

## Grundläggande psykoterapiutbildning (steg 1) med kognitiv beteendeterapeutisk (KBT) inriktning vid Nova i Oskarshamn, i samarbete med Beteendeterapeutiska föreningen

Kognitiv Beteendeterapi (KBT) är den internationellt använda beteckningen för den behandlingsform som kombinerar kognitiva och beteendeterapeutiska principer. KBT är dominerande inom kontrollerad klinisk forskning och enligt tillgängliga studier också den mest effektiva behandlingsformen. Det gäller nästan alla problemområden där kontrollerade studier finns. Forskning visar också att KBT är en terapiform som är mycket uppskattad av klienter och anhöriga. KBT är vidare den idag snabbast växande psykoterapiformen.

KBT brukar kort karakteriseras som en strukturerad, mål- och probleminriktad, aktiv och pedagogiskt upplagd psykoterapiform. Klienten är aktiv i formulerandet av mål för behandlingen och terapeuten lägger upp behandlingsprogrammet utifrån vilka metoder som är evidensbaserade för den aktuella störningen. Behandlingen är transparent och klienten kommer under hela behandlingen att förstå vad som görs och varför det görs i relation till målsättningen för behandlingen.

Efter avslutad utbildning ska den studerande besitta sådana kunskaper och färdigheter som fordras för att under handledning kunna bedriva psykoterapi med inriktningen kognitiv beteendeterapi.

## Kvalité

Vi garanterar kvalitén på utbildningen på flera sätt:

- Utbildningen följer BTF:s (Beteendeterapeutiska föreningen) kursplan. Denna har sedan länge ett gott rykte och har hittills alltid godtagits vid ansökan till legitimationsgrundande psykoterapeututbildning.
- Kursen har professor emeritus Lars-Göran Öst som examinator. Han har en mycket lång erfarenhet av psykoterapiutbildningar och är en centralperson inom svensk psykoterapiforskning.
- Samtliga lärare har gedigen klinisk erfarenhet inom sitt område och flera har även forskarerfarenhet.
- Alla handledare är legitimerade psykoterapeuter samt godkända handledare i psykoterapi.
- Kursledningen håller strikt på närvaro samt examination av alla kursdelar.

Deltagarna i tidigare grundläggande kurser har haft stor användning av sina nya kunskaper. I flera fall har speciella tjänster inrättats för skötare och sjuksköterskor för att ge dem goda möjligheter till KBT-arbete. Kursen passar också bra för läkare under specialistutbildning.

Denna kurs har i stort sett samma upplägg som flera föregående. Vi har bara anpassat programmet för att kunna täcka lite av den snabba utvecklingen inom området. Kunskapsökningen inom KBT-psykoterapi är mycket snabb. Samtliga lärare är väl uppdaterade. Litteraturen ändras fortlöpande för att få med det senaste, vilket är anledning till att vi inte vid kursens början kan ge dig en fullständig litteraturlista.

**Kursledare: Thomas Jernhag** (psykolog, psykoterapeut och handledare i psykoterapi) har huvudansvaret för programupplägg och kontroll av kursen. Kursledningen utövas tillsammans med Nova och ledningsgruppen i Oskarshamn i enlighet med BTF:s kursplan. **Examinator är professor emeritus Lars-Göran Öst.**

## Behörighetskrav

För att vara behörig att gå utbildningen måste villkoren för såväl grundläggande som särskild behörighet vara uppfyllda. Kursledningen förbehåller sig rätten att göra bedömningen av lämplighet för utbildningen utifrån ansökningar och eventuella intervjuer.

**Grundläggande behörighet för högskolestudier** (följer Universitets- och högskole- rådets riktlinjer, läs mer på [www.antagning.se](http://www.antagning.se))

- Genomgått fullständig, minst tvåårig utbildning i gymnasieskolan (eller likvärdig utbildning) och har kunskaper i svenska och engelska som motsvarar slutförd lärokurs om minst två årskurser på någon linje i gymnasieskolan.

### **Särskild behörighet**

- Har anställning i människovårdande arbete. Exempel på yrkesgrupper som kan komma ifråga är arbetsterapeuter, läkare, psykologer, sjukgymnaster, sjuksköterskor, skötare och socionomer.
- Den sökande måste under utbildningstiden ha arbetsuppgifter med inslag av psykoterapi som kan utgöra ett underlag för meningsfull handledning.

