



Norsk forening for
kognitiv atferdsterapi®

Skreddersydd kurs til Private Fysioterapeuters Forbund (PFF)

Innledning

Kognitiv atferdsterapi er en kunnskapsbasert metode. Den inngår som anbefalt tilnærming til som mestring av livsproblemer, og behandlingstilbud til lettere psykiske helseplager til alvorlige psykiske lidelser. Den skreddersydde programmet retter seg mot problemløsning og innsikt i sammenhengen mellom tenkning, handlinger og følelser knytt til tema depresjon, sinne og vold, panikk og sosial angstlidelse og skadelig rusbruk.

I kurset belyses kartlegging av vanskelige situasjoner og utforming av aktivitetsplan. Hensikten er utforskning og eventuelt endring av negative tankemønstre, samt å styrke aktivitet, fysisk helse, selvtillit og energi, og derigjennom på sikt forebygge helseplager. Målet skal være at bruker hjelpes til aktiv problemløsning og medarbeider. Det er vesentlig at kursdeltaker og bruker drøfter muligheten for utprøving av alternative tenke- og handlemåter. I samarbeidet er et av flere steg i det metodiske arbeidet å bryte selvforsterkende onde sirkler som opprettholder psykiske helseproblemer. Deriblant avdekking av angstfremkallende, urimelig selvkritiske eller pessimistiske tankemønstre. Det dreier seg om et gjensidig samarbeid, hovedsakelig rettet inn mot problemene slik de fremtrer for brukeren i hverdagen. Tillitsbærende relasjoner med bruker er vesentlig for å få til endring. I samarbeid utvikles en felles forståelse av hvilke problemer som skal løses.

Læringsutbytte

Med utgangspunkt i innholdet i studieplanen: En deltaker med fullført emne har følgende læringsutbytte definert i kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse.

Kunnskap

- Kandidaten har kunnskap om problemløsning og innsikt i sammenhengen mellom tenking, handling og følelser
Kandidaten har kunnskap om **fem kompetanseområder** (lenke)

Ferdigheter

- Kandidaten kan kartlegge hvordan onde sirkler opprettholder psykiske helseproblemer.
- Kandidaten kan bidra til utforskning og utprøving av alternative tenke- og handlemåter.

Generell kompetanse

- kan kritisk analysere og reflektere over egen behandlerrolle.

Målgruppe

Kurset er rettet mot Privatpraktiserende Fysioterapeuters Forbund (PFF), og som jobber med mennesker som har vansker med å mestre dagliglivet og har lettere psykiske helseplager.

Innhold

Kurset omfatter 32 timer fordelt på 2 samlinger.

1. Undervisningssamlingene

Utdanningen har i alt 6 dager med undervisning der det veksles mellom plenumsundervisning, gruppearbeid, rollespill og øvelser, og det legges stor vekt på egenaktivitet både i og mellom samlingene.

Program

Samling 1. Hva er kognitiv atferdsterapi-bruksområder (2 dager).

Dag 1 og 2: – Hva er kognitiv atferdsterapi- historie og bruksområder

- Kognitiv atferdsterapi: historie og bruksområder
- Holdning til brukere, relasjonsutvikling, sosialisering og motivering til endring
- Hvordan forstå bruker ut fra problemområder
- Struktur og relasjon i en kognitivt orientert samtale
- Hva er negative automatiske tanker
- Feiltolkninger/tankefeller/tankestil
- Kognitiv kasusformulering
- Den kognitive grunnmodellen/diamanten
- Sokratiske dialog, veiledet oppdagelse

Samling 3 (2 dager) – En kognitiv atferds terapeutisk tilnærming ved langvarige smerter og vedvarende utmattelse ved somatisk sykdom.

Dag 1 og 2: En kognitiv atferds terapeutisk tilnærming ved langvarige smerter og vedvarende utmattelse ved somatisk sykdom.

- Kjennetegn ved smerteproblematikk, utredning og kartlegging
- Smerteteori
- Behandlingsprinsipper i CBT ved langvarige smerter, hvordan leve med egen tilstand.

- Kjennetegn ved vedvarende utmattelse, utredning og kartlegging.
- Den biopsykososiale modell
- Behandlingsprinsipper i CBT ved vedvarende utmattelse ved somatisk sykdom

Litteratur

Bøker:

Kjernepensum er bøker:

Beck, J. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. (Third edition)*. New York: Guilford Press.

