



Norsk forening for
kognitiv atferdsterapi®

Videreutdanning i kognitiv atferdsterapi for helsesykepleiere i skolehelsetjenesten Oslo 2026

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 terapi, som også kalles kognitiv atferdsterapi, har en bred orientering som inkluderer elementer fra flere andre terapiformer, og har form av individual-, familie-, gruppe- eller miljøterapi. Tilnærmingen anvendes både i det psykiske og somatiske helsetilbudet, og på andre områder som for eksempel arbeidspsykologi og idrettspsykologi.

Kjernen i kognitiv atferdsterapi er å støtte personen i å mestre livsproblemer ved å endre uhensiktsmessige tankemønstre og atferd som er forbundet med problemene. På den måten forventes personen å få det bedre følelsesmessig. Den som søker hjelp inngår i et samarbeid om terapiens mål og innhold, og terapeuten må kunne tilpasse tilnærmingen til den enkeltes behov. Kognitiv atferdsterapi er en fleksibel arbeidsform som lett kan kombineres med andre behandlingsformer, som medikamentell behandling eller familieintervensjoner. Prinsippene i kognitiv atferdsterapi kan anvendes i hele behandlingskjeden – som forebygging, i poliklinisk oppfølging, i døgnavdeling, i oppsøkende og ambulant virksomhet, samt i allmennhelsetjenester.

Kognitiv atferdsterapi i skolehelsetjenesten

Utdanningen vil gi en innføring i kognitiv atferdsterapi generelt og spesielt i forhold til hvordan tilnærmingen anvendes for å hjelpe barn og ungdom med lettere psykiske helseplager. Gjennom studiet skal deltakerne få kjennskap til det teoretiske og forskningsmessige grunnlaget i kognitiv atferdsterapi (KAT) og tilegne seg praktiske ferdigheter for de hyppigst forekommende problemene som helsesykepleiere møter i arbeid med barn og ungdom. Det vil bli lagt vekt på å tilpasse den metodiske tilnærmingen til barnets alder og utviklingsmessige funksjonsnivå. Nødvendig samarbeid med foreldre og andre aktører rundt barnet er også et sentralt tema.

Sentrale elementer i kognitiv terapi ved denne utdanningen:

- ◆ Innføring i grunnleggende kognitiv atferdsterapi
- ◆ Kognitiv restrukturering, kasusformulering og foreldreinvolvering
- ◆ Kognitiv atferdsterapi med triste og engstelige barn
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved nedstemthet/depresjon hos ungdom
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved sosial angst
- ◆ Kognitiv atferdsterapi ved spiseforstyrrelse
- ◆ Bekymringsfullt skolefravær
- ◆ Styrking av selvfølelse hos ungdom

Målgruppe

Videreutdanningen er rettet mot helsesykepleiere som jobber minimum 40% i skolehelsetjenesten (grunnskole og videregående skole).

Godkjenning

Godkjent kursbevis fra NFKT krever dokumentert 90 % fremmøte på forelesninger og 100 % oppmøte på veiledning og ferdighetstrening, samt bestått avsluttende eksamen. Fraværslister vil bli ført. Det er en forutsetning at søkerne har mulighet for å kunne praktisere KAT med barn og unge i løpet av utdanningsperioden. Deltakerne skal legge frem minimum 1 video- eller lydbåndopptak av terapeutiske samtaler som ledd i veiledning. Tidspunkt for veiledning avtaler veileder direkte med veiledningsgruppen.

Program

1. samling: 08.-10. april 2026 kl.9-16

Dag 1 og 2: Generell innføring KAT

Dag 3: Ferdighetstrening

Forelesere: Kirsten Torbjørnsen og Barbro fedøy

2. samling: 26.-27. mai 2026 kl. 9-16

Videre introduksjon – tanke/kognitiv restrukturering, kasusformulering og foreldreinvolvering.

Forelesere: Kirsten Torbjørnsen og Barbro Fedøy

3. samling: 27.-28. august 2026 kl. 9-16

Dag 1: Engstelige barn

Dag 2: Ferdighetstrening

Foreleser: Kristin (Kicki) Martinsen

4. samling: 25.-27. november 2026 kl. 9-16

Dag 1: Kognitiv atferdsterapi – Triste og engstelige barn

Dag 2: Ferdighetstrening

Foreleser: Anne Lise Fredriksen

Dag 3: Kognitiv atferdsterapi – Gruppe. Triste og engstelige barn

Foreleser: Kristin (Kicki) Martinsen

5. samling: 06.-08. januar 2027 kl. 9-16

Dag 1: Kognitiv atferdsterapi ved sosial angst

Foreleser: Tore Aune

Dag 2: Bekymringsfullt skolefravær

Dag 3: Ferdighetstrening

Foreleser: Jo Magne Ingul

6. samling: 10.-12. mars 2027 kl. 9-16

Dag 1: Styrking av selvfølelse hos ungdom

Dag 2: Kognitiv atferdsterapi ved spiseforstyrrelser hos barn og unge

Dag 3: Oppsummering/evaluering og avslutning

Forelesere: Kirsten Torbjørnsen og Barbro Fedøy

Eksamen: 7. april 2027 kl. 9-12 (Arr. i Canvas)

Praktiske forhold

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

Kontaktadresser og fakturering

Kursleder: Barbro Fedøy barbrofedoy@gmail.com

Praktiske spørsmål: Kristin Rohr Slåtto kristin@kognitiv.no

Videreutdanningen arrangeres av Norsk Forening for Kognitiv Terapi

E-post: post@kognitiv.no

Tlf. 90 54 37 54.

Adresse: Furuhallvn. 8c, 3512 Hønefoss