

## KBT steg 1, Grundläggande psykoterapiutbildning med kognitiv beteendeterapeutisk inriktning, motsvarande 45 hp

Start i

- **Stockholm 30-31 augusti 2024**
- **Göteborg 13-14 september 2024**
- **Malmö 7-8 februari 2025**

*- en grundutbildning i KBT kompletterar många andra yrken!*

Utbildningen är auktoriserad av föreningen sfKBT. Det är ett kvalitetssignum inom psykoterapiområdet i Sverige.

Utbildningen uppfyller de krav som finns för grundläggande psykoterapiutbildningar med syfte att förbereda eleverna att kunna söka sig till legitimationsgrundad påbyggnadsutbildning i psykoterapi. Det innebär bl a att alla medarbetare är välutbildade med erfarenhet från terapi och utbildning samt att flertalet lärare är legitimerade psykoterapeuter med lång arbetserfarenhet. Handledarna för utbildningspatientarbetet har rätt utbildning för att handleda och undervisa i psykoterapi med KBT-inriktning. Examinatorn och uppsatshandledaren har doktorerat.

Kognitiva förhållningssätt och kognitiva metoder vinner mark överallt. Snart förväntas all personal som arbetar inom vård, behandling och skola, ja i princip alla som arbetar nära andra människor, ha en grundutbildning i kognitiv terapi oavsett annan utbildning. En sådan utbildning kallades förr "steg 1-utbildning" och var exklusiv och få personer var före år 2000 grundutbildade i kognitiv psykoterapi. "Grundläggande utbildning i kognitiv beteendeariktad psykoterapi (KBT)" är meriterande för många yrken framför allt inom vård och behandling och intresset ökar även inom psykosocialt arbete, HR-/personalområdet, rehabiliterare, pedagoger, anställda inom ideella sektorn.

Bergströms har lång erfarenhet som utbildningsanordnare. Vi är ingen stor institution utan har små utbildningsgrupper, liten administration och värnar om goda personliga kontakter både inom medarbetargruppen och med våra elever.

### Begreppet KBT

Psykoterapibegreppet har varit i påtaglig utveckling sedan 1990-talet. Kognitiv psykoterapi (förkortat KPT, KT) har fokus på hur man behandlar dysfunktionella, ofta omedvetna automatiska negativa tankar och känslor. Beteendeterapi (förkortat KBT, BT) handlade från början ofta om att komma till rätta med mentala eller beteendemässiga störningar.

Numera skiljer man inte på KPT och KBT. Idag är KBT ett paraplybegrepp för terapier som bygger på inlärningspsykologiska teorier, kognitiv teori och beteendeterapi. KBT påverkas även av de traditionella psykodynamiska terapierna (PDT) och tvärtom. Andra inriktningar på psykoterapi har också utvecklats på senare år som t ex relationell psykoterapi. I KBT ingår numera humanistisk teori, anknytningsteori, affektteori, filosofi m m. Gemensamt för alla grundläggande psykoterapiutbildningar är dock att alla lär ut det som är grundkunskaper för att föra just psykoterapeutiska samtal med patienter.

Det finns flera föreningar för olika psykoterapeutiska inriktningar. En är sfKBT, Svenska föreningen för kognitiva och beteendeariktade terapier. Sedan 2019 är Bergströms grundläggande psykoterapiutbildning auktoriserad av föreningen sfKBT.

### Allmänt

Sveriges befolkning har generellt sett en god hälsa. Samtidigt är det allt fler som uppger att de har återkommande psykiska besvär, t ex oro, stress, sömnbesvär och ångest. Det innebär att allt fler vill få hjälp hos en terapeut. Statistik från Socialstyrelsen hösten 2020 visar att antalet psykoterapeuter har minskat med mer än sju procent under perioden 2015 till 2019, medan under samma tid har antalet yrkesutövare ökat i andra människovårdande yrken. Fler önskar och anser sig ha behov av psykoterapi, bl a tycks antalet unga vuxna ha större psykisk ohälsa än tidigare generationer och antalet med neuropsykiatriska diagnoser ökar. Det innebär att även efterfrågan på personer med grundläggande psykoterapiutbildning ökar.

**Titel**

Utbildningsbeviset är "Genomgått grundläggande utbildning i psykoterapi med kognitiv beteendeterapeutisk inriktning", motsvarande 45 hp. Många kallar sig KBT-terapeut efter genomförd utbildning.

**Innehåll, se även bilaga 1**

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.

Utbildningen innehåller fem delkurser.

