



VIDEREUTDANNING I KOGNITIV ATFERDSTERAPI for leger og psykologer Oslo høst 2023– vår 2025

Utdanningens innhold og omfang er beskrevet i studieplanen.

Norsk forening for kognitiv atferdsterapi (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, agorafobi og spesifikk fobi
- ◆ Kognitiv terapi ved angstlidelse; sosial angstlidelse
- ◆ Kognitiv terapi ved PTSD
- ◆ Kognitiv terapi ved personlighetsmessig forankrede problemer
- ◆ Kognitiv terapi ved rusmiddelproblemer
- ◆ Kognitiv terapi ved generalisert angstlidelse (GAD)
- ◆ Kognitiv terapi ved psykose
- ◆ Kognitiv terapi ved sinne/vold
- ◆ Kognitiv terapi ved insomni

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

Program

1. Samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

11.-13. september 2023 kl 09.00 – 16.00

Dag 1 og 2: Innføring i grunnleggende kognitiv terapi v/psykologspesialist Ivar Elvik

Dag 3: Ferdighetstrening

2. Samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

1.-3. november 2023 kl 09.00 – 16.00

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

Dag 3: Ferdighetstrening

3. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

4.-6. desember 2023 kl 09.00 – 16.00

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

Dag 3: Ferdighetstrening

4. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

29.-31. januar 2024 kl 09.00 – 16.00

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

Dag 3: Ferdighetstrening

5. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

18.-20. mars 2024 kl. 09.00-16.00

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved PTSD (CT-PTSD) v/psykologspesialist Håkon Stenmark

Dag 3: Ferdighetstrening

6. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

13.-15. mai 2024 kl. 09.00 – 16.00

Dag 1 og 2: Kognitiv Terapi ved personlighetsmessig forankrede problemer v/professor Hans Nordahl

Dag 3: Ferdighetstrening

7. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

28.-30. august 2024 kl. 09.00 – 16.00

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved rusmiddelproblemer v/psykologspesialist Peter Prescott

Dag 3: Ferdighetstrening

8. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

14.-15. oktober 2024 kl. 09.00-16.00

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved generalisert angstlidelse (GAD) v/professor Leif E.O. Kennair

9. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

3.-4. februar 2025 kl. 09.00-16.00

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

10. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

20.-21. mars 2025 kl. 09.00-16.00

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved sinne/vold v/psykologspesialist Steinar Sunde

11. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

5.-6. mai 2025 kl. 09.00-16.00

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved insomni v/psykologspesialist Håvard Kallestad

Eksamen: Dato 19. mai 2025 kl. 9-12 (hjemmeksamen)

Praktiske forhold

Kaffe/te serveres, lunsj kan kjøpes i butikk eller på kafé i nærområdet.

Kontaktadresser og fakturering

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

For praktiske spørsmål: kristin@kognitiv.no

Kursavgift er kr 9 000,- per semester, totalt kr 36 000,- (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.