



NORSK
PSYKOLOG
FORENING

MÅLBESKRIVELSE

FOR DET OBLIGATORISKE PROGRAMMET I
SPESIALITETEN PSYKOTERAPI



1. INNLEDNING.....	3
2. BESKRIVELSE AV SPESIALITETEN I PSYKOTERAPI.....	4
2.1 DEFINISJON	4
2.2 FUNKSJON OG VIRKEOMRÅDE.....	4
2.3 ROLLER OG OPPGAVER	5
3. KOMPETANSE	5
3.1 MÅLGRUPPE FOR SPESIALISTUTDANNINGEN.....	6
3.2 GENERELL KOMPETANSE	6
3.3 SPESIFIKK KOMPETANSE.....	7
3.3.1 KUNNSKAPER.....	7
3.3.2 FERDIGHETER.....	8
4. UTDANNINGSAKTIVITETENE	8
4.1 KURS	9
4.2 PRAKSIS.....	10
4.3 VEILEDNING	11
4.4 EGENERFARING	12
4.5 SKRIFTLIG ARBEID	12

1. INNLEDNING

Målbeskrivelsen skal tydeliggjøre målet med videreutdanningsprogrammet og hvilke utdanningsaktiviteter som skal bidra til at psykologene utvikler forventet kompetanse. Dokumentet skal beskrive:

- Samfunnsoppdraget til spesialister i psykoterapi, arbeidsoppgaver, roller, funksjon og virkeområde
- Kompetansene til psykologspesialister i psykoterapi
- De ulike læringsaktivitetene som skal bidra til utvikling av kompetansene
- Grunnlaget for vurdering av egen utvikling og egne prestasjoner
- Grunnlaget for veiledernes tilbakemeldinger på psykologenes utvikling underveis i utdanningen og bedømming av faktisk læringsutbytte til slutt

Spesialistutdanningen skal bidra til at spesialister i psykoterapi utøver sitt yrke i overensstemmelse med de fagetiske og samfunnsmessige krav. Gjennom praksis, veiledning, kurs og skriftlig arbeid er målet å gi psykologene en særskilt metodekompetanse, profesjonskompetanse og samarbeidskompetanse i sitt arbeide til det beste for brukerne.

Norsk Psykologforening har vedtatt Prinsipperklæring om evidensbasert psykologisk praksis. Det vil si prinsippet om at all psykologvirksomhet skal baseres på en integrering av den beste tilgjengelige forskningen med klinisk ekspertise i kontekst av pasientens egenskaper, kulturelle bakgrunn og ønskemål.

2. BESKRIVELSE AV SPESIALITETEN I PSYKOTERAPI

2.1 DEFINISJON

Spesialister i psykoterapi yter tjenester til personer gjennom hele livsløpet, og til personer med et bredt spekter av psykiske plager. Med bakgrunn i inngående kunnskap om utviklingspsykologi, endringsteori og psykopatologi har spesialister i psykoterapi gode forutsetninger for å vurdere behandlingsbehov, behandlingsutsikter, hensiktsmessig behandlingsprogresjon og behandlingsresultat.

Psykoterapi er en relasjonell og individuelt tilpasset form for samtalebehandling. Behandlingen kan skje i grupper eller individuelt. Psykoterapispesialistene har særskilt kompetanse i å anvende evidensbasert behandling innenfor en spesifikk behandlingstilnærming. Den kliniske ekspertisen kan være forskjellig for ulike psykoterapispesialister, noe som samsvarer med befolkningens behov for ulike tilnærminger.

Psykoterapispesialiteten innebærer en tilegnelse og utvikling av holdninger og verdier. Dette kan innebære empatisk innstilling, balansert grad av emosjonell involvering, åpen og ikke-dømmende holdning og ekthet/autentisitet.

Psykologspesialisten skal bidra til å fremme psykisk helse på ulike samfunnsarenaer.

