



SVERIGEHÄLSAN



# **GRUNDUTBILDNING I PSYKOTERAPI MED KOGNITIV BETEENDETERAPEUTISK INRIKTNING (Steg-1) I STOCKHOLM**

**Kursstart Stockholm: 2019-02-14**

**SVERIGEHÄLSAN AB**

# GRUNDUTBILDNING I PSYKOTERAPI MED KOGNITIV BETEENDETERAPEUTISK INRIKTNING (KBT)

Sverigehälsan genomför en grundläggande utbildning i psykoterapi med start under hösten 2019. Utbildningen bedrivs under fyra terminer i Stockholm. Utbildningen kan utgöra en grundutbildning för den som vill fortsätta till den legitimeringsgrundande utbildningen i psykoterapi (tidigare steg-2) under förutsättning att man 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, bl a via det salutogena perspektivet, d v s 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 t ex mindfulness, avslappning och ACT tillämpas.

## Målgrupp

Utbildningen riktar sig till behandlande personal inom exempelvis primärvård, psykiatri, skola och socialtjänst. Utbildningen förutsätter att kursdeltagarna ges möjlighet att bedriva KBT-inriktat behandlingsarbete med patienter på den egna enheten under kurstiden, 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. Deltagarna ska efter utbildningen kunna:

- bedriva psykoterapi under handledning
- medverka i behandlingsprogram på institutioner som bedriver psykoterapeutisk verksamhet
- tillämpa ett psykoterapeutiskt arbets sätt i sitt 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 ca tio heldagar per termin. Handledningen under momentet Psykoterapi under handledning (se nedan) kommer att ske 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 t. ex. 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 bl.a. 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 handlingsätt 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 ca 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 t.ex. modellering och rollspel.



För att optimera möjligheterna till adekvat feedback från handledaren används video- och ljudupptagningar av psykoterapisessionerna samt skriftliga sessionsrapporter. Varje kursdeltagare gör skriftlig 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. Psykoterapi kan ske individuellt (20 timmar) eller i grupp (50 timmar).\* Den egna psykoterapien bör påbörjas senast under första studietermen. Den egna psykoterapien ska ha kognitiv beteendeterapeutisk inriktning. Psykoterapeuten ska vara legitimerad av Socialstyrelsen. Nu pågående eller nyligen avslutad psykoterapi kan tillgodoräknas. Detta moment ingår inte i utbildningskostnaden. Kursledningen kommer i samband med utbildningsstarten 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 legitimeringsgrundande utbildningen, se k 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.

I den yrkesutövning som löper parallellt med utbildningen ska en väsentlig del bestå av människo- vårdande kontakter eller behandlande arbetsuppgifter. De psykoterapeutiska uppgifterna inom utbildningens ram bör kunna bedrivas på den egna arbetsplatsen.

### **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 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 så innefattar de teoretiska avsnitten kliniska exempel och diskussioner samtidigt som metodavsnitten innefattar teoretiska aspekter 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.

## **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).

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

## **Utbildningens organisation**

Kursledare är Lis Johles, leg psykolog, leg psykoterapeut och KBT-handledare.

Projektansvarig är Anne-Charlotte Askelöf, Sverigehälsan AB.

## **Kontakt gällande utbildningen**

Välkommen att kontakta Anne-Charlotte Askelöf på telefon 040-698 60 01 eller via e-post: [anne-charlotte.askelof@sverigehalsan.se](mailto:anne-charlotte.askelof@sverigehalsan.se).



SVERIGEHÄLSAN

# Ansökan till Grundutbildning i Psykoterapi med Kognitiv Beteendeterapeutisk Inriktning (Steg-1)

Kursstart i Stockholm 2019-02-14

Namn:

Personnummer:

.....

Adress:

.....

Postnummer:

Postadress:

.....

Fakturaadress (om annan än ovan):

.....

Telefon bostad:

Mobiltelefon:

.....

Telefon arbete:

E-post:

.....

Tidigare utbildning:

.....

.....

.....

.....

Övriga utbildningar:

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
Nuvarande arbetsgivare:

.....  
.....  
.....  
.....  
Nuvarande arbetsuppgifter:

.....  
.....  
.....  
.....  
Anledning till att du söker denna utbildning:







## Hur finansieras utbildningen?



SVERIGEHÄLSAN

- Jag betalar själv
- Min arbetsgivare finansierar utbildningen
- Jag vet inte ännu
- Utbildningen finansieras på annat sätt

### Kurskostnad

Kursavgift per termin: 26 250 kr inkl. moms.

I kursavgiften ingår teori, föreläsningar och seminarier. Kostnad för grupphandledning tillkommer med ca 18 000 kr inkl. moms per termin under tre terminer.

Total kostnad för 4 terminer:

105 000 kr inkl. moms samt ca 54 000 kr inkl. moms i kostnader för grupphandledning.

Individuell handledning kan ske med godkännande av kursledningen. Kostnaderna för individuell handledning ingår ej i kurskostnaden. Kurslitteratur ingår ej. Antagning sker efter intervju.

### Antagning och avbokning

Du ansöker till utbildningen på denna blankett. När vi mottagit din ansökan sker en bedömning av din behörighet. Du kallas därefter till intervju. Efter genomförd intervju erbjuds du en plats i utbildningen. När du accepterat din plats blir din ansökan bindande och då gäller följande avbokningsregler:

Avbokning ska ske skriftligen. Som avbokningsdag räknas det datum då vi via post mottar din avbokning. Om avbokning sker mindre än 5 veckor före kursstart debiteras kursavgiften för första terminen. Om avbokning sker under pågående utbildning debiteras kursavgiften för innevarande samt nästkommande termin.

Se aktuellt prospekt eller kontakta Anne-Charlotte Askelöf för mer information kring urvalsprocessen.

Härmed anmäler jag mig till ovanstående utbildning och accepterar avbokningsreglerna

Ort och datum

Namnsteckning

.....

Namnförtydligande

.....

Om utbildningen finansieras av någon annan än du själv:

Namn-teckning betalningsanv.

Namnförtydligande

---

## GDPR

För att kunna söka utbildningar och kurser via sverigehalsan.se behöver du lämna ifrån dig personuppgifter. Personuppgifterna består av Namn, Personnummer (det går även att söka om man saknar svenskt personnummer), E-postadress, Adress, Telefonnummer samt Ansökningshandlingar (d.v.s. eventuella betyg och arbetsgivarintyg etc.). Sverigehälsan AB använder uppgifterna för att kunna kommunicera med dig och utifrån dina ansökningshandlingar bedöma om du uppfyller behörighetskraven för utbildningen eller kursen samt ge ansökan ett urvalsvärde.

Du har enligt 26 § personuppgiftslagen (1998:204) rätt att gratis, en gång per kalenderår, efter skriftligt undertecknad ansökan ställd till Sverigehälsan AB, få besked om vilka personuppgifter om dig som Sverigehälsan AB behandlar och hur dessa behandlas. Du har också rätt att enligt 28 § personuppgiftslagen begära rättelse i fråga om personuppgifter som Sverigehälsan AB behandlar om dig. enligt 28 § personuppgiftslagen begära rättelse i fråga om personuppgifter som Sverigehälsan AB behandlar om dig.

**Ansökan skickas till:  
Sverigehälsan AB  
Nils Forsbergs plats 3  
217 54 Malmö**