



Videreutdanning i kognitiv atferdsterapi for psykologer i spesialisering

PROGRAM 2025-2028 (kull 1)

Innhold

Videreutdanningen omfatter 356 timer totalt og strekker seg over 6 semestre. Det er 176 timer undervisning og 100 timer egenerfaring, 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. Egenerfaring

Videreutdanningen inneholder 100 timer (13 samlingsdager) egenerfaring. Egenerfaringen gjennomføres i gruppe på maksimum 4 personer, og skal fremme psykologens bevissthet om egne skjema/kjerneantagelser som kan knyttes til egne livserfaringer og som kan påvirke terapien. Det vektlegges også hvordan psykologen best kan støtte seg selv og ivareta selvomsorg. Sentrale områder er empatiutvikling i forhold til seg selv og andre, sikre god emosjonell regulering og støtte, samt refleksiv og etisk tenking.

3. Veiledning

Deltakerne inndeles veiledningsgrupper på maksimum 4 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 timer.

Deltakerne må sende inn 3 video/audio-opptak av behandlingssamtale. Samtalen må være med klienter 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, 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.

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 á 50 minutter fordelt jevnt gjennom hele utdanningsforløpet. Kollegaveiledningen kan foregå digitalt eller fysisk, og skal dokumenteres i form av en enkel logging.

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

5. Eksamen

Videreutdanningen 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 egenerfaring, 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.

Utdanningsprogram

Samling 1 (2 dager) 1.-2. september 2025 – Innføring i grunnleggende kognitiv atferdsterapi v/psykologspesialist Steinar Sunde

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 og sekundære leveregler
- Feilfortolkninger/tankefeller/tankestil
- Transdiagnostiske elementer
 - Observatørposisjon til tankene, identifisering av og stillingtaking 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
- Sokratisk utspørring, veiledet oppdagelse
- Ferdighetstrening

Samling 2 (4 dager) 10.-13. november 2025 – Kognitiv atferdsterapi ved depresjon v/psykologspesialist Steinar Sunde

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
- Ferdighetstrening

Dag 3 og 4: Egnerfaring

Samling 3 (3 dager) 13.-15. april 2026 **– Kognitiv atferdsterapi ved panikklidelse, agorafobi og spesifikke fobier** **v/psykologspesialist Kristen Hagen**

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
- Ferdighetstrening

Dag 3: Egnerfaring

Samling 4 (4 dager) 31. august – 3. september 2026 **– Kognitiv atferdsterapi ved sosial angstlidelse v/ psykologspesialist Torkil Berge**

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 tryggingstrategier
- Atferdseksperimenter
- Forebygge tilbakefall
- Brukermedvirkning – erfaringsformidling
- Ferdighetstrening

Dag 3 og 4: Egenerfaring

Samling 5 (3 dager) 16.-18. november 2026 – Kognitiv atferdsterapi ved PTSD (CT-PTSD) v/psykologspesialist Steinar Sunde

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
- Ferdighetstrening

Dag 3: Egenerfaring

Samling 6 (3 dager) 15.-17. mars 2027 – Kognitiv atferdsterapi ved psykose v/psykologspesialist Ivar Elvik

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
- Ferdighetstrening

Dag 3: Egenerfaring

Samling 7 (3 dager) 30. august – 1. september 2027 – 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
- Ferdighetstrening

Dag 3: Egenerfaring

Samling 8 (3 dager) 17.-19. november 2027 – Kognitiv atferdsterapi ved insomni

Dag 1 og 2: Kognitiv atferdsterapi ved insomni

- Forekomst av kroniske søvnvansker
- Insomni og psykiske lidelser
- Kartlegging og diagnostikk av søvnvansker
- Opprettholdende faktorer og søvn-våkenhet regulering
- Behandlingsprinsipper i CBT-I (kognitiv atferdsterapi ved insomni)
- Behandlingsprinsipper ved døgnrytmevansker
- Ferdighetstrening

Dag 3: Egenerfaring

Samling 9 (3 dager) 7.-9. februar 2028

- 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
- Ferdighetstrening

Dag 3: Egenerfaring

Samling 10 (2 dager) 11.-12. mai 2028

- Kognitiv atferdsterapi ved generalisert angstlidelse (GAD) v/professor Leif E.O. Kennair

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
- Ferdighetstrening

Dag 3: Egenerfaring

Samling 11 (3 dager) 30. august – 1. september 2028

– Kognitiv atferdsterapi ved sinne/vold v/psykologspesialist Steinar Sunde

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)
- Ferdighetstrening

Dag 3: Egenerfaring

Eksamen

Praktiske forhold

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10, 6. etasje, Oslo

Kaffe/te serveres, lunsj kan kjøpes i butikk eller på kafé i nærområdet.

Kontaktadresser

Kursleder: psykologspesialist Steinar Sunde, e-post: steinar.a.sunde@gmail.com

For praktiske spørsmål: kristin@kognitiv.no