2.2 FUNKSJON OG VIRKEOMRÅDE

Psykoterapeutisk behandling ytes innenfor ulike tjenester med barn, ungdom, voksne, eldre, grupper og familier. Psykoterapispesialistene veileder andre tjenesteytere som er delaktige i behandling av pasienter. Psykologspesialisten kan inneha lederfunksjoner innenfor de nevnte tjenesteområdene. Virkeområdene til psykoterapispesialistene er:

- Spesialisthelsetjenesten, psykisk helsevern
- Familievernkontorene
- Primærhelsetjeneste
- Tverrfaglig spesialisert behandling (rus/avhengighet)
- Privatpraksis med og uten driftsavtale
- Pedagogisk-psykologiske tjenester

2.3 ROLLER OG OPPGAVER

Arbeidsoppgaver består av utredning og behandling med utgangspunkt i en fordypet teoretisk og praktisk kompetanse innen anerkjente og etablerte psykoterapeutiske behandlingstilnæringer. Å praktisere psykoterapi innenfor den enkelte behandlingstilnærming krever spesifikk opplæring i denne. Spesialistene vurderer tilstand, planlegger behandling og evaluerer tjenestene basert på pasientens ønsker, behov og kontekst.

Psykoterapispesialistene innehar spesialfunksjoner i for eksempel psykisk helsevern. De fleste psykologspesialister vil ha ansvar for kvalitetssikring av ikke-spesialisters faglige arbeid. Spesialistene samhandler med andre tjenesteytere på kommunalt nivå og i spesialisthelsetjenesten for øvrig.

Psykologspesialistens ansvar er å sørge for at psykologfaglige perspektiver tas med ved følgende oppgaver:

- Utredning
- Behandling
- Samarbeid med andre tjenesteytere
- Veiledning og konsultasjon
- Forskning og fagutvikling
- Undervisning
- Fagformidling

3. KOMPETANSE

I denne delen av målbeskrivelsen vil det forventede læringsutbyttet (kompetansene) beskrives. Kompetansene danner grunnlaget for tilbakemeldinger fra veileder underveis og vurdering av faktisk læringsutbytte til slutt. Kompetansene utvikles gjennom ulike læringsaktiviteter.

Utøvelse av yrket som psykologspesialist i psykoterapi krever både høy profesjonskompetanse (generell), spesifikke metodekompetanser og samarbeidskompetanser (handlingskompetanser). Gjennom praksis, veiledning, kurs, egen erfaring og skriftlig arbeid forventes det at psykologene utvikler disse. Psykologspesialistenes kunnskap kommer til syne gjennom å utvise forståelse for kompleksiteten som ligger i psykoterapeutisk arbeid. I dette ligger evnen til å forvalte teoretisk kunnskap, prinsipper for endring, og intervensjoner i møtet med den enkelte klient. Ferdighetene er de forutsetningene psykologen har til å anvende kunnskapen som grunnlag for å løse problemer og oppgaver.

3.1 MÅLGRUPPE FOR SPESIALISTUTDANNINGEN

Målgruppen for spesialiteten i psykoterapi er psykologer som har gjennomført fellesprogrammet og skal arbeide med oppgaver der psykoterapeutisk kompetanse er relevant.

3.2 GENERELL KOMPETANSE

Gjennom spesialistutdanningen forventes det at psykologens generelle profesjonskompetanse utvikles slik at psykologspesialistene kan mestre komplekse og sammensatte oppgaver på sitt spesialområde.

De generelle profesjonskompetansene som forventes av en spesialist i psykoterapi er knyttet til rollen som forventes av en psykologspesialist.

Psykologspesialisten skal kunne:

