



VIDEREUTDANNING I KOGNITIV ATFERDSTERAPI for leger og psykologer (931) Oslo høst 2026 – vår 2028

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.

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: Gjestehuset Lovisenberg, Lovisenberggt. 15A, Oslo

12.-14. oktober 2026 kl 09.00 – 16.00

Innføring i grunnleggende kognitiv atferdsterapi og ferdighetstrening v/Ivar Elvik

2. Samling

Kurssted: NFKTs kurslokale i Torggata 10

11.-13. november 2026 kl 09.00 – 16.00

Kognitiv atferdsterapi ved depresjon og ferdighetstrening v/Ivar Elvik

3. samling

Kurssted: Christiania Qvartalet møtesenter, Grev Wedels plass 7, 0151 Oslo. Møterom: Losen

10.-12. februar 2027 kl 09.00 – 16.00

Kognitiv atferdsterapi ved panikk lidelse, agorafobi og spesifikk fobi, ferdighetstrening v/Roger Hagen

4. samling

Kurssted: Christiania Qvartalet Møtesenter, Grev Wedels plass 7, 0151 Oslo. Møterom: Losen

12.-14. april 2027 kl 09.00 – 16.00

Kognitiv atferdsterapi ved sosial angstlidelse og ferdighetstrening v/ Roger Hagen

5. samling

Kurssted: Christiania Qvartalet Møtesenter , Grev Wedels plass 7, 0151 Oslo. Møterom: Losen

31. mai – 2. juni 2027 kl. 09.00-16.00

Kognitiv atferdsterapi ved PTSD (CT-PTSD) og ferdighetstrening v/ Håkon Stenmark

6. samling

Kurssted: Christiania Qvartalet møtesenter, Grev Wedels plass 7, 0151 Oslo. Møterom: Matrosen

13.-15. september 2027 kl. 09.00 – 16.00

Kognitiv atferdsterapi ved personlighetsmessig forankrede problemer og ferdighetstrening v/ Hans Nordahl

7. samling

Kurssted: Christiania Qvartalet møtesenter, Grev Wedels plass 7, 0151 Oslo. Møterom: Losen

25.-27. oktober 2027 kl. 09.00 – 16.00

Kognitiv atferdsterapi ved rusmiddelproblemer og ferdighetstrening v/Anna-Lena Henn Helgøy

8. samling

Kurssted: Christiania Qvartalet møtesenter, Grev Wedels plass 7, 0151 Oslo. Møterom: Losen
2.-3. desember 2027 kl. 09.00-16.00

Kognitiv atferdsterapi ved generalisert angstlidelse (GAD) v/ Leif Edward Ottesen Kennair

9. samling

Kurssted: Christiania Qvartalet møtesenter, Grev Wedels plass 7, 0151 Oslo. Møterom: Losen
14.-15. februar 2028 kl. 09.00-16.00

Kognitiv atferdsterapi ved psykose v/ Ivar Elvik

10. samling

Kurssted: Christiania Qvartalet møtesenter, Grev Wedels plass 7, 0151 Oslo. Møterom: Losen
8.-9. mai 2028 kl. 09.00-16.00

Kognitiv atferdsterapi ved sinneproblemer og forebygging av vold v/ Steinar Sunde

11. samling

Kurssted:

kl. 09.00-16.00

Kognitiv atferdsterapi ved insomni v/ Patrick Faaland

Eksamen: kl. 9-12 (hjemmeksamen)

(med forbehold om endringer)

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

For praktiske spørsmål: 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.