

KOGNITIV ADFÆRDSTERAPI

**2-årig videreuddannelse
for psykologer og læger
2016 - 2018**

**Vibeke Bliksted
Ea Bøhm Jepsen
Sanne Vandborg Kjær
Merete M. Mørch
Krista Straarup**

Udenlandske gæsteundervisere:

**Melanie Fennell
Martin M. Antony
Dr. Michaela Swales
Dr. Douglas Turkington**

AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL, RISSKOV
CENTER FOR KOMPETENCEUDVIKLING, REGION MIDTJYLLAND

Undervisere:

Vibeke Bliksted, ph.d., specialpsykolog
i psykiatri, specialist og supervisor i
psykoterapi, adjungeret lektor

Ea Bøhm Jepsen, speciallæge i psykiatri,
specialist i kognitiv adfærdsterapi

Sanne Vandborg Kjær, ph.d., specialist og
supervisor i psykoterapi

Merete M. Mørch, specialist og supervisor
i psykoterapi

Krista Straarup, specialpsykolog i psykiatri,
specialist og supervisor i psykoterapi,
ekstern lektor

Udenlandske gæsteundervisere:

Melanie Fennell, Dept. of Psychiatry,
University of Oxford

Martin M. Antony, Dept. Of Psychology,
Ryerson University, Toronto

Dr. Michaela Swales, Bangor University,
Wales

Dr. Douglas Turkington, Department of
Psychiatry, University of Newcastle

Baggrund

Uddannelsen har 20-års jubilæum i 2016.

Kognitiv adfærdsterapi (KAT) er en af de mest udbredte og bedst videnskabeligt underbyggede terapiretninger. De seneste årtier har KAT været under udvikling til behandling af stort set alle typer psykiske vanskeligheder. KAT er kendetegnet ved en nær, samarbejdende relation mellem patient og terapeut. Der lægges særligt vægt på at patienten opnår indsigt i, hvordan kognition skaber, fastholder og forværrer følelsesmæssige og interpersonelle problemer samt problemløsning i forbindelse hermed. Terapien rummer også mange oplevelsesorienterede og emotionsaktiverende metoder, der blandt andet retter sig mod maladaptive grundantagelser, og de tilknyttede erindringer og forestillingsbilleder.

Deltagere

Uddannelsen henvender sig til læger og psykologer, der under hele uddannelsen har klinisk behandlingsarbejde enten i psykiatrien, på andre offentlige arbejdspladser eller i privat regi. Der er ikke krav om, at det kliniske arbejde retter sig mod bestemte lidelser.

Antal

Max. 24 deltagere

Sted

Center for Kompetenceudvikling (CKU),
Olof Palmes Allé 26 – 32, 8200 Aarhus N; lokale oplyses senere

Periode

14. september 2016 til 25. maj 2018

Omfang

37 dage.

Samlet timetal 222 fordelt på: teori og træning 162 timer samt 60 timers supervision

Arrangør

Uddannelsen udbydes af Center for Kompetenceudvikling i tæt samarbejde med Styregruppen, som planlægger, evaluerer og tilretter forløbet.

Styregruppen består af psykologerne Merete M. Mørch, Krista Straarup, Sanne Kjær Vandborg, Vibeke Bliksted, psykiater Ea Bøhm Jepsen samt uddannelseskonsulent Bettina Hansen.

For hvert modul er et medlem af styregruppen modulansvarlig.

Kursusansvarlig: Bettina Hansen, Uddannelseskonsulent, CKU.

Administrative opgaver: Birte Mangouras, Uddannelsesassistent, CKU.

Uddannelsens indhold og form

Uddannelsen er tilrettelagt med henblik på at give et dyberegående kendskab til teori og interventionsmetoder i kognitiv adfærdsterapi. Det tilstræbes, at deltagerne bliver i stand til at anvende et bredt udsnit af de kognitive adfærdsterapeutiske metoder i behandlingen af psykiske lidelser og problemer, og at de opnår et godt fundament til fortsat at udvikle sig som kognitive adfærdsterapeuter.