- Bidra til (økt) kvalitet i tjenesten og til pasientsikkerhet
- Bidra med faglige premisser og delta i plan- og utviklingsarbeid i tjenestene
- Ha kjennskap til og kunne håndtere etiske og juridiske dilemma hun/han stilles overfor i yrkesutøvelsen (f.eks. bruk av tvang, taushetsplikt/meldeplikt, informasjonsdeling mellom forskjellige tjenester, prioritering av helsehjelp, mulige rollekonflikter)
- Kunne anvende etiske prinsipper i egen praksis. Forholde seg aktivt til hovedprinsippene; Utvise respekt for pasienters rettigheter, verdighet og integritet. Opptre ansvarlig og kompetent i møtet med pasienter
- Vurdere egen kompetanse og forutsetninger for å kunne bidra overfor pasienten, og eventuelt bidra til at pasienten får kompetent hjelp av andre
- Vurdere hvordan egen bakgrunn og orientering kan påvirke møter med pasienter og pårørende
- Ta hensyn til at sosiokulturelle faktorer som kjønn, kjønnsidentitet, kultur, etnisitet, rase, alder, familiekontekst, religion og seksuell orientering (majoritets/minoritetstillhørighet) tas med i vurdering av hvilke faktorer som påvirker personlighet, verdier, verdenssyn, relasjoner, psykopatologi og holdninger til behandling, og kan gjøre individuelle tilpasninger til pasientens behov basert på dette
- Kunne utrede hvordan interseksjonalitet påvirker pasienten og ta hensyn til dette i planlegging av endringsarbeid
- Kunne legge til rette for pasientenes medvirkning og innflytelse, både i kartlegging og tiltak som gjelder den enkelte og i utformingen av tjenesten
- Velge intervensjoner i samarbeid med pasientene og evt. med pårørende, og evaluere utfallet i fellesskap (både hva gjelder brukerfornøydhets og relevante mål for bedring)

- I den grad slike er tilgjengelige, kunne identifisere og velge evidensbaserte intervensjoner eller kjernekomponenter i behandling
- Forholde seg aktivt til forskningslitteratur og kunnskapsoversikter, og spesielt søke ny kunnskap når utredning/behandling ikke gir forventede resultater

3.3 SPESIFIKK KOMPETANSE

Psykologspesialisten skal kunne beskrive, analysere og begrunne, samt utvikle og tilpasse psykoterapeutiske metoder i yrkesutøvelsen og kunne samarbeide med andre tjenesteytere. De spesifikke kompetansene, kunnskaper og ferdigheter, utvikles gjennom deltakelse på kurs, i praksis, egenerfaring, skriftlig arbeid, veiledning, og ved fordypning i anbefalt litteratur.

3.3.1 KUNNSKAPER

Det er et mål at psykologspesialisten bygger sin praksis på oppdatert forskning om hva som er virksom og effektiv psykoterapeutisk praksis. En spesialist i psykoterapi forventes å kjenne til flere behandlingstilnæringer. Spesialister i psykoterapi skal ha kunnskap om:

- Vurdering av psykisk helsetilstand
- Vurdering av relevant behandlingstilnærming
- Grunnlaget for behandlingstilnærmingen og muligheter og begrensninger ved denne
- Relevante kartleggings – og utredningsmetoder
- Terapeutisk arbeid med relasjoner i møte med individer, par, familier og større systemer
- Hvordan ivareta barneperspektivet/voksenperspektivet
- Hvilken betydning ytre livsvilkår kan ha for menneskers levekår og psykiske helse
- Hvordan familiens livsløp og spesielle kriser griper inn i menneskers liv og påvirker samspillet med andre
- Hvordan terapien skal tilpasses pasientens kjønn, seksuelle orientering, alder samt sosiokulturell og etnisk bakgrunn
- Systematisering av erfaringer og evaluering
- Hvordan tilrettelegge for og gjennomføre brukermedvirkning
- Arbeid og utdanning som påvirkningsfaktorer og inkluderingsarenaer

3.3.2 FERDIGHETER

Etter gjennomført utdanning skal psykologen ha utviklet ferdigheter i å:

- Anvende anerkjente og hensiktsmessige behandlings- og utredningsmetoder
- Tilpasse utredning og behandling etter pasientenes behov
- Velge relevant tilnærming; individuell-, gruppe- eller familierapi
- Ha toleranse for å arbeide innen et høyt nivå av emosjonalitet og kompleksitet
- Reflektere over og arbeide med egne reaksjoner og bidrag til den terapeutiske relasjonen
- Erkjenne betydning av, og kunne opprettholde rammebetingelser og terapeutisk holdning
- Kjenne egne begrensninger og henvise til annen behandling dersom dette vurderes mer hensiktsmessig, herunder innhente faglig bistand
- Sørge for tilbakemeldinger fra pasienten slik at man kan lære av egne erfaringer og best mulig ivareta terapien
- Samarbeide med andre tjenesteytere
- Bidra til samhandling mellom tjenestenivåer
- Sørge for selvivaretagelse

4. UTDANNINGSAKTIVITETENE

Det obligatoriske programmet i psykoterapi består av minimum 160 timer kurs, 5 årsverk praksis, 100 timer egen erfaring, 180 timer veiledning og skriftlig arbeid. Utdanningen utgjør et sammenhengende, integrert og parallelt løp. Det stilles særskilte krav til erfaringer med spesifikke arbeidsoppgaver og omfang.

