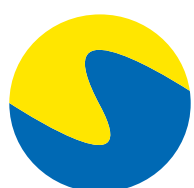


# Grundutbildning i psykoterapi med KBT-inriktning

GPU steg-1 KBT

4 terminer



SVERIGEHÄLSAN



## Grundläggande psykoterapiutbildning med kognitiv beteendeterapeutisk inriktning

Vår grundläggande psykoterapiutbildning bedrivs under fyra terminer i Malmö, Stockholm och Göteborg. Som en del av utbildningen ger du från och med termin två psykoterapeutisk behandling till klienter. Detta görs under handledning från en utbildad handledare. Klienterna hämtas med fördel från din egen arbetsplats.

Utbildningen kan utgöra en grundutbildning för dig som vill fortsätta till den legitimeringsgrundande utbildningen i psykoterapi (tidigare steg-2) under förutsättning att du i övrigt uppfyller behörighetskraven för denna utbildning.

Utbildningen är också godkänd som en del av specialistutbildningen för läkare.

### Kognitiv beteendeterapi (KBT)

Kognitiv beteendeterapi (KBT) brukar karakteriseras som en strukturerad, mål- och problemorienterad och pedagogiskt upplagd psykoterapiform. Kognitiv beteendeterapi har en stark betoning på empiriskt grundade teorier och behandlingsformer. Den utgår från analysen av individens funktion i sitt sammanhang såväl vid problem i livssituationen som vid olika typer av psykopatologi. Även vid behandlingar utifrån manualer är fokus mycket starkt på analysen av den enskilda patientens problem.

Behandlingsmetoderna innehåller såväl beteendeinriktade som kognitiva inslag men tar också ständigt till sig ny empiriskt grundad kunskap från andra teorier och terapiformer. Några av de främsta tillämpningsområdena idag är ångesttillstånd, depressioner, drogproblematik, ätstörningar och psykoser. Vid stressproblematik, förebyggande av utbrändhet eller vid psykosomatiska problem finns goda behandlingsresultat med KBT. Andra tillämpningsområden är behandling vid olika personlighetsstörningar. KBT används också vid en rad andra områden som vid arbete i skolan och i arbetet med arbetsorganisationer.

KBT är den idag snabbast växande psykoterapiformen och under senare år har efterfrågan varit större än tillgången på utbildade behandlare. Det som kännetecknar arbetssättet inom KBT är ett strukturerat, målinriktat, probleminriktat, aktivt och pedagogiskt arbete.



## Bakgrund

Sverigehälsan har omfattande erfarenhet av såväl yrkesinriktad utbildning som kompetensutveckling för personalgrupper inom vård och behandling, socialt arbete, skola och personalorganisationer.

Sverigehälsans inriktning på hälsofrämjande arbete och motivationsarbete kommer att färga utbildningen, bland annat via det salutogena perspektivet, det vill säga faktorer som har att göra med hur vi hanterar sjukdomar och ohälsa. Inom detta perspektiv ingår också att inventera viktiga och konstruktiva metoder som är avgörande för hur vi bevarar sunda och friska aspekter av vår personlighet.

Utöver det obligatoriska innehållet i den grundläggande psykoterapiutbildningen har vi tillfört teoretiska och praktiska moment med särskild fokus på friskfaktorer och positiv psykologi. I linje med Sverigehälsans pedagogik ingår en hel del praktiska och upplevelsebaserade moment där även kroppsliga metoder som exempelvis mindfulness, avslappning och ACT tillämpas.

## Målgrupp

Utbildningen riktar sig till behandlande personal inom till exempel primärvård, psykiatri, skola och socialtjänst. Utbildningen förutsätter att deltagarna ges möjlighet att bedriva KBT-inriktat behandlingsarbete med patienter på den egna enheten under utbildningstiden, vilket också utgör grunden för handledningen.