I uddannelsesforløbet introduceres metoder efter et add-on princip. Først læres de grundlæggende metoder, som de anvendes i behandling af depression. Herefter tilføjes løbende de mere specifikke metoder, der herudover anvendes ved angstlidelser, personlighedsforstyrrelser, psykose og dobbeltdiagnosebehandling. Pædagogisk anvendes teoretiske oplæg, demonstrationer, øvelser samt hjemmearbejde, herunder læsestof til hver gang og forberedelse til supervision i gruppe.

Faste undervisere, trænere, supervisorer

Cand. psych. Merete M. Mørch, specialist og supervisor i psykoterapi, privatpraktiserende, mmmkognitiv@mail.dk

Cand.psych. Krista Straarup, specialist i psykoterapi og supervisor, Ambulatorium for Mani og Depression, Aarhus Universitetshospital Risskov, ekstern lektor ved Psykologisk Institut, Aarhus krisstra@rm.dk

Cand.psych. Sanne Kjær Vandborg, Ph. D., specialist og supervisor i psykoterapi, Klinik for OCD og angstlidelser, Aarhus Universitetshospital Risskov, sannkjae@rm.dk

Cand.psych. Vibeke Bliksted, Ph.D., specialpsykolog i psykiatri, specialist og supervisor i psykoterapi, adjungeret lektor, Afdeling for psykoser, Forskningsenhed P, Aarhus Universitetshospital Risskov, vibeke.bliksted@ps.rm.dk

Overlæge Ea Bøhm Jepsen, speciallæge i psykiatri, specialist i kognitiv adfærdsterapi, Ambulant Psykoseenhed, Aarhus Universitetshospital, eajepsen@rm.dk

Gæsteundervisere

Hvert semester inviteres en kendt og velanskreven udenlandsk kliniker/forsker inden for modulets emne. I den kommende uddannelse vil de udenlandske gæstelærere være:

- Melanie Fennell, Dept. of Psychiatry, University of Oxford
- Martin M. Antony, Dept. Of Psychology, Ryerson University, Toronto.
- Dr. Michaela Swales, Bangor University, Wales
- Dr. Douglas Turkington, Department of Psychiatry, University of Newcastle

Desuden bidrager følgende danske gæstelærere til forløbet.

- Christian Møller Pedersen
- Nicole Rosenberg
- Mikkel Arendt
- Camilla Grønlund

Der tages forbehold for ændringer.

Uddannelsens struktur

Forløbet er opdelt i 4 moduler:

1. modul - Affektive Lidelser
2. modul - Angsttilstande
3. modul - Personlighedsforstyrrelser
4. modul - Psykose og dobbeltdiagnosebehandling.

Uddannelsen tilrettelægges som workshops og månedsmøder.

Workshop

Workshops er kurser á tre dages varighed én gang pr. semester. Alle dage fra kl. 09.00 - 16.00; to dage med udenlandsk gæsteunderviser og en dag med danske undervisere.

Der undervises i teori og terapeutiske principper, og deltagerne får mulighed for at træne anvendelse af de terapeutiske metoder. Undervisningen foregår i plenum og i træningsgrupper.

Månedsmøder

Månedsmøder er kurser á to dages varighed fra 09.00 -16.00. På 3. modul er der dog et enkelt 3-dages månedsmøde.

Danske undervisere gennemgår teori og terapeutiske metoder, og tilrettelægger træning i brug af metoderne. Der gives endvidere supervision på deltagerne egne cases.

Plenum er rammen for den teoretiske undervisning, mens supervision foregår i fire grupper. Træning gennemføres under forskellige former (smågrupper, parvis, plenum).

Supervision

Formålet med supervisionen er at støtte deltagerne i at anvende de kognitive adfærdsterapeutiske metoder i praksis. Supervisionen er organiseret i grupper á maximalt seks personer. Gruppesammensætningen og supervisor ændres efter det første år.

