Dag 3: Ferdighetstrening (Peter Prescott)

6. seminar

18.–20. januar 2023

Digitalt seminar på Teams Kl. 0900–16.00

Dag 1 og 2: Insomni (Håvard Kallestad)
(Problemspesifikke ferdigheter i bruk av søvnlogg, stimuluskontroll og søvnrestriksjon)
Dag 3: Ferdighetstrening (Peter Prescott)

7. seminar

15.–17. februar 2023

Dag 1: Ferdighetstrening (Peter Prescott)
Dag 2 og 3: Hjelp til jobbmerstring (Marit Hannisdal og Danielle Wright)
(Ferdigheter i jobbfokusert kognitiv atferdsterapi)

8. seminar

22.–24. mars 2023

Dag 1 og 2: Rusmiddelproblemer (Peter Prescott)
(Problemspesifikke ferdigheter i kartlegging, rådgivning og behandling ved rusmiddelproblemer)
Dag 3: Ferdighetstrening (Peter Prescott)

9. seminar

24.–26. april 2023, kl. 0900–16.00

Digitalt seminar på Teams

Dag 1 og 2: Posttraumatisk stresslidelse (Torkil Berge og Nille Lauås)
(Problemspesifikke ferdigheter: CT-PTSD)

Dag 3: Ferdighetstrening (Jon Fauskanger Bjaastad)

10. seminar

10.–12. mai 2023

Dag 1: Møte med selvmordsrisiko (Tormod Stangeland)

Dag 2: Kulturkompetanse og kultursensitivitet i behandling (Ellen Svartholt og Malin Øyen)

Dag 3: Ferdighetstrening (Peter Prescott)

11. seminar

12.–14. juni 2023

Dag 1: Bekymringsangst og generalisert angstlidelse (Leif Edward Kennair)

Dag 2: Sinneproblemer (Steinar Sunde)

Dag 3: Ferdighetstrening (Peter Prescott)

12. seminar

22.–24. august 2023

Digitalt seminar på Teams

Dag 1. Kognitiv atferdsterapi med eldre (Ken Laidlaw)

Dag 2: Arbeid for og med barn som pårørende (Heidi Wittrup Djup)

Dag 3: Ferdighetstrening (Peter Prescott)

13. seminar

27.–28. september 2023

Digitalt seminar på Teams

Oppsummering og avslutning (Torkil Berge og Heidi Päivärinte)

(Alle fem kompetanseområder: oppsummering. Avslutning av terapi og forebygging av frafall)

Eksamen

Det avholdes tre timers eksamen, to uker etter siste kurssamling. Den er basert på kasusbaserte oppgaver på siste kurssamling. Deltakerne sendes en momentliste i god tid som angir aktuelle temaer. Besvarelsene vurderes av erfarne sensorer.

Fraværsregler

Det er krav om 100 % fullført ferdighetstrening og 90 % fullført undervisning. Det vil bli lagt opp til ordninger slik at alle deltakere får fullført, for eksempel deltakere ansatt etter at opplæringen er startet. Det vil være mulig å delta gratis på seminarer man mangler, for eksempel ved sykdom, ved å delta på et tilsvarende seminar i et av NFKT sine utdanningsprogrammer.

Pensum

Beck, J. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3. utgave). New York: Guilford.

Berge, T., Heier, E.B., Wright, D., Hannisdal, M. & Gjengedal, R.G.H. (2019). *Jobbfokusert terapi ved depresjon og angstlidelser – en behandlingsveileder*. Diakonhjemmet Sykehus.

Berge, T. & Repål, A. (red.). (2022, 3. utgave). *Håndbok i kognitiv atferdsterapi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Berge, T. & Østberg, E. (2020). *Foreldreveiledning ved depresjon. En guide for behandlere og rådgivere*. <https://diakonhjemmetsykehus.no/nyheter/foreldreveiledning-ved-depresjon>
Helsedirektoratet (2008). *Nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern*. Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet (2009). *Nasjonale retningslinjer for diagnostisering og behandling av voksne med depresjon i primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten*. Oslo: Helsedirektoratet.

Kennerley, H., Kirk, J. & Westbrook, D. (2017). *An introduction to cognitive behaviour*

therapy: Skills and applications (3. utg.). London: Sage Publications.
Kulturformuleringsintervjuet (CF) DSM-5. Et klinisk verktøy i klinisk kommunikasjon.
Nasjonal kompetanseenhet for minoritetshelse (NAKMI) og Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse (ROP), 2015.
Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA) (2022). *RPH-håndboka. Anbefalinger basert på nasjonale retningslinjer og ti års erfaringer med Rask psykisk helsehjelp.* Rapport nr. 1/2022.
Nordgreen, T. & Repål, A. (2019). *Veiledet internettbehandling. Digitale verktøy for psykisk helsehjelp.* Oslo: Gyldendal Akademisk.
Watkins, E. R. (2016). *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression.* New York: Guilford Press. Dansk utgave: *Ruminationsfokuseret kognitiv adfærdsterapi for depression* (2017). Hans Reitzels forlag.

Kontaktadresser

Kursleder Torkil Berge. Nedre Movei 37, 1450 Nesoddtangen. E-post
torkil.berge@gmail.com (faglige spørsmål om opplæringsprogrammet)

NFKTs sekretariat (spørsmål om samlinger, overnatting og programgjennomføring etc.).
Norsk Forening for Kognitiv Terapi, tlf 90 54 37 54, e-post post@kognitiv.no
Postadresse: NFKT, Furuhallvn. 8c, 3512 Hønefoss.

Torkil Berge
Norsk Forening for Kognitiv Terapi

3. desember 2022