### **Behörighet att söka påbyggnadsutbildning**

Genomgången grundläggande psykoterapiutbildning ("steg 1") ger en del av den behörighet som behövs för att söka den legitimationsgrundande psykoterapeututbildningen ("steg 2"). Det som krävs utöver den grundläggande psykoterapiutbildningen är att den studerande har psykologexamen (enligt 1982 års studieordning), läkarexamen med specialistkompetens i psykiatri eller barn- och ungdomspsykiatri, socionomexamen eller akademisk examen omfattande 180 högskolepoäng enligt Bolognasystemet (tidigare 120 poäng) inom människovårdande yrke. Därtill krävs två års yrkeserfarenhet inom psykiatrisk vård eller motsvarande efter den grundläggande psykoterapiutbildningen (undantag från detta krav görs för läkare med specialistkompetens i psykiatri eller barn- och ungdomspsykiatri). Observera att detta tvåårsintervall räknas från det att hela den grundläggande utbildningen, inklusive egenterapi, är godkänd.

Högskoleverket har i flera år utrett möjligheten att formalisera steg 1-utbildningarna. Myndigheten har nu delats och detta arbete fortsätter hos Universitetskanslerämbetet, UKÄ, men har ännu inte något beslut tagits (för mer information se [www.uk-ambetet.se](http://www.uk-ambetet.se)). Dessutom kan den enskilde utbildningsarrangören sätta egna intagningskrav. Därför kan vi inte garantera att utbildningen ger behörighet till en specifik legitimationsgrundande psykoterapiutbildning, utan detta måste undersökas hos respektive utbildningsanordnare.

## Urval av sökande

Urval av sökande görs av kursledningen. Följande faktorer styr:

- Att sökanden uppfyller grundläggande och särskild behörighet.
- Nuvarande och tidigare yrkeserfarenheter.
- Den aktuella anställningens innehåll.
- Inslag av psykiatriska, beteendevetenskapliga, och psykoterapeutiska kurser i den sökandes grund- och vidareutbildning.
- Tidigare genomgångna kurser och utbildningar i kognitiv beteendeterapi, till exempel kurser som anordnats av Svenska föreningen för kognitiva och beteendeeinriktade terapier eller Beteendeterapeutiska föreningen.

Antalet platser uppgår till 28.

## Utbildningsbeskrivning

Utbildningen pågår under fyra terminer och motsvarar i omfattning 45 högskolepoäng. Alla sökande måste vara medvetna om att detta innebär en betydande arbetsinsats.

Det teoretiska momentet omfattar 240 timmar. Det innebär trettio heldagars undervisning, ca tio per termin 1 till 3. Undervisningen kommer i huvudsak ske onsdagar kl 9-16 jämna veckor i Oskarshamn, med **start den 30 september**. Vissa föreläsningss dagar kommer att hänga samman, eftersom lärarna åker långt. Vid dessa tillfällen kommer undervisningen ändå att ske jämna veckor, onsdag och antingen tisdag eller torsdag. Som komplement till träffarna används Fronter, en webbplattform som används för information och diskussion, inlämning av uppgifter och kommunikation mellan handledare och deltagare. Detaljerat schema för första tio undervisningstillfällena lämnas i juni, efter antagning till kursen.

Handledningen ges i grupper om fyra deltagare under termin 2-4. Detta moment är kursens dyraste och kräver mest kraft av deltagarna, men är helt avgörande för att ge en god psykoterapeutisk kompetens. Det har visat sig att utbildningen ger bättre effekt om handledningen startar termin två. Då har deltagarna fått en viss teoretisk bas att tillämpa i handledningen. Sista terminen ägnas nästan helt åt handledning. Det ger tid och kraft för att fördjupa sig i klientens behandling.

**OBS!** Egenterapi omfattas inte av kursplanen eller kursavgiften eftersom det ännu är oklart om, och hur mycket, egenterapi som krävs vid ansökan till legitimeringsgrundande psykoterapeututbildning. Kursledningen rekommenderar starkt att deltagarna går i egenterapi och hjälper dem som så önskar att hitta terapeuter.

## De olika delkurserna

Den uppställning som presenteras nedan är preliminär och kan ändras. Tyngdpunkten ligger på psykoterapeutiska metoder för olika problemområden. Dessa timmar kommer att innehålla en hel del övningsmoment. Avsnitt kring diagnostik och mätmetoder ingår i momentet psykoterapeutiska metoder. Det ger bättre helhet och förståelse än att låta dessa delar ha egna kursmoment. Vi har även funnit att de flesta etiska frågor bäst diskuteras i samband med respektive problemområde och behandlingsmetod varför vi endast har en kortare introduktion till etiska frågor. Psykofarmakologi har inget eget avsnitt utan farmakologiska frågor och mediciners påverkan på den psykoterapeutiska processen kommer att behandlas fortlöpande.