Deltagerne fremlægger på skift materiale fra egne terapiforløb.

Afhængigt af supervisors behov kan supervisionen have fokus på:

- anvendelse af kognitive adfærdsterapeutiske strategier, metoder og teknikker
- caseformulering
- relationen mellem terapeut og patient
- terapeutens reaktioner
- supervisionsprocessen

Flere metoder anvendes i supervisionen, f.eks. fremlæggelse og diskussion, feedback på egen stil, rollespil, direkte observation af videooptagelse og refleksioner fra gruppen. Supervisor formulerer sammen med supervisanden relevant hjemmearbejde i forlængelse af problemstillingen.

Det er et krav, at supervisanden i uddannelsesperioden fremlægger mindst to caseformuleringer og fire video-optagelser.

Litteratur

På uddannelsen anvendes grundbøgerne:

Kognitiv terapi - Nyeste udvikling, Arendt M, og Rosenberg N. K., Hans Reitzels Forlag, 2012 samt

Kognitiv adfærdsterapi, grundlag og perspektiver, Judith S. Beck, Akademisk Forlag, 2013.

Anden litteratur anbefales løbende.

Undervisningen bygger på, at deltagerne læser den anbefalede litteratur til hvert fremmøde.

Mulighed for udarbejdelse af opgave

I løbet af uddannelsens andet år er det muligt at skrive en opgave á ca. 10 sider med 12-15 referencer. Den enkelte deltager vælger et emne, der giver mulighed for at anvende de kognitive adfærdsterapeutiske begreber, og demonstrere viden om anvendelse af KAT-strategier, metoder og teknikker.

Der er mulighed for at få to timers face-to-face vejledning fra én af de faste undervisere. Opgaven vurderes af lektor tilknyttet uddannelsen, således at kravene fra hhv. DP og DPS er imødekommet.

Uddannelsesassistenten varetager den praktiske koordinering i forbindelse med opgaveskrivningen. Opgavens titel, disposition, kort beskrivelse af indhold samt ønske om vejleder sendes til denne senest med udgangen af 3. modul (december). Medio januar på 4. modul modtager deltageren feed-back fra vejleder. Efterfølgende vejledninger aftales direkte mellem den enkelte deltager og vejleder.

En måned før afslutningen af uddannelsen skal opgaven foreligge i godkendt form.

Godkendelse - Psykologer

Uddannelsen er godkendt af Dansk Psykologforening til at indgå som en del af videreuddannelsen til specialist i psykoterapi med de krævede 90 timer i grundlagsteori og klinisk teori, samt de krævede 60 timers supervision.

Uddannelsen er godkendt af Psykopatologisk Fagnævn med 42 timer inden for emneområde 13.4.4.2.3 'Behandling' samt de krævede 60 timers supervision.

Uddannelsen kan benyttes i emneområde 'Anden teoretisk referenceramme', hvis deltageren har valgt en alternativ hovedretning.

Godkendelse - Psykiatere

Dansk Psykiatrisk Selskab har godkendt, at uddannelsen kan bruges som element i uddannelsen til specialist i kognitiv adfærdsterapi.

For at opnå specialistgodkendelsen skal psykiaterne supplere uddannelsen med

- 30 timers supervision i gruppe,
- feed-back på egen stil ved videooptagelser af 20 sessioner á 45 minutter,
- 5 assessments
- 10 timers superviseret supervision af yngre kollega.

Pris

35.000,- kr. pr. år inkl. skriftligt materiale samt forplejning. Det vil sige frokost samt kaffe m. brød/frugt formiddag og eftermiddag.

Tilmelding

Senest 3. juni 2016 på vedlagte tilmeldingsblanket.

Ved optagelse på uddannelsen er **tilmelding bindende**, hvilket indebærer betaling for hele uddannelsen.

Ret til ændringer forbeholdes..

