

## **Fortbildning för grundläggande utbildning i kognitiv psykoterapi, s k steg 1, (FKTU) för ATU:are, AHTU:are m fl, sep 2018**

*– bygg på dina meriter och utöka din kompetens!*

Nu har den som redan är 'Diplomerad A-terapeut SJI' (ATU) eller 'Diplomerad Anhörigterapeut SJI' (AHTU) möjlighet att bli examinerad som grundutbildad i kognitiv psykoterapi (steg 1). Utbildningen kallas FKTU, pågår under ett år och motsvarar termin 3 och 4 i Bergströms ordinarie KBT steg 1-utbildning.

I mån av plats välkomnas även andra än just de som gått Bergströms eller Jellineks (SJI) utbildningar om de intygar att de har den kognitiva grund som krävs, t ex genom utbildningsbevis.

De elever som studerat hos Bergströms, eller det tidigare Jellinekinstitutet, har redan goda kunskaper i kognitiv terapi. Vår uppfattning är att många ATU:are och AHTU:are också redan med framgång arbetar med kognitiva psykoterapitekniker. För den som väljer att gå FKTU blir det en bekräftelse på att man kan sin sak och man får ett examensbevis att man har grundläggande psykoterapiutbildning, KBT steg 1.

Utbildningen innehåller fördjupning i kognitiva tekniker och framförallt den handledning på övningspatient som en grundutbildning i psykoterapi ska innehålla. Genom att komplettera din utbildning med FKTU:s teori- och handledningsdagar uppfyller du de krav på 240 timmar teori och 120 timmar handledning som krävs.

Under åren har elever undrat hur ATU och AHTU står sig i relation till en vanlig grundläggande utbildning i psykoterapi, den som förr kallades steg 1-utbildning i psykoterapi. De kursdelar i kognitiv psykoterapi, KBT och olika kognitiva tekniker som ingår i ATU och AHTU är anpassad till de problemområden som alkohol- och drogterapeuter och anhörigterapeuter arbetar med. Att ATU och AHTU innehåller många andra ämnen än vad en normal grundläggande utbildning i kognitiv psykoterapi (steg 1) gör säger sig självt. De är med andra ord överlag mer omfattande utbildningar.

### **Begreppet KBT**

Psykiateribegreppet har varit i påtaglig utveckling de senaste trettio åren. Kognitiv psykoterapi (förkortat KPT, KT) har fokus på hur man behandlar dysfunktionella, ofta omedvetna automatiska negativa tankar och känslor. Kognitiv beteendeterapi (KBT) handlade från början oftare om att komma tillrätta med mentala eller beteendemässiga störningar.

Numera skiljer man inte på KPT och KBT så KBT har blivit ett paraplybegrepp för behandlingar som bygger på inlärningspsykologiska teorier, kognitiv teori och beteendeterapi. KBT påverkas även av de traditionella psykodynamiska terapierna och tvärtom. På senare år har även humanistisk teori, anknytningsteori, affektteori, filosofi m m påverkat psykoterapins, inkl KBT:ns, utveckling.

Det finns föreningar för olika psykoterapeutiska inriktningar, t ex Svenska föreningen för kognitiva och beteendeinriktade terapier (sfKBT), Beteendeterapeutiska föreningen (BTF), Svenska föreningen för relationell psykoterapi (SFRP), Riksföreningen psykoterapicentrum (RPC), Svenska föreningen för familjeterapi (sfft).

### **Grundläggande utbildning i psykoterapi**

Idag finns ingen statlig myndighet eller annan instans som har ett övergripande ansvar för grundläggande psykoterapiutbildning vad gäller granskning, bedömning och tillsyn. Det finns därför inte heller någon samlad förteckning över samtliga grundläggande psykoterapiutbildningar. De statliga krav som tidigare fanns för steg-1-utbildningar bör dock uppfyllas av de grundläggande utbildningarna, vilket enligt Socialstyrelsen innebär "en sammanhållen utbildning med såväl teoretiskt som praktiskt innehåll. Till praktiska moment räknas patient-/klientarbete under handledning samt egenterapi". Självklart följer Bergströms dessa krav. Flertalet av de grundläggande psykoterapiutbildningarna ges i privat regi.

## **Innehåll i Bergströms KBT-utbildning**

Bergströms utbildning omfattar det som ingår i flertalet andra KBT-grundutbildningar. Således motsvarar utbildningen 45 hp och följer

- de rekommendationer Socialstyrelsen har för grundläggande psykoterapiutbildning,
- de riktlinjer för högre utbildning som beskrivs i den s k Bolognaprocessen och
- följer sfKBT:s policydokument för grundläggande utbildning i KBT

Utbildningen är processinriktad och varje elevs egen process är viktig. Det innebär att vi tar oss tid till gemensamma reflexioner och diskussioner. Metodikövningar läggs in där det är lämpligt.

