



## **PROGRAM 2025-2028 (kull 1)**

Videreutdanning i kognitiv atferdsterapi for psykologer i  
spesialisering.

## Innhold

Videreutdanningen omfatter 282 timer totalt og strekker seg over 6 semestre. Det er 176 timer undervisning og 56 timer ferdighetstrening, fordelt på 11 samlinger. I tillegg kommer 80 timer veiledning, der 40 timer er i gruppe og 40 timer er individuell veiledning.

### 1. Undervisningssamlingene

Utdanningen har i alt 22 dager med undervisning der det veksles mellom plenumsundervisning, gruppearbeid, rollespill og øvelser, og det legges stor vekt på egenaktivitet. Brukerperspektivet er representert gjennom forelesning basert på brukererfaringer.

### 2. Ferdighetstrening

Utdanningen har 7 dager med [ferdighetstrening \(pdf\)](#). Hensikten er å få øvelse i å praktisere framgangsmåter i kognitiv atferdsterapi. Ferdighetstrener vil først demonstrere sekvenser av kognitiv atferdsterapi før det samme praktiseres i grupper på to eller tre deltakere. Gruppene rollespiller samme sekvens og bytter på å være terapeut, observatør og pasient.

### 3. Veiledning

Deltakerne inndeles veiledningsgrupper på 4-5 personer. Kursleder fordeler gruppene mellom de veiledere som benyttes i utdanningen. Veiledningen består av totalt 80 timer (å 45 min), fordelt i hele eller halve dager gjennom hele utdanningen. Individuell veiledning er 40 time.

Deltakerne må sende inn 3 video/audio-opptak av behandlingssamtale. Samtalen må være med pasienter/klienter/brukere deltakerne har en behandlingsrelasjon til over tid. Rollespill eller på annen måte konstruerte samtaler vil ikke bli godkjent. Opptakene evalueres og godkjennes av veileder i [CTACS \(pdf\)](#), og brukes i gruppeveiledning som utgangspunkt for refleksjon, rollespill og øvelse av terapeutferdigheter. Opptakene sendes rekommandert etter avtale med veileder, i forkant av gruppeveiledningen og i henhold til [prosedyre \(pdf\)](#).

### 4. Kollegaveiledning

Kollegaveiledningen foregår to og to. Hensikten er å ha en å drøfte med gjennom hele utdanningen. I løpet av utdanningsperioden skal man ha i alt 20 (3-4 pr semester) veiledningsøkter å 50 minutter fordelt jevnt gjennom hele utdanningsforløpet. Kollegaveiledningen kan foregå digitalt eller fysisk, og skal dokumenteres i form av en enkel [loggføring \(pdf\)](#).

Det anbefales at en danner kollokviegrupper for litteraturgjennomgang, ferdighetstrening og rollespill mellom samlingene.

### 5. Eksamen

Utdanningen avsluttes med en individuell tre -3- timers digital skriftlig eksamen. Personer med norsk som andrespråk og personer med lese- og skrivevansker kan søke om en -1- time utvidet eksamenstid. Dersom kandidaten har gyldig fravær (legeerklæring kreves), eller har strøket på eksamen, får man mulighet til å gå opp til ny eksamen.

## Godkjenning

Godkjent kursbevis fra NFKT forutsetter minst 90% deltakelse på undervisningsdagene og 100 % deltakelse på veiledning og ferdighetstrening, samt bestått avsluttende eksamen. Fraværslister vil bli ført. Alle arbeidskrav må være gjennomført og godkjent før eksamen. For psykologer og leger i spesialisering se utfyllende krav kognitiv.no. Videreutdanningen er også godkjent som fritt spesialkurs og vedlikeholds kurs.

