

# **Grundläggande utbildning i kognitiv och beteendearikterad psykoterapi**

Steg 1 i KBT på distans - Online via webbaserad mötestjänster

<b>Start</b>	13 januari 2022
<b>Föreläsningsdag</b>	Undervisningsdag är torsdagar. Andra dagar kan däremot i undantagsfall komma i fråga.
<b>Kurskod</b>	Distanskurs 1: SD1221
<b>Plats</b>	Online via webbaserade mötestjänster
<b>Utbildningsledare</b>	Jan-Erik Nilsson - Fil. dr., leg psykolog, leg. psykoterapeut, handledare i KBT och examinator för utbildningen
<b>Kursavgift</b>	136 500 kr (170 625 kr inkl. moms)
	Tjänstledighet och övriga förmåner beslutas av resp. förvaltning. Egenterapi och litteratur bekostas av kursdeltagarna själva.
<b>Utbildningsplatser</b>	20 st. per kursomgång.
<b>Målgrupp</b>	Utbildningen vänder sig till personer med människovårdande yrkesutbildning inom framför allt psykiatri, primärvård, socialtjänst, och Statens Institutionsstyrelse (SiS).
<b>Ansökan</b>	online på <a href="http://www.kognio.se">www.kognio.se</a>
	Kompletterande handlingar som styrker behörighet insändes senast sista ansökningsdag till:
	Kognio - Centrum för KBT, Skomakaregatan 13, 223 50 Lund
	alt. scannas och e-postas till <a href="mailto:anmalan@kognio.se">anmalan@kognio.se</a>
	Sista ansökningsdag är 13 december 2021.
<b>Mer information</b>	Nike Snijders Utbildningsadministratör Tfn: 0703-21 22 13 e-post: <a href="mailto:nike.snijders@kognio.se">nike.snijders@kognio.se</a>
	Jan-Erik Nilsson Utbildningsansvarig Tfn: 0702-07 43 52 e-post: <a href="mailto:jan-erik.nilsson@kognio.se">jan-erik.nilsson@kognio.se</a>

# Kognio - Centrum för KBT

Kognio introducerade KBT i södra Sverige redan 1990 och har sedan dess skaffat sig en lång och gedigen erfarenhet av utbildningar i KBT. Kognios inriktning på KBT i sin kärnverksamhet avspeglas inte bara i utbildningarna utan också i Kognios behandlande verksamhet samt pågående behandlingsforskning inom KBT-området i samarbete med Lunds Universitet.

Under åren har Kognio utbildat studenter på alla nivåer, från introduktionskurser, steg-1 utbildningar, legitimationsgrundande steg-2 utbildningar (den senaste i samarbete med institutionen för psykologi vid Lunds Universitet) och till handledarutbildningar (den senaste på uppdrag av Region Skåne). Många av de som fått sin utbildning på Kognio återfinns nu som administratörer och lärare/handledare vid universitetets psykoterapiutbildningar och naturligtvis i Kognios lärar- och handledarkollegium.

## Skräddarsydd distansutbildning

Vår erfarenhet av distansundervisning under pandemin har gjort att vi nu har tagit fram ett skräddarsytt alternativ för studenter som av geografiska skäl inte kan delta på plats i Lund. Denna utbildning håller samma höga kvalitet som vår ordinarie steg-1, och ska ses som ett komplement till denna.

## Distansundervisning

Vi använder oss av webbaserade mötestjänster som är moderna och lättanvända verktyg för distansundervisning. De ger oss möjlighet att skapa onlinemöten som liknar en vanlig undervisnings- och handledarsituation i fysisk miljö. Med hjälp av skärmdelning, whiteboardverktyg och möjlighet att lämna över ord och bild till deltagare skapas en flexibel undervisningsmiljö. Det är möjligt att dela upp mötet i mindre grupper för diskussion (s.k. *break out rooms*) och det finns även möjlighet att interagera via chatt. Video och ljud är i HD och studenten får inbjudan att ansluta till onlinemötet via en länk.