<b>Kursmoment</b>	<b>Antal timmar</b>
Introduktion av KBT samt kursöversikt	8
Etik och samtalsmetodik	8
Grundläggande teori (inlärnings- och kognitiv teori)	16
Problemanalys (Beteendeanalys samt fallkonceptualisering)	24
Grundläggande behandlingsmetodik	24
Psykoterapeutiska metoder indelade efter tillämpningsområden	144
Forsknings- och vetenskapsteori	8
Avslutning och kursutvärdering	8
Handledning	<u>120</u>
	<b>360</b>

### **Introduktion**

Presentation av kursen och deltagarna. Genomgång och diskussion kring kursplan och litteratur. Introduktion till KBT.

### **Etik och samtalsmetodik**

Etik och samtalsmetodik. Den terapeutiska relationen, teori och övningar, diskussion och erfarenhetsutbyte.

### **Grundläggande teori**

Här ges grunderna för den kognitiva och beteendeariktade teorin vid KBT. Eftersom teorin är omfattande kommer den att fortlöpande repeteras och fördjupas i senare moment, framförallt vid avsnitten kring psykoterapeutiska metoder och under handledningen. Förmåga att förstå och hantera teorin brukar uppkomma först i den praktiska tillämpningen.

### **Problemanalys (Beteendeanalys samt kognitiv fallkonceptualisering)**

Grunden för all behandling är en väl utförd problemanalys. Den omfattande KBT-analysen presenteras och övas. Eftersom detta avsnitt hör till de svårare kommer vi att ägna problemanalysen stor uppmärksamhet under tillämpningsområden och handledning.

## Grundläggande behandlingsmetodik

Flera dagar ägnas åt undervisning och övning kring ett antal vanliga terapeutiska strategier. Det gäller t ex kognitiva interventioner, tillämpad avslappning och exponering. Specifika tillämpningar av dessa strategier sker under psykoterapeutiska tillämpningsområden och handledning.

## Psykoterapeutiska metoder indelade efter tillämpningsområden

Kursens huvudavsnitt tar upp forskning, problemanalys och behandling för ett flertal psykiatriska problemområden. För varje område är det vår ambition att engagera väl kända och kunniga personer för undervisning. För alla syndrom som tas upp går vi igenom diagnostik samt psykopatologi (etiologi, vidmakthållande, fenomenologi, epidemiologi).

Behandlingsmetodiken ägnas huvuddelen av tiden och tar upp teori och metod som övas med hjälp av rollspel. Avsnittet går parallellt med handledningen. Handledarna är väl förtrogna med behandlingsmetodiken varför kursdeltagarna får goda möjligheter att tillämpa och individualisera metoderna. Undervisningen tar också upp mätmetoder och diagnostiska hjälpmedel. Kursen täcker individual- och gruppterapi med vuxna och barn. Hur man kan arbeta med familjer kommer också att beröras. Tyngdpunkten ligger på individuell behandling inom vuxenpsykiatri. De problemområden som ingår är: Ångeststörningar (specifika fobier, paniksyndrom med och utan agorafobi, social fobi, tvångssyndrom, generaliserat ångestsyndrom, posttraumatiskt stressyndrom), stresshantering, sömnstörningar, ätstörningar, depression, personlighetsstörningar, smärta, missbruk, och psykoser (främst schizofreni).

## Forsknings- och vetenskapsteori

Undervisning ges om metoder för psykoterapiforskning i allmänhet samt KBT-inriktad forskning i synnerhet. Resultat från den nationella och internationella psykoterapiforskningen redovisas och diskuteras.

## Avslutning och kursutvärdering

En kritisk granskning av utbildningens upplägg och innehåll görs samt en utvärdering av i vilken utsträckning utbildningens målsättning samt de individuella målsättningarna har kunnat förverkligas.

## Handledning

Handledningen är kursens viktigaste moment. Den inriktas på relevanta problem inom psykiatrin. Vi tar alltså upp "vanliga" klienter. Klienter som tas ska ha olika problem och symtombild och ska informeras om och godkänna att vi diskuterar deras behandling under handledningen. Varje session måste rapporteras med hjälp av en skriftlig rapport samt audio- eller videoinspelning. Behandlingsrapport ska skrivas för minst tre klienter för att avsnittet ska bli godkänt. Dessa rapporter omfattar problemanalys, bedömning, beskrivning av behandlingen och dess resultat samt diskussion. Handledningsrapporterna ska vara klara senast tre månader efter behandlingens avslutning eller senast tre månader efter avslutad handledning för klienter som har fortsatt behandling.