## Utbildningens mål

Efter avslutad utbildning skall den studerande besitta sådana kunskaper och färdigheter som fordras för att under handledning kunna bedriva psykoterapi med inriktningen kognitiv beteendeterapi. Utbildningens mål är att deltagaren efter genomförd utbildning ska kunna tillämpa redskap för att främja psykisk hälsa och personlig utveckling.

Efter utbildningen kan du

- bedriva psykoterapi under handledning
- medverka i behandlingsprogram på institutioner som bedriver psykoterapeutisk verksamhet
- tillämpa ett psykoterapeutiskt arbetssätt i ditt yrke
- bidra till utformningen av psykosociala åtgärder
- utföra behandlingsinsatser vid stress, trauman, kriser och psykisk ohälsa



Vårt mål är att betona preventionens roll vid olika problem och i olika psykoterapeutiska metoder inom vård, behandling och socialt arbete. Med denna utgångspunkt kommer salutogent perspektiv och positiv psykologi att ingå i utbildningen.

En stor del av den senaste utvecklingen inom kognitiv beteendeterapi handlar om medveten närvaro samt om olika former av acceptans och validering. Deltagarna kommer att ges en grundutbildning inom området.

## Utbildningsplan

Utbildningen pågår under fyra terminer och motsvarar i omfattning 60 hp. Utbildningen är upplagd som en halvfartsutbildning och omfattar totalt 280 timmar teori och 120 timmar handledning i grupp. Teoridelens föreläsningar och seminarier löper över terminerna 1-4 och är koncentrerade till cirka tio heldagar per termin.

Handledningen under momentet "Psykoterapi under handledning" (se nedan) kommer att ske i små grupper och pågår under terminerna 2-4.

Förutom deltagandet i den schemalagda undervisningen samt handledningen förutsätts att tid regelbundet finns avsatt för inläsning av litteratur.

Utbildningen organiseras i enlighet med Högskoleverkets rekommendationer för tidigare "steg-1". Läkare under specialistutbildning uppmanas att före ansökan och eventuellt deltagande kontrollera med sin utbildningsinstitution att utbildningen uppfyller de specifika krav som ställs.

## Kursmoment

- a. Psykiatrisk diagnostik, psykopatologi, funktionell analys
- b. Psykoterapeutiska teorier och metoder inom KBT
- c. Forsknings- och utvärderingsmetoder i psykoterapi
- d. Psykoterapi under handledning (120 timmar i grupp)
- e. Egenterapi (20 timmar individuellt eller 50 timmar i grupp)



## Beskrivning av utbildningens innehåll

### A. Psykiatrisk diagnostik, psykopatologi, funktionell analys

Momentet omfattar grunderna för och tillämpningar av den funktionella analysen. En orientering görs rörande diagnostik samt psykopatologi (etiologi, förlopp, fenomenologi, prognos, epidemiologi). Beteendeanalys, diagnostiska hjälpmedel, och mätmetoder för respektive syndrom beskrivs.

### B. Psykoterapeutiska teorier och metoder inom KBT

I detta moment ingår forskning, problemanalys och olika kognitiva och beteendeterapeutiska metoder.

Målsättningen är att behandlaren skall kunna formulera individuella behandlingsprogram för den enskilde klienten och kunna genomföra det planerade behandlingsprogrammet på ett strukturerat sätt.

Problemområden som berörs är till exempel ångeststörningar, depression, livsstilsförändringar och beroendeproblematik. Vi kommer också att belysa olika komplexa problem och dubbeldiagnoser. Olika metoder för arbete i grupp och med organisationer samt motivationshöjande insatser ingår.

Momentet innefattar en genomgång av hur man etablerar en kontakt, vidmakthåller den samt fördjupar den utifrån olika psykoterapeutiska tekniker. Fördjupning av intervjuer och samtalsmetoder för olika syften såsom kartläggning, behandling och motivation ingår. Målsättningen är bland annat att terapeuten ska kunna skapa en god kontakt och arbetsrelation med sina klienter och genomföra behandlingen på ett tillfredsställande sätt.