Vi tar upp psykoterapins grunder och historia men har fokus på modern nutida KBT. Anknypningsteorin kopplad till senare neuropsykologisk forskning är central i kursen som förklaringsmodell till stress, relationsproblem och annan psykopatologi. Vissa delar av den s k tredje vågens beteendeterapi, som mindfulnessbaserad kognitiv terapi och compassionfokuserad terapi presenteras.

## **Titel**

Examensintyget är "Genomgått grundläggande utbildning i psykoterapi med kognitiv inriktning", motsvarande 45 hp.

## **Målgrupper**

Utbildningen är en fortbildning för dig som redan är diplomerad A-terapeut SJI eller diplomerad Anhörigterapeut SJI/BK. Andra teoretiska KBT-utbildningar kan också accepteras. Har du dessutom arbetat några år med samtal eller terapi så är det en fördel.

Du ska vara intresserad av modern kognitiv och beteendeterapeutisk behandling samt vilja kunna använda sådana behandlingsmetoder – allt i syfte att stödja människor till ett bra och fungerande liv. Varje sökandes lämplighet för utbildningen bedöms individuellt.

## **Egenterapi**

Egenterapi, enskilt (20 sessioner) eller i grupp (50 sessioner), ska varje elev ha genomgått innan han/hon börjar arbeta med andra människors förändring. Egenterapin bör ha genomförts innan utbildningen startar. Det är dock inget krav. Den som tar emot examensbeviset måste ha lämnat skriftligt intyg över erforderlig egenterapi hos legitimerad psykoterapeut, godkänd av Bergströms. I annat fall ges ett utbildningsintyg där det står att egenterapin inte utförts.

## **Syfte**

Efter utbildningen ska eleverna bland annat kunna

- olika kognitiva teorier
- omfatta fördjupade kunskaper om utvecklingspsykologi, anknypningar, kognitiv utveckling
- förstå och kunna förklara anknypningsteoriernas betydelse för personlighet och copingstrategier
- grundläggande kunskaper om stress
- förstå problematiken kring stress- och utmattningssyndrom
- förstå ångestbegreppen
- professionellt förstå sig själv, sin förmågor, sina situationer och sina möjligheter
- använda adekvat helhetssyn på människor och klienter
- informera om grundläggande psykoterapeutiska förhållningssätt
- genomföra individuella samtalsterapier för stöd och utveckling
- arbeta med psykoterapi under handledning av legitimerad psykoterapeut
- utveckla och visa empatisk förmåga
- göra bedömningar utifrån relevanta vetenskapliga, samhällsliga och etiska aspekter med beaktande av mänskliga rättigheter och klientens integritet
- visa förmåga till ett professionellt förhållningssätt gentemot klienter och deras anhöriga
- utveckla självständiga och kritiska bedömningar under handledning
- följa kunskapsutvecklingen inom psykoterapiområdet
- urskilja, formulera och lösa problem inom psykoterapins kunskapsområde
- utbyta information även med personer utan specialkunskaper inom psykoterapiområdet
- möta förändringar och förstå behovet av utveckling avseende yrkesroll och arbetsliv
- förstå grunderna för mindfulness, ACT och compassionfokuserad terapi

## Ämnesinnehåll

- Anknytningsteorier
- Etik och professionalitet
- Existentiella teorier och tekniker
- Fobier
- Förstämmningssyndrom
- Kognitiva teorier
- Kognitiv psykoterapi, kognitiv beteendeterapi, andra psykoterapier
- Metodikövningar
- Neuropsykologi
- Patienthandledning
- Personlighetssyndrom
- Psykologi och psykiatri
- Stress
- "Tredje vågen terapier" (ACT, avslappningstekniker, compassionfokuserad terapi, mindfulness)
- Utmattningssyndrom
- Ängestsyndrom

## Kursuppläggning

- Deltidsstudier
- Handledning på övningspatienter, normalt två personer (en per termin), som eleven ordnar själv. Övningspatienten ska vara godkänd av handledaren som just övningspatient
- Utbildningen är både teoretisk och upplevelsebaserad med metodikövningar
- Studietakten är utformad för att kunna kombineras med heltidsarbete
- Två terminer, totalt 24 utbildningsdagar, fredag - lördag
- Inläsnings- och hemuppgifter mellan handlednings-/utbildningsdagarna

## Krav för att bli antagen till FKTU

Man ska kunna den grundläggande KBT-teorin som motsvarar det första utbildningsåret i den vanliga grundläggande psykoterapiutbildningen samt ha möjlighet att ha övningspatienter.