Oversatt utgave: Beck, J.S. (2023). *Kognitiv adærdsterapi. Grundlag og perspektiver (3. utgave)*. Aschehoug A/S.

Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2021). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. Second edition. Guilford Publications. (241 sider).

Anbefalte bøker: Berge, T., Repål, A. (2014). *Lykketyvene*. Aschehoug

Hva er kognitiv atferdsterapi- historie og bruksområder

Clark, D. A. (2013). Cognitive restructuring. *The Wiley handbook of cognitive behavioral therapy*, 1-22. <https://doi.org/10.1002/9781118528563.wbcbt02>

Shafran, R., Clark, D. M., Fairburn, C. G., Arntz, A., Barlow, D. H., Ehlers, A., ... & Wilson, G. T. (2009). Mind the gap: Improving the dissemination of CBT. *Behaviour research and therapy*, 47(11), 902-909. Kronisk smerte, vedvarende utmattelse og jobbfokusert kognitiv terapi

Lunde, L-H., Fors, E.A. (2022). Langvarige smerter. I T. Berge & A. Repål (Red.), *Håndbok i kognitiv terapi*. (3. utg., s. 311-326). Gyldendal Akademisk.

Berge, T., Fjerstad, E. (2022). Vedvarende utmattelse ved sykdom. I T. Berge & A. Repål (Red.), *Håndbok i kognitiv terapi*. (3. utg., s. 327-338). Gyldendal Akademisk.

Berge, T., Gjengedal, R.G.H., Hannisdal, M. (2022). Jobbfokusert kognitiv adferdsterapi. I T. Berge & A. Repål (Red.), *Håndbok i kognitiv terapi*. (3. utg., s. 395-406). Gyldendal Akademisk.

Kronisk smerte, vedvarende utmattelse og jobbfokusert kognitiv terapi

Lunde, L-H., Fors, E.A. (2022). Langvarige smerter. I T. Berge & A. Repål (Red.), *Håndbok i kognitiv terapi*. (3. utg., s. 311-326). Gyldendal Akademisk.

Berge, T., Fjerstad, E. (2022). Vedvarende utmattelse ved sykdom. I T. Berge & A. Repål (Red.), *Håndbok i kognitiv terapi*. (3. utg., s. 327-338). Gyldendal Akademisk.

Berge, T., Gjengedal, R.G.H., Hannisdal, M. (2022). Jobbfokusert kognitiv adferdsterapi. I T. Berge & A. Repål (Red.), Håndbok i kognitiv terapi. (3. utg., s. 395-406). Gyldendal Akademisk.

Berge, T. (2022). Depresjon. I T. Berge & A. Repål (Red.), Håndbok i kognitiv terapi. (3. utg., s.179-192). Gyldendal Akademisk.

López-López, J.A., Davies, S.R., Caldwell, D.M. et al. (2019). The process and delivery of CBT for depression in adults: a systematic review and network meta-analysis. *Psychological Medicine*, 49, 1937–1947.

Momentliste

Hva er kognitiv atferdsterapi- historie og bruksområder

1. Kognitiv atferdsterapi: historie og bruksområder
2. Holdning til brukere, relasjonsutvikling, sosialisering og motivering til endring
3. Hvordan forstå bruker ut fra problemområder
4. Struktur og relasjon i en kognitiv orientert samtale
5. Hva er negative automatiske tanker
6. Feiltolkninger/tankefeller/tankestil
7. Kognitiv kasusformulering
8. Den kognitive grunnmodellen/diamanten
9. Sokratiske dialog, veiledet oppdagelse

En kognitiv atferds terapeutisk tilnærming ved langvarige smerter og vedvarende utmattelse ved somatisk sykdom

1. Kognitive og atferdsmessige faktorer i opprettholdelsen av langvarige smerter, med vekt på den biopsykososiale forståelsen
2. Atferdsteknikker og endring av smerterelaterte oppfatninger
3. Kognitive og atferdsmessige faktorer i opprettholdelsen av vedvarende utmattelse, med vekt på den biopsykososiale forståelsen
4. Aktivitetskartlegging og -planlegging ved vedvarende utmattelse
5. Tidlige tiltak for å redusere langvarig sykefravær