

## PROGRAM

### VIDEREUTDANNING I KOGNITIV ATFERDSTERAPI FOR LEGER I ALLMENNPRAKSIS 2026-2027 (921)

Utdanningen skjer i et samarbeid mellom Norsk forening for kognitiv atferdsterapi og Norsk forening for allmennterapi. Utdanningen søkes godkjent med 30 poeng som emnekurs/klinisk emnekurs i kognitiv terapi, 14 valgfrie kurspoeng og 16 smågruppepoeng for leger i spesialisering og spesialistenes etterutdanning (forlengelse av retten til tilleggskurs).

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 Helsedirektoratet. 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.

## Kognitiv atferdsterapi for leger i allmennpraksis

Mange allmennleger forteller at denne spesialtilpassede utdanningen har hjulpet dem til å endre sin legerolle. De blir i større grad den aktive samtalepartner som ikke bare lytter, men også gir pasienten ansvar for å beskrive og forklare nærmere, og å gjøre hjemmeoppgaver. Det er til hjelp for pasienten, og gir legen selv mestringsopplevelser og økt arbeidsglede.

Sentrale elementer i kognitiv terapi ved denne utdanningen:

- ◆ Innføring i grunnelementer i kognitiv atferdsterapi
- ◆ Sykdomsforståelse:
  - Depresjon
  - Angstlidelser
  - Smerte og utmattelse
  - Søvn
  - Sykemelding og verktøy i allmennpraksis
- ◆ Opplæring i bruk av kognitive terapeutiske intervensjoner/kognitiv tilnærming i pasientkonsultasjon i allmennlegepraksis.

## Målgruppe

Leger som jobber i allmennmedisin.

## 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 videoopptak av terapisaamtaler som ledd i veiledning. Etter endt undervisning og veiledning gjennomfører kursdeltakerne en avsluttende skriftlig hjemmeeksamen.

## Program

**Kursleder: Carl Christian Norberg, fastlege/spesialist i allmennmedisin**

**Samling 1: 28.-30. april 2026 Modum Bad (2,5 dager)**

Dag 1 – Innføring i grunnleggende kognitiv atferdsterapi kl. 12-16

Dag 2 – Kognitiv atferdsterapiterapi ved depresjon kl. 9-16

Dag 3 – Ferdighetstrening (depresjon i allmennpraksis) kl. 9-15

v/professor Jan Ivar Røssberg og fastlege Jonas Jeppesen

(se eget program for samling 1)

**Samling 2: 18.-19. juni 2026 kl. 9-16 (2 dager)**

Kognitiv atferdsterapi ved angstlidelser og ferdighetstrening.

v/fastlege Jonas Jeppesen

**Samling 3: 17.-18. september 2026 kl. 9-16 (2 dager)**

Kognitiv atferdsterapi ved lav selvfølelse v/Neeta M. Parmar

**Samling 4: 30.november – 1. desember kl. 9-16 (2 dager)**

Dag 1: Sykemelding og sammensatte lidelser – fra et allmennlege-perspektiv v/Cathrine Abrahamsen

Dag 2: Kognitiv atferdsterapi og søvn v/psykolog Patrick Faaland

**Samling 5: 28.-29 januar 2027 kl. 9-16 (2 dager)**

Kognitiv atferdsterapi ved smerte/utmattelse. Ferdighetstrening.

Dag 1: Kognitiv atferdsterapi ved utmattelse v/psykologspesialist Torkil Berge

Dag 2: Kognitiv atferdsterapi ved smerter v/psykologspesialist Elin Fjerstad

**Samling 6: 8.-9. mars kl. 9-16 (2 dager)**

Representanter fra faggruppen for fastleger: tema fra fastlegens hverdag og bruk av kognitiv atferdsterapi. Livsmestring.

**Hjemmeeksamen 31. mars 2027 kl. 9-12.**

## Eksamen

Individuell tre -3- timers 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.

## Praktiske forhold

Samling 1: Modum Bad

Samling 2-6 : NFKTs kurslokale i Torggata 10, Oslo

Det faktureres kursavgift kr 20 100. I tillegg kommer utgifter til overnatting og dagpakker på Modum Bad kr 6 313 pr. deltaker (med forbehold om endring), og dagpakker (kr 450 pr. dag) på samlingene 2-6, og dette kan søkes refundert fra fond II. Veiledning faktureres i tillegg.

## Kontaktadresser og fakturering

**Kursleder:** Allmennlege Carl Christian Norberg e-post: [ccnorberg57@yahoo.no](mailto:ccnorberg57@yahoo.no) , tlf. 47274938

**Adresse:** Norsk forening for kognitiv atferdsterapi  
Furuhallveien 8C, 3512 Hønefoss.

**Telefon:** 90 54 37 54

**E-post:** [post@kognitiv.no](mailto:post@kognitiv.no)