Det skal være en sammenheng mellom kurssekvensene og det legges stor vekt på egenaktivitet og erfaringsbasert læring.

Den kliniske ekspertisen utvikles gjennom klinisk og vitenskapelig opplæring, teoretisk forståelse, erfaring, refleksjon og kunnskap om ny forskning. Kunnskapstilegnelse skjer primært gjennom deltakelse på kurs og litteratur. Utvikling av ferdigheter skjer primært i praksis, men praksis, kurs og veiledning er arenaer for integrasjon av kunnskap og ferdigheter. Variert praksis er en forutsetning for å utvikle spesialistkompetanse.

4.1 KURS

Kursene i psykoterapi består av minimum 160 timer og strekker seg over en periode på minimum 3 år. Målet er å øke deltakernes forutsetninger for å kombinere forskningsbasert kunnskap, klinisk ekspertise, pasientens og foresattes ønskemål i tråd med prinsipperklæringen om evidensbasert praksis og i lys av den konkrete yrkesutøvelsen.

På kursene presenteres teori og metoder som er i tråd med både generell og spesifikk kompetanse som er beskrevet i kapittel 3.

Etter gjennomførte kurs skal deltagerne ha oppnådd følgende læringsutbytter:

- Kunnskap om å etablere, utvikle og opprettholde terapeutiske relasjoner
- Kunnskap om utredning, diagnostisering og behandlingsplanlegging
- Kjennskap til betydningen av selvivaretagelse
- Kjennskap til utviklingen av den aktuelle psykoterapimetodens kunnskapsgrunnlag, samt metodens posisjon i dag og noe om hvordan denne skiller seg fra/sammenfaller med andre psykoterapimetoder
- Kunne redegjøre for forskning på effekten av terapiformen og hvordan denne kunnskapen kan nyttiggjøres i egen klinisk praksis
- Kunne anvende teorigrunnlaget som bakgrunn for å forstå pasientenes aktuelle utfordringer, samt legge en behandlingsplan sammen med pasienten med dette som utgangspunkt
- Kjennskap til forskning om hvordan evaluering kan benyttes for å optimalisere behandlingen, inkludert fange opp vansker eller hindre forverring i terapiforløpet. Dette omfatter evaluering og ivaretagelse av både samarbeidsrelasjonen og pasientens utbytte av behandlingen
- Kunnskap om psykoterapimetodens styrker og svakheter, samt evne til å innta ulike perspektiver i den kliniske tilnærmingen

- Kunne redegjøre for hvordan bakgrunn og egenskaper ved terapeuten, pasienten, og emosjonelle og relasjonelle kvaliteter ved samhandlingen mellom dem, påvirker den psykoterapeutiske prosessen
- Kunnskap om sentrale prinsipper for brukermedvirkning og hvordan disse kan benyttes i den aktuelle psykoterapimetoden

4.2 PRAKSIS

Av totalt 5 årsverk praksis som psykolog skal minst 4 av årsverkene være i regelmessig praksis innen anerkjente og etablerte psykoterapeutiske metoder. I løpet av de 5 årsverkene skal psykologen arbeide minst 2 årsverk i poliklinikk i psykisk helsevern med bredde i praksis og bruk av varierte behandlingsmetoder. 1 årsverk skal være døgnpraksis i psykisk helsevern eller i rusinstitusjon. Praksis kan være med voksne eller barn/unge.