Yderligere information

Uddannelseskonsulent Bettina Hansen

tlf. 2117 8840, e-mail: Bettina.Hansen@stab.rm.dk

Uddannelsesassistent Birte Mangouras

tlf. 784 10926, e-mail: birte.mangouras@stab.rm.dk

Center for Kompetenceudvikling, Koncern HR, Region Midtjylland
www.kompetence.rm.dk

MODULOVERSIGT

1. MODUL: AFFEKTIVE LIDELSER: EFTERÅR 2016

Modulansvarlig: Krista Straarup

Modul 1 giver først en dags introduktion til de kognitive behandlingsformer. Herefter omhandler modulet kognitiv adfærdsterapi ved affektive lidelser. Kognitiv adfærdsterapi udspringer af arbejdet med depressive patienter, og det er derfor naturligt at starte her. Grundlæggende model og metode i kognitiv adfærdsterapi samt specifikke modeller og metoder ved episodisk og kronisk depression samt bipolar affektiv lidelse præsenteres. Desuden vil der blive undervist i kognitiv terapi ved selvmordsforebyggelse.

| Tidspunkt | Emne |
|-------------------------------|--|
| Introduktion og Workshop | |
| 14. september fra 9.00 -16.00 | Introduktion |
| 15. september fra 9.00 -16.00 | Workshop |
| 16. september fra 9.00 -16.00 | v. Melanie Fennell, Consultant, clinical psychologist, Warneford Hospital, Dept. of Psychiatry, University of Oxford |
| 1. Månedsmøde | |
| 6. oktober fra 9.00 -16.00 | Teori og træning |
| 7. oktober fra 9.00 -12.00 | Teori og træning |
| 7. oktober fra 13.00 -16.00 | Supervision |
| 2. Månedsmøde | |
| 3. november fra 9.00 - 12.00 | Teori og træning |
| 3. november fra 13.00 - 16.00 | Supervision |
| 4. november fra 9.00 - 12.00 | Teori og træning |
| 4. november fra 13.00 -16.00 | Supervision |
| 3. Månedsmøde | |
| 1. december fra 09.00 -16.00 | Teori og træning |
| 2. december fra 09.00 -12.00 | Teori og træning |
| 2. december fra 13.00 - 16.00 | Supervision |

MODULOVERSIGT

2. MODUL: ANGSTTILSTANDE: FORÅR 2017

Modulansvarlig: Sanne Kjær Vandborg

Modul 2 omhandler kognitiv adfærdsterapi af angsttilstande. Her er eksponeringsmetoder centrale. Grundmodel og metoder samt specifikke modeller og metoder ved panikangst, socialangst, generaliseret angst, PTSD og OCD præsenteres.

| Tidspunkt | Emne |
|---|---|
| 1. Månedsmøde | |
| 26. januar fra 9.00 - 16.00 | Teori og træning |
| 27. januar fra 9.00 -12.00 | Teori og træning |
| 27. januar fra 13.00 -16.00 | Supervision |
| 2. Månedsmøde | |
| 23. februar fra 9.00 -16.00 | Teori og træning |
| 24. februar fra 9.00 -12.00 | Teori og træning |
| 24. februar fra 13.00 -16.00 | Supervision |
| Workshop | |
| 15. marts fra 9.00 -16.00 16. marts fra 9.00 -16.00 | • v. Professor, PhD. Martin M. Antony, Department of Psychology, Ryerson University, Toronto, Canada. |
| 17. marts fra 9.00 - 12.00 | Teori og træning v. danske undervisere |
| 17. marts fra 13.00 -16.00 | Supervision |
| 3. Månedsmøde | |
| 20. april fra 9.00 -12.00 | Teori og træning |
| 20. april fra 13.00 -16.00 | Supervision |
| 21. april fra 9.00 -12.00 | Teori og træning |
| 21. april fra 13.00 -16.00 | Supervision |
| På 2. månedsmøde informeres om muligheden for at aflevere en skriftlig opgave | |