För att Bergströms ska veta att varje elev har KBT-grundkunskaperna repeterar du innan start dina tidigare kognitiva kunskaper genom att läsa och enligt anvisning sammanfatta tre böcker, vilka du sannolikt läst tidigare. Hör av dig om du vill ha listan på vilka böcker det är!

## Examination

Examensbeviset ges till den elev som uppfyller kraven på

- närvaro och delaktighet på utbildningsdagarna (minst 90 % närvaro i varje kursdel)
- närvaro och delaktighet vid litteraturseminarierna
- godkända inlämningsuppgifter om inläst litteratur
- godkända inlämningsuppgifter
- godkänt terapeutiskt arbete i handledningen
- godkända redovisningar av utbildningspatientarbetet
- fullgjord betalning enligt avtal
- lämnat kopia på erforderlig egenterapi

## Lärare och examinator

Bergströms är noga med lärarnas kompetenser både i teori, praktik och som pedagoger. För Bergströms är det också viktigt att lärarna instämmer i det eklektiska synsätt som vi hyllar, vilket innebär att behandling och terapi kan och ska anpassas efter klientens behov, förmåga och önskemål – på så sätt hittar man den lämpligaste behandlingen för varje klient.

- Malmö: Mirja Svartengren, auktoriserad socionom, legitimerad kognitiv psykoterapeut, handledarutbildad, hypnosutbildad, EMDR-certifierad m m
- Stockholm: Ylva Engström, beteendevetare, sjuksköterska, legitimerad kognitiv psykoterapeut, handledarutbildad m m

## Tider

Preliminär start 14-15 september 2018

Sex dubbeldagar hösten 2018 och åtta dubbeldagar våren 2019

Alla dagar oftast fredag-lördag kl 10-17

## Plats

Malmö: Kärleksgatan 2 A. Kognitiva psykoterapimottagningen Mirja Svartengren.

Tre busshållplatser från Malmö centralstation

Stockholm: Nathorstvägen 44, Johanneshov. Hammarbykyrkans studielokaler.

Fem t-stationer från Stockholms centralstation (Skärmarbrink)

## Utbildningsavgift

74 400 kr

Litteratur tillkommer motsvarande omkring 4 000 kr. Litteraturen köps terminsvis. Utbildnings-PM ingår i utbildningsavgiften.

## Finansiering

Bergströms erbjuder uppdelning av utbildningsavgiften.

a) per halvår, 2 betalningar á 37 200 kr

b) per kvartal, 4 betalningar á 18 600 kr

c) per månad, 12 betalningar á 6 200 kr

d) avbetalning på längre tid kan i vissa fall erbjudas. Då tillkommer ränta på det som kvarstår efter utbildningsårets slut.

En större summa kan betalas vid utbildningsstart och resten som månadsbetalningar om så önskas. Fråga oss!

Oavsett hur du betalar så gäller att den som påbörjar utbildningen betalar hela utbildningen även om studierna avbryts.

## Mer information

Ring eller maila! Maria Bergström, 0707 25 38 88, [maria.b@bergstroms.org](mailto:maria.b@bergstroms.org)

## Ansökan

Ansökan tar vi emot redan nu! Restplatser kan finnas så hör av dig även om det är nära utbildningsstart!

Skriv ett mail med rubriken "Ansökan till FKTU" till [maria.b@bergstroms.org](mailto:maria.b@bergstroms.org)

Inkludera följande i ditt mail till oss

- Vad du heter, hur vi når dig på telefon, mail och postadress
- Vad du gör idag, vad du gjort tidigare, t ex utbildningar, arbeten, erfarenheter
- Övrigt, som t ex intressen, fritidssysslor, familj, eller något du tycker vi bör veta om dig
- I princip vill vi veta "vem du är" - detaljer behövs inte men vi vill få en uppfattning om dig oavsett vad du tidigare gjort
- Varför du vill gå FKTU och/eller hur du hoppas ha nytta av den? Det är viktigt!

Jag vill därefter intervjua dig (om vi inte tidigare talats vid) per telefon eller Skype, Facetime alternativt att du besöker oss.

## Hjärtligt välkommen till Bergströms!

Maria Bergström  
Utbildningssamordnare  
Familjeterapeut KBT-terapeut  
[maria.b@bergstroms.org](mailto:maria.b@bergstroms.org)  
070 725 38 88