Vi diskuterar också etiska frågeställningar och förhållandet till andra inriktningar inom psykoterapin. Etiska frågeställningar presenteras utifrån ett antal problemsituationer och konsekvenser av olika handlingssätt diskuteras.

Psykofarmakologiska behandlingar för olika psykiatriska syndrom går igenom och fördelar respektive nackdelar med att kombinera KBT med psykofarmaka behandlas.



## C. Forsknings- och utvärderingsmetoder i psykoterapi

Undervisning ges om metoder för psykoterapiforskning i allmänhet och forskning relaterad till kognitiv beteendeterapi i synnerhet. Förmågan att bedöma forskning på området är en viktig faktor för att kunna ta ställning till forskningsrön och tillägna sig kunskaper från evidensbaserad forskning.

## D. Psykoterapi under handledning (120 timmar i grupp)

Handledningen sker i grupper om fyra deltagare. Den påbörjas i slutet av första terminen och pågår under tre terminer. Omfattningen är cirka 40 timmar per termin.

Handledaren har speciell handledarkompetens och handledningen äger rum på handledarens mottagning. Deltagaren skaffar själv utbildningsklienter som ska godkännas av handledaren. Den studerande ska behandla tre klienter med olika problembild för att uppnå en bredd i de terapeutiska erfarenheterna.

I handledningen integreras teoretiska kunskaper och tidigare professionella erfarenheter i det psykoterapeutiska arbetet med klienten. Handledningen är ett viktigt sammanhang för grundlig inläring av såväl problemanalys som metoder för förändring. Genom handledning utvecklas den studerandes psykoterapeutiska kompetens genom en integrering av teoretiska tankegångar och kliniskt arbete.

Förutom konkret återkoppling på de psykoterapeutiska sessionerna innefattar handledningen praktiska inslag som till exempel modellering och rollspel.

För att optimera möjligheterna till adekvat feedback från handledaren används video- och ljudupptagningar av psykoterapisessionerna samt skriftliga sessionsrapporter.

Varje kursdeltagare gör skriftliga sammanfattningar av den klientterapi som bedrivits under handledning. Rapporterna utgör en grund för examinationen och ska godkännas av handledaren och lärarna för metodkursen.

I skrift och muntlig framställning ska den studerande visa god förmåga att integrera teori och kliniskt material.



## E. Egenterapi (20 timmar individuellt, 50 timmar i grupp)

Kursdeltagaren ska själv genomgå egen psykoterapi. Psykoterapin kan ske individuellt (20 timmar) eller i grupp (50 timmar).\* Den egna psykoterapin bör påbörjas senast under första studietermen. Den egna psykoterapin ska ha kognitiv beteendeterapeutisk inriktning. Psykoterapeuten ska vara legitimerad av Socialstyrelsen. Pågående eller nyligen avslutad psykoterapi kan tillgodoräknas.

Detta moment ingår inte i kostnaden för utbildningen. Kursledningen kommer i samband med starten för utbildningen att inventera behovet av egenterapi samt, om så önskas, att förmedla kontakter med leg. psykoterapeuter för genomförande av detta moment. Eventuell tidigare genomgången egenterapi kan tillgodoräknas inom ramen för utbildningen.

(\*För deltagare som ämnar söka vidare till den legitimationsgrundande utbildningen, "steg-2", krävs individuell egenterapi om minst 50 timmar, alternativt gruppterapi om minst 120 timmar.)

## Behörighet

Behöriga att antas till utbildningen är personer som uppfyller villkoren för både allmän som särskild behörighet.

Kraven för allmän behörighet uppfylls av sökande som har:

- behörighet för högskolestudier samt goda kunskaper i engelska enligt betyg från gymnasieskola eller motsvarande.

Kraven för särskild behörighet uppfylls av sökande som har:

- utbildning i och praktisk erfarenhet inom människovårdande eller psykosocialt yrke.

I yrkesutbildningen ska ha ingått minst 150 undervisningstimmar i ämnen som psykologi, sociologi, pedagogik, eller psykiatri. Studier kan även ha bedrivits i ett beteendevetenskapligt ämne motsvarande en termins heltidsstudier på universitet eller högskola. Alternativt ska den sökande ha tillgodogjort sig motsvarande kunskaper på annat sätt.