## Utdanningsprogram

*(med forbehold om endring av datoer)*

### **Samling 1: 5.-7. mars 2025 (3 dager) – Innføring i grunnleggende kognitiv atferdsterapi**

---

#### Dag 1 og 2: Innføring i grunnleggende kognitiv atferdsterapi

- Historie og indikasjonsområder
- Terapeutisk holdning, relasjonsutvikling, sosialisering og motivering til behandling
- Behandlingsprinsipper, mål og problemliste i kognitiv atferdsterapi
- Struktur i kognitiv terapeutisk samtale
- Nivåer av tenkning, automatiske tanker, kjerneoppfatninger, sekundære leveregler
- Feilfortolkninger/tankefeller/tankestil
- Transdiagnostiske elementer
  - Observatørposisjon til tankene, identifisering av og stillingstaking til tanker.  
Atferdseksperimenter. Betydning av automatisk og viljestyrt oppmerksomhetsfokus.
- Kognitive modeller og kasusformuleringer
  - ABCD-modellen
  - Kognitiv diamant
- Terapeutisk holdning, relasjonsutvikling, sosialisering og motivering til behandling
- Sokratiske utspørring, veiledet oppdagelse

#### Dag 3: Ferdighetstrening

- Tema; Grunnmodeller i kognitiv atferdsterapi

## **Samling 2: 19.–21. mai 2025 (3 dager) – Kognitiv atferdsterapi ved depresjon**

---

### Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi ved depresjon

- Kjennetegn ved depresjon
- Kartleggingsverktøy, diagnostisering og utredning
- Behandlingsprinsipper i kognitiv atferdsterapi ved depresjon
- Kognitiv kasusformulering ved depresjon
- Den kognitive triade, negative automatiske tanker
- Atferdsaktivering og positiv affekttrening
- Depressiv grubling og bekymring
- Oppmerksomhetsfokus
- Oppmerksomt nærvær
- Forebygge tilbakefall

### Dag 3: Ferdighetstrening

- Tema; Depresjon

## **Samling 3: 1.–3. september 2025 (3 dager) – Kognitiv atferdsterapi ved panikklidelse, agorafobi og spesifikke fobier**

---

### Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi ved panikkangst, agorafobi og spesifikke fobier

- Kjennetegn ved panikklidelser, agorafobi og spesifikke fobier
- Kartleggingsverktøy, diagnostisering og utredning
- Behandlingsprinsipper i kognitiv atferdsterapi ved panikklidelse med og uten agorafobi
- Kognitiv kasusformulering ved panikklidelse med og uten agorafobi (Clarks modell)
- Atferdseksperimenter
- Eksponeringsterapi
- Forklaringsmekanismer eksponeringsterapi for fobisk angst
  - Habituering (ved spesifikke fobier), refortolkning (atferdseksperimenter), inhibitorisk læring (Craske).
- Forebygge tilbakefall

### Dag 3: Ferdighetstrening

- Tema; panikkangst, agorafobi og spesifikke fobier

## **Samling 4: 10.-12. november 2025 (3 dager) – Kognitiv atferdsterapi ved sosial angstlidelse**

---

### Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi ved sosial angstlidelse

- Kjennetegn ved sosial angstlidelse
- Kartleggingsverktøy, diagnostisering og utredning
- Behandlingsprinsipper i kognitiv atferdsterapi ved sosial angstlidelse
- Kognitiv kasusformulering ved sosial angstlidelse (Clark/Wells-modell)
- Forventningsangst og ettergrubling
- Selvfokus og tryggingsstrategier
- Atferdseksperimenter
- Forebygge tilbakefall
- Brukermedvirkning - erfaringsformidling

### Dag 3: Ferdighetstrening

- Tema; sosial angstlidelse

## **Samling 5: 13.-15. april 2026 (3 dager) – Kognitiv atferdsterapi ved PTSD (CT-PTSD)**

---

### Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi ved PTSD/plagsomme minner

- Kjennetegn ved PTSD
- Diagnostikk og utredning
- Kognitiv atferdsterapi ved posttraumatisk stressforstyrrelse (CT – PTSD); prinsipper, teknikker og innføring i behandlingen