Du deltar följaktligen i undervisningen/handledningen via din dator (eller läsplatta) i realtid. För att kunna tillgodogöra dig undervisningen behöver du följande utrustning:

- Dator (eller läsplatta)
- Webbkamera och mikrofon (de flesta nyare bärbara datorer/läsplattor är utrustade med en webbkamera och mikrofon)
- Stabil internetuppkoppling

## Om utbildningen

Utbildningen följer den av UHÄ fastställda studieplanen för steg-1. Den ger behörighet att under handledning behandla klienter med KBT samt del av behörighet att söka tillträde till det legitimationsgrundande psykoterapeutprogrammet (steg 2). Utbildningen är auktoriserad av Svenska föreningen för kognitiva och beteendearterade terapier (sfKBT).

## Syfte

Utbildningen syftar till att ge breda och djupa kunskaper rörande grundläggande teorier, modeller, begrepp och metoder inom KBT samt färdigheter att dessa vid mindre komplex problematik som såsom ångest- och depressionstillstånd. Utbildningen syftar också till att

förmedla kännedom om hur metodiken tillämpas vid mer komplicerad problematik såsom personlighetsstörningar, psykosjukdomar samt missbruk.

### **Upplägg**

Utbildningen ges på halvfart med en undervisningsdag per vecka. Utbildningen sträcker sig över knappt fyra terminer och motsvarar i omfattning 45 högskolepoäng.

Utbildningen omfattar föreläsningar/seminarier (ca 4 timmar per vecka, totalt ca 270 lektionstimmar) samt handledning i små grupper (120 timmar). Den omfattar praktiska övningar, eget terapeutiskt arbete, handledning samt litteraturstudier. Obligatorisk närvaro tillämpas.

För att erhålla utbildningsbevis erfordras även individuell egenterapi på 30 timmar alt. 60 timmar i grupp. Denna egenterapi ingår ej i anordnad utbildning.

### **Auktoriserad av sfKBT**

Utbildningen är auktoriserad av sfKBT (Svenska föreningen för kognitiva och beteendearterier). Den följer därmed sfKBT:s policydokument för grundläggande psykoterapiutbildning, kvalitetsgranskas av föreningen samt ger del av behörighet att söka det legitimationsgrundande psykoterapeutprogrammet (steg-2).

### **Lärare och handledare**

Våra metodlärare är bland de främsta i Sverige inom respektive tillämpningsområde och har mångårig erfarenhet av metoden. Merparten är leg. psykoterapeuter och handledarutbildade.

Alla våra handledare är handledarutbildade. Detta är en del av de krav som ställs för att utbildningen ska vara behörighetsgirande för det legitimationsgrundande psykoterapeutprogrammet (steg-2).

### **Målgrupp och behörighet**

Utbildningen vänder sig till personer med människovårdande yrkesutbildning inom framför allt psykiatri, primärvård, socialtjänst, och Statens institutionsstyrelse.

För tillträde till utbildningen krävs allmän och särskild behörighet.

## **Innehåll och metoder**

Fokus ligger på båda de centrala paradigmen inom KBT:

- det kognitiva (informationsprocess-paradigmet)
- det inlärningspsykologisk

Utbildningen förmedlar också kunskaper om emotions- och motivationspsykologi, samt relevant utvecklingspsykologi. Kunskaperna skaffas genom föreläsningar, seminarier och gruppdiskussioner, och inte minst genom handledning i praktiskt patientarbete utifrån metodiken.

### **Ramkurs, kurs A**

Information kring uppläggning och innehåll, klagörande av mål och delmål samt evaluering.