## Urval

Vid urvalet bland behöriga sökande sker en samlad bedömning av den sökandes teoretiska utbildning, yrkesbakgrund och nuvarande yrkesverksamhet, egenterapi samt den sökandes personliga motivering för att genomgå utbildningen. Intervjuer kompletterar antagningen.



## Utbildningsformer och pedagogik

Undervisningen består av föreläsningar, seminarier, gruppövningar, enskilda arbeten samt psykoterapihandledning. Undervisningen ska till sin form vara praktisk så att mycket tid ägnas åt övning och direkta egna erfarenheter.

Genomgående bygger pedagogiken i utbildningen på att deltagaren ska vara aktiv. Med detta menas att utbildarna vid de olika avsnitten utgår från att de studerande inhämtat kunskaper om kursmaterialet inför undervisningen genom ett aktivt bearbetande av detta enligt utbildarens anvisningar.

## Undervisningen

Undervisningen kan därmed i stor utsträckning användas till diskussion, uppföljningar av övningar samt kliniska demonstrationer och praktisk träning av olika psykoterapeutiska färdigheter.

För att åstadkomma en växelverkan mellan teori och praktik innefattar de teoretiska avsnitten kliniska exempel och diskussioner samtidigt som metodavsnitten innefattar teoretiska aspekter.

## Litteratur

Litteraturen omfattar ca 4 000 sidor.

## Examination

Lärarna svarar för examinationen av respektive delkurs. Närvaro vid examinationen är obligatorisk och handledaren ska godkänna deltagarens klientarbete och psykoterapi-sammanfattning.

Obligatorisk närvaro om minst 80% krävs för respektive delkurs. Vid varje frånvaro krävs komplettering genom skriftlig redovisning av den aktuella litteraturen. Om frånvaro överstiger närvarokraven behöver detta bedömas och kompletteras med utökad skriftlig redovisning som respektive lärare ansvarar för. Detta medför extra kostnader för deltagaren.



SVERIGEHÄLSAN

## Angående behörighet till den legitimationsgrundande utbildningen i psykoterapi (steg-2)

Utbildningen ger en del av den nödvändiga behörigheten för att söka vidare till den legitimationsgrundande utbildningen till psykoterapeut (tidigare steg-2). Utöver genomförd grundutbildning i psykoterapi krävs att den studerande uppfyller något av nedanstående kriterier:

- a. innehar psykologexamen
- b. innehar läkarexamen med specialisering inom psykiatri eller barn- och ungdomspsykiatri
- c. innehar socionomexamen eller examen inom människovårdande yrke motsvarande 180 högskolepoäng (tidigare 120 poäng).

Utöver det krävs två års yrkeserfarenhet inom psykiatrisk vård eller motsvarande efter den grundläggande psykoterapiutbildningen.

## Kostnad

Kostnad per termin: 26 250 kr inkl. moms.

Kostnad för grupphandledning tillkommer med cirka 18 000 kr inkl. moms per termin under tre terminer. Individuell handledning kan ske med godkännande av kursledningen.

Total kostnad för 4 terminer: 105 000 kr inkl. moms samt ca 54 000 kr inkl. moms i kostnader vid deltagande i grupphandledning.

Kostnad för kurslitteratur tillkommer.

## Utbildningens organisation

Utbildningsledare i Malmö och Stockholm är Lis Johles, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialistpsykolog och handledare.

Utbildningsledare i Göteborg är Jan-Eric Jönsson, leg. psykolog, leg. psykoterapeut och handledare.

## Utbildningsansvarig

Peter Stjernfeldt, rektor och VD på Sverigehälsan  
peter.stjernfeldt@sverigehalsan.se  
040 - 698 60 01 (direkt) | 040 - 698 60 00 (växel)  
Sverigehälsan, Nils Forsbergs plats 3, 217 54 Malmö