Psykologen må ha erfaring med undersøkelse og behandling av et variert spekter av psykiske lidelser og problemer, inkludert erfaring med alvorlige sinnslidelser og komplekse tilstander. En må ha arbeidet med et bredt aldersspekter og med begge kjønn. I minst 1 av årsverkene skal psykologen ha jobbet i minimum 20 % med valgt behandlingstilnærming.

I løpet av praksisperioden forventes at psykologen etablerer en tilknytning til sitt fagspesifikke miljø, som muliggjør tilegnelse av kliniske holdninger gjennom identifisering, modell-læring og kollegialitet, og der fagetiske og allmennmenneskelige holdninger som toleranse, åpenhet og respekt for klienters autonomi utvikles.

Psykologen skal ha omfattende erfaring med (tilsvarende en gang hver uke):

- Utredning/diagnostisering og behandling av et bredt spekter psykiske lidelser inkludert komplekse tilstander
- Å utvikle behandlingsopplegg med utgangspunkt i pasientens preferanser og mål -et bredt spekter av intervensjonsstrategier skal anvendes.
- Å gjennomføre behandlingsplan og revidere denne ved behov
- Å samarbeide med andre tjenesteytere
- Å vurdere, avdekke og arbeide med faktorer som påvirker psykisk helse som vold, traumer, rus og psykososiale belastninger
- Å vurdere andre behandlingstilnærminger /tiltak
- Brukermedvirkning

Psykologen skal ha noe erfaring med (i løpet av praksisperioden)

- Utredning og behandling av alvorlige psykiske lidelser
- Arbeid med minoritetsutfordringer

- Arbeid med pasienter i krise

4.3 VEILEDNING

Det kreves minimum 180 timer veiledning av spesialist i psykoterapi. Minimum 80 av disse må gjennomføres som metodeveiledning og inngå i det aktuelle utdanningsprogrammet. Psykologen kan søke om forhåndsgodkjenning av veiledning med andre psykologspesialister. Slike individuelle søknader vurderes av fagutvalget for psykoterapi.

I spesielle tilfeller, og etter individuell søknad, kan psykologen få forhåndsgodkjent veiledning i inntil 40 timer av erfaren psykolog som ikke er spesialist.

Veiledning på praksis og skriftlig arbeid skal bidra til utvikling av spesialistkompetanse. Veiledningen reguleres av egne utfyllende bestemmelser for veiledning. Veiledningen skal ta utgangspunkt i den kunnskap, verdier og erfaringer som utgjør grunnlaget for arbeid som psykologspesialist. Veiledningen skal gi en erfaren kollegas perspektiv på psykologens arbeid og skal bestå av faglig tilførsel, korrigeringer og råd, samt gi psykologen mulighet for kontinuerlig selvrefleksjon. Det inngås en gjensidig standardkontrakt for veiledning ved oppstart av veiledningsforholdet. Evalueringer gjøres løpende i veiledningstimene og gjennom veiledningsattest etter avsluttet veiledning.

Det er et mål at veiledningen skal bidra til å øke psykologens kompetanse (kunnskaper, ferdigheter og holdninger) gjennom utviklingsstøttende og korrigerende tilbakemeldinger på praksis. Veiledningen skal også fremme etisk forsvarlig praksis og høy kvalitet på tjenestene. Det er et mål at veiledningen skal føre til økt bevissthet om egne holdninger og ved behov holdningsendringer. Veileder vurderer psykologens faglige progresjon samt læringsutbytte i tråd med målbeskrivelsen for utdanningen. Veileder skal se til at psykologen arbeider i overensstemmelse med gjeldende lover, prinsipperklæringen om evidensbasert praksis og etiske prinsipper for nordiske psykologer. Psykologen skal motta veiledning som har som formål å evaluere integriteten i behandlingspraksisen som gjennomføres av psykologen. Særlig vekt legges på psykologens forståelse av behandlingens utfall og eget bidrag til prosessen.

Veileder må dokumentere at psykologen har gjennomført veiledning tilknyttet minst to pågående eller avsluttede behandlingsforløp.