## **Utvecklingspsykologi: olika utvecklingsteoretiska perspektiv, kurs B**

- Kognitiv teori och den kognitiva utvecklingen
- Affektteori
- Socio-emotionell utveckling med anknytningsteori och självutvecklingsteori
- Inlärningspsykologiska teorier

## **Kognitiv beteendeterapeutisk metod, kurs C**

CI: Grunder och samtalsmetodik

- grundläggande teori, begrepp och metod
- samtalsmetodik

CII: Psykopatologi, diagnostik, fallformulering och behandlingsstrategier: lättare depressioner, ångesttillstånd och utagerandebeteende

- ångesttillstånd
- depressiva tillstånd

CIII: Psykopatologi, diagnostik och behandlingsstrategier: orientering i komplex problematik

- psykotiska tillstånd
- personlighetsstörningar
- psykosomatik
- neuropsykologiska funktionshinder

CIV: Psykopatologi, diagnostik och behandlingsstrategier: grupp, barn, ungdomar samt familjebehandling

- gruppterapi
- behandling av barn, ungdomar och familj

## **Angränsade psykoterapeutiska behandlingsmetoder, kurs D**

- Radikal behaviorism
- Psykodynamisk terapi

## **Vidgad tillämpning av KBT, kurs E**

- ACT
- Dialektisk beteendeterapi
- Mindfulness och KBT

## **Vetenskapsteori och utvärderingsfrågor, kurs F**

Kunskapsbegreppet, vetenskaplig förklaring och arbetssätt. Psykoterapiforskning.

## **Etik, kurs G**

Juridiska och etiska frågeställningar för psykoterapeuter.

## **Handledning i grupp, kurs H**

Handledning i liten grupp (3-4 deltagare). Handledningen genomförs på minst två (videoinspelade) fullständiga behandlingar per deltagare. Tillgång till utrustning för egen videoinspelning är ett krav då varje session skall spelas in.

## **Egenterapi**

Egenterapi omfattande 30 timmar skall ges av legitimerad psykoterapeut med kognitiv beteendeterapeutisk inriktning och får inte vara äldre än 10 år. Terapin kan delas upp i två skilda individuella terapier, eller i individuell och gruppterapi, under förutsättning att minst 15 av timmarna utgörs av individualterapi med KBT-inriktning.

## Examination

På utbildningens olika delar samt på utbildningen i dess helhet sätts betyg godkänd eller underkänd. Efter genomgången utbildning utfärdas utbildningsbevis. Saknas egenterapi utfärdas kursintyg, som dock inte ger behörighet att behandla med metodiken.

# Behörighet

## Allmän behörighet

Har den som uppfyller något av följande krav:

1. Utbildning i treårig gymnasieskola: har slutbetyg från ett nationellt program (eller Komvux) och fått lägst betyget Godkänd på kurser som omfattar minst 90 procent av de gymnasiepoäng som krävs för ett fullständigt program.
2. Utbildning i tvåårig gymnasieskola:
  - har avgångsbetyg från en fullständig minst två-årig utbildning i gymnasieskolan (eller annan likvärdig utbildning).
  - har kunskaper i svenska och engelska som motsvarar slutförd lärokurs om minst två årskurser på någon linje eller något program i gymnasieskolan.
3. Ålder och yrkesverksamhet:
  - fyller 25 år senast under det kalenderår under vilket utbildningen börjar och vara yrkesverksam i minst fyra år (minst halvtid, minst tremånadersperioder) före det kalenderhalvår utbildningen börjar.
  - har kunskaper i svenska motsvarande kurs B och engelska motsvarande kurs A.

## Särskild behörighet

Den sökande skall ha en människovårdande yrkesutbildning och under studietiden vara professionellt verksam med människovårdande inriktning under minst 50% av en heltidsanställning. Den studerande skall under utbildningstiden, styrkt med intyg från verksamhetsansvarig eller arbetsgivare, ha möjlighet att bedriva terapeutiskt arbete.

## Urvalskriterier

Arbetslivserfarenhet med professionell människovårdande inriktning samt genomgången introduktionskurs i KBT (den s.k. veckokursen om 50 timmar) är meriterande och beaktas vid urvalet av de sökande.