Handledaren avgör om kursdeltagarna uppfyller kursens krav på terapeutisk kompetens och personlig lämplighet. Beslut om eventuellt underkännande på momentet fattas av examinator i samråd med kursdeltagarens handledare.

Handledarna ska ha möjlighet att lyssna eller titta på banden innan handledningsträffen. Tillsammans med hela handledningsgruppen löser vi problem och gör ibland även rollspel kring terapins genomförande.

Handledningen sker i grupper av fyra under termin två till och med termin fyra och kan komma att ske på andra orter än ordinarie kursort, vilket medför resor för deltagarna. Handledning sker i första hand i Oskarshamn och Växjö, men även andra orter kan bli aktuella. Närvarokravet är 80 % och tillämpas strikt. Som närvarande räknas endast de som sänt in sessionsrapport med inspelning från sessionen samt är fysiskt närvarande och aktivt deltar i gruppdiskussionerna.

## Litteratur

Litteraturen omfattar cirka 4 000 sidor. Det mesta av litteraturen är på svenska eftersom det nu finns ett stort antal svenska böcker av god kvalitet.

Litteraturen läses innan den föreläsningdag som behandlar samma ämne, alltså i förväg.

Kursledningen ombesörjer inte gemensamt inköp av litteratur. En del av kurslitteraturen distribueras genom kursens hemsida eller erhålls gratis i kopia av kursledningen.

## Examination

Alla teoridelar examineras. Examination sker i form av muntliga och skriftliga kunskapsprov och praktiska färdighetsprov.

För att få godkänt på teoridelen krävs i princip full närvaro. Givetvis är det oundvikligt med viss frånvaro. Vid dessa tillfällen kompenseras frånvaron med en hemuppgift. Kompletteringar av uteblivet teoriområde beslutas av kursledningen.

Ekvivalering av något avsnitt sker endast i undantagsfall efter beslut av kursledningen. Ingen avgiftsminskning medges vid dessa tillfällen.

## Referensgrupp

En mindre referensgrupp ska fortlöpande granska utbildningen och komma med förslag till förbättringar. Gruppen består av representanter från utbildningsledningen och en eller två från kursdeltagarna. Förändringsförslag, kritik och kommentarer kan givetvis lämnas till kursledning, lärare och handledare när som helst av varje kursdeltagare.

## Kursintyg

Efter avslutad kurs utfärdas ett intyg om att deltagaren uppfyller kriterierna för den grundläggande psykoterapiutbildningen. Intyget utfärdas av kursledaren och examinatorn tillsammans.

Den som avbryter kursen eller av annat skäl vill ha intyg på genomförda delar får detta av kursledningen.

## Kursledning och ytterligare information

Kursen arrangeras av Nova i samarbete med Beteendeterapeutiska Föreningen. Lokal administrativ kontaktperson är Eva Nordlander, Nova, 0491-882 77, [eva.nordlander@oskarshamn.se](mailto:eva.nordlander@oskarshamn.se).

För mer information om utbildningens innehåll och upplägg kontakta kursledare Thomas Jernhag (076-172 47 10), [thomas.jernhag@kbtsydost.se](mailto:thomas.jernhag@kbtsydost.se).

För ytterligare information om KBT, besök [www.kbt.nu](http://www.kbt.nu).

## Kostnad och kursort

Kursavgiften är 27 500 kronor per termin, exklusive moms. Avgiften är lika alla terminer trots att kursens omfattning varierar. I avgiften ingår teori och handledning. Egenterapi och litteratur ingår inte i avgiften. Vid avbokning efter den 31 augusti eller om man avbryter sina studier under första terminen, debiteras en terminsavgift (27 500 kr exklusive moms). Vid avhopp från och med termin 2 och framåt debiteras hela kurskostnaden (110 000 kr exklusive moms). Fakturering sker terminsvis och termin 1 kommer att faktureras i september 2015.

Kursort är Oskarshamn och där kommer de allra flesta föreläsningar vara förlagda. Handledning kommer i första hand att ske i Oskarshamn och Växjö. Om avstånden är stora kan det eventuellt vara möjligt att få en del av handledningen via videolänk.

## Ansökan

Ansökan görs via formulär på Novas hemsida [www.oskarshamn.se/nova](http://www.oskarshamn.se/nova). Klicka på rubriken "Aktuellt utbildningsutbud" i vänstermarginalen och leta upp utbildningen "Kognitiv beteendeterapi, KBT" så hittar du länken till ansökan.