MODULOVERSIGT

3. MODUL: PERSONLIGHEDSFORSTYRRELSER: EFTERÅR 2017

Modulansvarlig: Merete M. Mørch

Modul 3 omhandler kognitiv forståelse og behandling af personlighedsforstyrrelser. Her arbejdes i højere grad end ved depression og angst med skemata og interpersonelle copingstrategier knyttet til patientens livshistorie. Der lægges vægt på præsentation og træning af de oplevelsesorienterede og emotionsaktiverende metoder.

| Tidspunkt | Emne |
|--------------------------------|--|
| 1. Månedsmøde | |
| 24. august fra 9.00 -16.00 | Teori og træning |
| 25. august fra 9.00 -12.00 | Teori og træning |
| 25. august fra 13.00 -16.00 | Supervision |
| Workshop | |
| 20. september fra 9.00 -16.00 | v. Dr. Michaela Swales, Bangor University, Wales |
| 21. september fra 9.00 -16.00 | |
| 22. september fra 9.00 -12.00 | Teori og træning |
| 22. september fra 13.00 -16.00 | Supervision |
| 2. Månedsmøde | |
| 25. oktober fra 9.00 - 16.00 | Teori og træning |
| 26. oktober fra 9.00 -12.00 | Teori og træning |
| 26. oktober fra 13.00 -16.00 | Supervision |
| 27. oktober fra 9.00 -12.00 | Teori og træning |
| 27. oktober fra 13.00 -16.00 | Supervision |
| 3. Månedsmøde | |
| 23. november fra 9.00 -12.00 | Teori og træning |
| 23. november fra 13.00 -16.00 | Supervision |
| 24. november fra 9.00 - 12.00 | Teori og træning |
| 24. november fra 13.00 -16.00 | Supervision |

MODULOVERSIGT

4. MODUL: PSYKOSE & MISBRUG: FORÅR 2018

Modulansvarlig: Vibeke Bliksted

Her gennemgås de centrale kognitive adfærdsterapeutiske metoder i behandling af psykose og negative symptomer. Endvidere stiftes bekendtskab med psykoedukation, socialkognitiv træning, kognitiv kompensatorisk træning og familierapi. Endelig undervises i kognitiv dobbeltdiagnosebehandling samt motivationsarbejde.

| Tidspunkt | Emne |
|--|--|
| 1. Månedsmøde | |
| 25. januar fra 9.00 - 16.00 | Teori og træning |
| 26. januar fra 9.00 - 12.00 | Teori og træning |
| 26. januar fra 13.00 - 16.00 | Supervision |
| Workshop | |
| 21. februar fra 9.00 - 16.00 | v. Dr. Douglas Turkington, Department of Psychiatry, University of Newcastle |
| 22. februar fra 9.00 - 16.00 | |
| 23. februar fra 9.00 - 12.00 | Teori og træning |
| 23. februar fra 13.00 - 16.00 | Supervision |
| I februar kan skriftlig opgave afleveres | |
| 2. Månedsmøde | |
| 12. april fra 9.00 - 12.00 | Teori og træning |
| 12. april fra 13.00 -16.00 | Supervision |
| 13. april fra 9.00 - 12.00 | Teori og træning |
| 13. april fra 13.00 - 16.00 | Supervision |
| 3. Månedsmøde | |
| 24. maj fra 9.00 - 12.00 | Teori og træning |
| 24. maj fra 13.00 - 16.00 | Supervision |
| 25. maj fra 9.00 -17.00 | Teori, evaluering og afslutning af uddannelsen |

YDERLIGERE INFORMATION: Uddannelseskonsulent
cand. Psych. Bettina Hansen
tlf. 2117 8849
e-mail: bettina.hansen@stab.rm.dk

Uddannelsesassistent
Birte Mangouras
tlf. 784 10926
e-mail: birte.mangouras@stab.rm.dk

**Center for Kompetenceudvikling
Koncern HR, Region Midtjylland**

www.kompetence.rm.dk