



NORSK FORENING FOR  
KOGNITIV TERAPI

## TVERRFAGLIG VIDEREUTDANNING I KOGNITIV ATFERDSTERAPI VED PSYKOSELIDELSER Helse Bergen 2023–2025

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, også kalt kognitiv atferdsterapi, er en kunnskapsbasert og godt dokumentert metode. I følge internasjonale og nasjonale kliniske retningslinjer bør kognitiv terapi tilbys rutinemessig til pasienter med psykose. Betydningen av å gi dette tilbudet til pasienter med en førstegangpsykose fremheves spesielt.

Utøvelse av kognitiv terapi involverer [fem kompetanseområder](#) som en tilstreber at kandidaten skal kunne etter endt utdanning.

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 psykoselidelser

Deltakere av denne utdanningen vil tilegne seg teoretisk kompetanse og praktiske ferdigheter i kognitiv terapi rettet mot behandlingsoppgaver i spesialisthelsetjenesten.

## Målgruppe

Videreutdanningen er tverrfaglig og retter seg mot fagpersoner som arbeider med psykoselidelser: psykologer, psykiatere, leger i utdanningsstilling og personer med en bachelor i helse- og sosialfag.

Utdanningen søkes godkjent av psykologforeningen og legeföreningen som en del av spesialistutdanningen og/eller vedlikehold av spesialitet

## 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: Sandviken sykehus

**4.-6. september 2023 kl 09.00 – 16.00**

*Dag 1 og 2:* Innføring i grunnleggende kognitiv terapi v/psykologspesialist Torkil Berge

*Dag 3:* Ferdighetstrening v/psykologspesialist Ivar Elvik

### 2. Samling

Kurssted: Sandviken sykehus

**14.-16. november 2023 kl 09.00 – 16.00**

*Dag 1 og 2:* Kasusformulering ved psykoselidelser v/professor Anthony Morrison

*Dag 3:* Ferdighetstrening v/professor Anthony Morrison

### 3. samling

Kurssted: Sandviken sykehus

**7.-9. februar 2024 kl 09.00 – 16.00**

*Dag 1 og 2:* Kognitiv terapi ved angstlidelser (panikk lidelse, sosial angst, GAD)  
v/psykologspesialist Ivar Elvik

*Dag 3:* Ferdighetstrening v/psykologspesialist Ivar Elvik

### 4. samling

Kurssted: Sandviken sykehus

**27.-29. mai 2024 kl 09.00 – 16.00**

*Dag 1 og 2:* Kognitiv terapi ved psykoserisiko v/professor Paul French

*Dag 3:* Ferdighetstrening v/psykologspesialist Ivar Elvik

### **5. samling**

Kurssted: Sandviken sykehus

**26.-27. september 2024 kl. 09.00-16.00**

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved stemmehøring og vrangforestillinger v/professor Douglas Turkington

### **6. samling**

Kurssted: Sandviken sykehus

**4.-5. november 2024 kl. 09.00 – 16.00**

Dag 1 og 2: Kognitiv Terapi ved rusmiddelproblemer v/psykiater Torbjørn Tvedten

### **7. samling**

Kurssted: Sandviken sykehus

**12.-13. februar 2025 kl. 09.00 – 16.00**

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved dissosiasjon og traumer/psykose/stemmehøring v/psykolog Filippo Varese

### **8. samling**

Kurssted: Sandviken sykehus

**Mai 2025 kl. 09.00-16.00**

Dag 1: Kognitiv terapi ved bipolare lidelser v/professor Gunnar Morken

Dag 2: Kognitiv terapi for insomni ved samtidig psykose

### **9. samling**

Kurssted: Sandviken sykehus

**2025 kl. 09.00-16.00**

Dag 1 og 2:

### **10. samling**

Kurssted: Sandviken sykehus

**2.-3. juni 2025 kl. 09.00-16.00**

Dag 1 og 2: workshop, avslutning, eksamensforberedelse v/psykologspesialist Ivar Elvik

**Eksamen: 18. juni 2025 kl. 09.00-12.00** (hjemmeksamen)

## **Praktiske forhold**

Det serveres kaffe/te/frukt.

## **Kontaktadresser og fakturering**

Kursleder: Ivar Elvik, epost: [ivarelvik@gmail.com](mailto:ivarelvik@gmail.com)

For praktiske spørsmål: [kristin@kognitiv.no](mailto:kristin@kognitiv.no)