Veileder har ansvar for både formativ og summativ vurdering av psykologens kompetanser. Den formative vurdering har til formål å vurdere psykologens progresjon og utvikling underveis i veiledningen. Utviklingsmålene gjennomgås og det reflekteres over hva som er hensiktsmessige læringsaktiviteter og fremtidige mål. Formativ vurdering skal gjøres så ofte som det er formålstjenlig med utgangspunkt i innlevert materiale/dokumentasjon/demonstrasjon av kompetansene og de

kriteriene som er fastsatt av fagutvalg i målbeskrivelse. Veileder har ansvar for å vurdere psykologens kompetanser både underveis i veiledningsprosessen og ved avslutning. Det forutsettes at psykologen blir gjort kjent med veileders vurdering fortløpende i veiledningen.

Summativ vurdering av det faktiske læringsutbyttet skal gjøres ved avslutning av veiledningsforholdet og dokumenteres i attest. Veileder skal utstede veiledningsattest ved avsluttet veiledningsforhold etter Norsk psykologforening mal for veiledningsattest

4.4 EGENERFARING

Det kreves minimum 100 timer med egenerfaring til spesialiteten i psykoterapi. Egenerfaring skal fremme økt selvforståelse hos psykologen, noe som igjen bidrar i terapeutiske prosesser overfor pasienter. Dette gjøres gjennom fokus på seg selv som person og forholdet til andre, empatiutvikling, god affektiv regulering og støtte, samt refleksiv tenkning. Dette vil også kunne gi psykologen nødvendige forutsetninger for å ivareta seg selv. Egenerfaring kan gjennomføres individuelt og/eller i gruppe med psykologspesialist eller en med ekvivalent kompetanse. Kravet om egenerfaring kommer i tillegg til de obligatoriske 180 timer med veiledning. Egenerfaring godkjennes som egenerfaring.

4.5 SKRIFTLIG ARBEID

- a) For skriftlig arbeid til spesialiteten i psykoterapi må kategorien «faglige arbeider» velges.
- b) Arbeidet skal bygge på materiale fra egen psykoterapeutisk praksis under psykoterapiutdanningen. Her skal det fremgå hvordan psykologens egen refleksjon og intervensjoner anvendes i dennes kliniske praksis. Arbeidet skal vise psykologens evne til å integrere klinisk praksis med teoretisk forståelse.
- c) For øvrig gjelder de generelle utfyllende bestemmelser for skriftlig arbeid. Faglige arbeider inneholder et erfaringsmateriale, og formålet med fremstillingen av materialet er mer å belyse et fenomen eller en arbeidsform enn å skulle besvare reiste spørsmål. Oppgavene formidler forfatterens kliniske ekspertise. Beskrivelse av egen innsikt er sentral.

Eksempler på faglige arbeider kan være:

- Teoretiske refleksjoner over eget klinisk materiale. Et avgrenset terapeutisk tema, eller en hel behandlingsprosess, er drøftet i lys av teori. En kan enten bruke teori til å drøfte klinisk materiale eller bruke klinisk materiale til å drøfte/forstå teori.

- Redegjørelse for og drøfting av psykoterapeutisk arbeid. Forfatteren redegjør for og drøfter sin diagnostiske eller terapeutiske arbeidsprosess med en klient eller klientgruppe.
- Modeller eller manualer for behandling. En modell eller manual for behandling er prøvd ut for én eller flere klienter. Erfaringer med arbeidsmåten og hvordan denne tilpasses den enkelte klienten må drøftes.

Kriterier for vurdering av faglige arbeidere:

- Formålet med arbeidet skal være tydelig beskrevet.
- Arbeidet skal inneholde drøfting med åpenhet for flere forståelsesmåter.
- Presentasjon av egen praksiserfaring og refleksjoner over denne, skal innfri følgende kriterier:
 - Skal være basert på reelt klinisk materiale der subjekter, situasjoner og kontekst blir fylldig beskrevet.
 - Beskrivelser av materiale må være så konkrete og transparente at andre kan ta stilling til refleksjonene over det. Det må være et tydelig skille mellom observasjoner og fortolkninger.
 - Resonnementer om materialet må være klare og forståelige.
 - Det må være tydelige premisser for konklusjoner som blir trukket.
 - Det må være dekning i materialet for konklusjonene.