### Dag 3: Ferdighetstrening

- Tema; CT- PTSD

## **Samling 6: 31. august-1. september 2026 (2 dager) – Kognitiv atferdsterapi ved psykose**

---

### Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi ved psykose

- Kjennetegn ved psykose
- Etablering av terapeutisk allianse
- Psykoedukasjon og normalisering
- Kognitiv kasusformulering ved psykose (Morrison sin modell)
- Behandlingsprinsipper i kognitiv atferdsterapi ved psykose

## **Samling 7: 16.-18. november 2026 (3 dager) – Kognitiv atferdsterapi ved rusmiddelproblemer**

---

### Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi ved rusmiddelproblemer

- Kjennetegn ved avhengighet og skadelig bruk av rusmidler
- Diagnostisering av rusmiddelproblemer – Forskjeller mellom DSM5 og ICD10/ICD11
- Motivasjon, ambivalens og beslutningstaking
- Kognitiv kasusformulering ved problematisk rusmiddelbruk
- Behandlingsprinsipper i kognitiv atferdsterapi ved rusmiddelbruk, arbeid med indre og ytre risikofaktorer
- Kognitive og atferdesmessige strategier for å opprettholde endring
- Ressurs/styrkebasert modell
- Kort intervensjoner og selvhjelp

### Dag 3: Ferdighetstrening

- Tema; Rusmiddelproblemer

## **Samling 8: 15.-16. mars 2027 (2 dager) – Kognitiv atferdsterapi ved insomni**

---

### Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi ved insomni

- Forekomst av kroniske søvnvansker
- Insomni og psykiske lidelser

- Kartlegging og diagnostikk av sønnevansker
- Opprettholdende faktorer og søvn-våkenhet regulering
- Behandlingsprinsipper i CBT-I (kognitiv atferdsterapi ved insomni)
- Behandlingsprinsipper ved døgnrytmevansker

## **Samling 9: 30. august – 1. september 2027 (3 dager) – Kognitiv atferdsterapi ved personlighetsmessig forankrede problemer**

---

### Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi ved personlighetsforankrede problemer

- Kjennetegn ved personlighetsforankrede problemer
  - Selvbilde, identitet, målorientering, relasjoner, funksjonsevne og emosjonsregulering
- Diagnostisering av personlighetsforstyrrelser – forskjeller mellom DSM5/ICD10 og ICD11
- Personlighetsforstyrrelser vs. personlighetsforankrede problemer
- Kognitiv kasusformulering ved personlighetsforankrede problemer
  - Becks modell
  - Kognitiv interpersonlige modell
  - Skjemamodus
- Relasjon og alliansebygging i terapien
- Behandlingsprinsipper i kognitiv atferdsterapi ved personlighetsforankrede problemer
- Bruk av rollespill og visualisering

### Dag 3: Ferdighetstrening

- Tema; Personlighetsforankrede problemer

## **Samling 10: 18.-19. november 2027 (2 dager) – Kognitiv atferdsterapi ved generalisert angstlidelse (GAD)**

---

### Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi ved generalisert angstlidelse (GAD)

- Diagnostiske kriterier
- Hva er bekymring?
- Atferdsterapi: Avspennings- og pusteøvelser
- Kognitiv atferdsterapi: Tankefeil (sannsynlighet og konsekvens av negative hendelser), grunnholdninger (Perfeksjonisme, ansvarsfølelse, kontrollbehov) og dekatastrofisering

- MCT: GAD modellen, positive og negative metatanker, detached mindfulness

## **Samling 11: 7.-9. februar 2028 (3 dager) – Kognitiv atferdsterapi ved sinne/vold**

---

### Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi ved sinne/vold

- Omfang og skadevirkninger ved sinne/vold
- Voldens psykologi for utsatt og utøver
- Identifisering av automatiske tanker
- Identifisering av kjerneantagelser
- Utviklingstraumer og PTSD
- Kognitive behandlingsprinsipper
- Digitale selvhjelps verktøy (Littsint.no)

### **Dag 3. Eksamen – 3 timer.**

---