



VIDEREUTDANNING I KOGNITIV ATFERDSTERAPI for leger og psykologer Oslo høst 2024– vår 2026

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 Helseledelse. NFKT er medlem av European Association for Behavioral and Cognitive Therapies (EABCT), og arrangerer videreutdanningsprogrammer for helsepersonell over hele landet.

Kognitiv atferdsterapi

Kognitiv atferdsterapi, som også kalles kognitiv terapi, har en bred orientering som inkluderer elementer fra flere andre terapiformer, og har form av individual-, familie-, gruppe- eller miljøterapi.

Kjernen i kognitiv atferdsterapi 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 atferdsterapi 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 atferdsterapi kan anvendes i hele behandlingsskjeden – døgnavdeling, dagbehandling, poliklinisk oppfølging, ambulant, oppsøkende virksomhet og allmennhelsetjenester.

Videreutdanning i kognitiv atferdsterapi for leger og psykologer

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

Sentrale elementer i denne utdanningen:

- ◆ Innføring i grunnelementer i kognitiv atferdsterapi
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved depresjon
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved angstlidelser; panikklidelse, agorafobi og spesifikk fobi
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved angstlidelse; sosial angstlidelse
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved PTSD
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved personlighetsmessig forankrede problemer
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved rusmiddelproblemer
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved generalisert angstlidelse (GAD)
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved psykose
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved sinne/vold
- ◆ Kognitiv atferdsterapi 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

16.-18. september 2024 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

9.-11. oktober 2024 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

11.-13. november 2024 kl 09.00 – 16.00

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

Dag 3: Ferdighetstrening

4. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

xx kl 09.00 – 16.00

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

Dag 3: Ferdighetstrening

5. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

xx kl. 09.00-16.00

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

Dag 3: Ferdighetstrening

6. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

xx kl. 09.00 – 16.00

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

Dag 3: Ferdighetstrening

7. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

xx kl. 09.00 – 16.00

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved rusmiddelproblemer v/

Dag 3: Ferdighetstrening

8. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

xx kl. 09.00-16.00

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved generalisert angstlidelse (GAD) v/

9. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

xx kl. 09.00-16.00

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved psykose v/

10. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

xx kl. 09.00-16.00

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

11. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

xx kl. 09.00-16.00

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved insomni v/

Eksamen: xx 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 deltager pr. gruppe) er ca kr 15.000,- pr.deltager.

Eventuelle reiseutgifter til veileder kommer i tillegg. Veiledning faktureres av veileder.