



## VIDEREUTDANNING I KOGNITIV ATFERDSTERAPI for leger og psykologer (868) Oslo høst 2025– vår 2027

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 Helse- og omsorgsdepartementet. 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 sinnelag/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

**8.-10. september 2025 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

**6.-8. oktober 2025 kl 09.00 – 16.00**

*Dag 1 og 3:* Kognitiv terapi ved depresjon og ferdighetstrening v/psykologspesialist Ivar Elvik

*Dag 2:* Atferdsaktivering v/Martin Ø. Myhre

### 3. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

**8.-10. desember 2025 kl 09.00 – 16.00**

*Dag 1 og 2:* Kognitiv terapi ved panikk lidelse, agorafobi og spesifikk fobi v/psykologspes. Kristen Hagen

*Dag 3:* Ferdighetstrening

### 4. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

**xx 2026 kl 09.00 – 16.00**

*Dag 1 og 2:* Kognitiv terapi ved sosial angstlidelse v/ psykologspesialist Kristen Hagen

*Dag 3:* Ferdighetstrening

### 5. samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

**4.-6. mai 2026 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

**1.-3. juni 2026 kl. 09.00 – 16.00**

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

Dag 3: Ferdighetstrening

## **7. samling**

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

**xx kl. 09.00 – 16.00**

Dag 1 og 2: Kognitiv Terapi ved personlighetsmessig forankrede problemer v/ psykologspesialist Hans M. Nordahl

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/ psykologspesialist Leif Edward Kennair

## **9. samling**

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

**xx kl. 09.00-16.00**

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

## **10. samling**

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

**xx kl. 09.00-16.00**

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved rusmiddelproblematikk v/ psykiater Torbjørn Tvedten

## **11. samling**

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

**xx kl. 09.00-16.00**

Dag 1 og 2: Kognitiv terapi ved sinneproblemer og forebygging av vold v/ psykologspesialist Steinar Sunde

**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](mailto:ivarelvik@gmail.com)

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

Kursavgiften faktureres ved starten av hvert semester. 1. faktura kommer rett før oppstart av utdanningen.

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.