Delkurs 1: Psykoterapeutiska teorier och metoder inom KBT (18 hp)

Delkurs 2: Psykopatologi och diagnostik (7,5 hp)

Delkurs 3: Psykoterapi med handledning (9 hp)

Delkurs 4: Vetenskapsteori, forsknings- och utvärderingsmetodik (7,5 hp)

Delkurs 5: Etik, lagstiftning och journalföring (3 hp)

**Upplägg, se även bilaga 1**

- Deltidsstudier
- Studietakten är utformad för att kunna kombineras med heltidsarbete
- Fysisk närvaro i utbildningslokalen är det normala och förväntas men deltagande online, t ex via Zoom, kan erbjudas eller mindre utsträckning
- Även lärare kan ibland, som undantag, undervisa online
- Fyra terminer, totalt 46 utbildningsdagar, 240 timmar teori och 128 timmar handledning  
Termin 1 och 2 omfattar huvudsakligen teoriundervisningen  
Termin 3 och 4 avser huvudsakligen handledning på utbildningspatient
- Utbildningen ligger på två sammanhållna dagar (fredag-lördag) vid sex tillfällen per termin
- Teori, metodik och övningar varvas under teoridagarna
- Inläsnings- och hemuppgifter mellan utbildningsdagarna
- Handledning på utbildningspatienter, normalt två personer (en per termin), som eleven ordnar själv. Utbildningspatienten ska vara godkänd av handledaren som just utbildningspatient

**Egenterapi, se även bilaga 1**

Egenterapi, individuellt (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. Välj en legitimerad psykoterapeut med KBT-inriktning!

**Examination, se även bilaga 1**

Examination görs på flera sätt

- Successiva kunskapsprov i anslutning till kursmomenten
- Salsskrivning i slutet av termin 2
- Handledning på utbildningspatienterna inkl patientrapporter och fallbeskrivningar

**Behörighet till legitimation, se även bilaga 1**

Grundläggande psykoterapiutbildning är ingen egen examen, utan en grund för att få gå en treårig legitimationsgrundad utbildning i psykoterapi.

Eftersom det är meriterande att ha gått enbart grundutbildningen så gör många det utan att sikta på legitimering.

**Målgrupper, se även bilaga 1**

Utbildningen är en fortbildning för t ex socionomer, sjuksköterskor, psykologer, präster, diakoner, pedagoger, läkare, sjukgymnaster, arbetsterapeuter, logopedier, behandlingspedagoger, behandlingsassistenter. Även andra inom vård, behandling, pedagogik, HR, religiösa organisationer m fl uppskattar utbildningen som vidareutbildning.

Utbildningen vänder sig till dig som är intresserad av grunderna i modern kognitiv och beteendearterad behandling samt som vill lära dig använda sådana behandlingsmetoder.

Du ska vilja och kunna ta till dig fördjupade kunskaper om psykoanalytiska metoder – allt i syfte att stödja människor till ett bra och fungerande liv. Du bör ha högskolebehörighet och arbeta i ett människovårdande yrke på minst halvtid.

Du måste ha möjlighet att arbeta med en utbildningspatient i psykoanalytiska samtal under termin 3 och 4. Under utbildningen arbetar de flesta som vanligt i sina yrken.

Varje sökandes lämplighet för utbildningen och yrket bedöms individuellt.

### **Mål och syfte, se bilaga 2**

### **Medarbetare, se även bilaga 3**

Utbildningen uppfyller de krav som finns för grundläggande psykoanalytiska utbildningar med syfte att förbereda eleverna att kunna söka sig till legitimeringsgrundad påbyggnadsutbildning i psykoanalytisk terapi. Det innebär bl a att alla medarbetare är välutbildade med erfarenhet från terapi och utbildning samt att flertalet är legitimerade psykoanalytiker med lång arbetserfarenhet. Handledarna för utbildningspatientarbetet har rätt utbildning för att handleda och undervisa i psykoanalytisk terapi med KBT-inriktning. Examinatorn och uppsatshandledaren har doktorerat.

VD och ekonomiansvarig är jag, Anna Seth. Jag är även utbildningsansvarig för Bergströms utbildningar. Jag är utbildad terapeut och har erfarenheter från en mängd olika andra företag.

Frågor om KBT-utbildningen kan Maria Bergström också svara på. Hon är pensionär, fil kand, familjeterapeut och KBT-terapeut med lång arbetserfarenhet från terapi och rehabilitering.

### **Tider**

Alla dagar kl 10-17

- Start i **Stockholm** fredag-lördag den 30-31 augusti 2024  
Därefter 13-14 sep, 4-5 okt, 8-9 nov, 22-23 nov, 24-25 nov, 13-14 dec 2024. Under våren och hösten 2025 är det sex tvådagsmöten per termin och under våren 2026 fem tvådagarsmöten
- Start i **Göteborg** fredag-lördag den 13-14 september 2024
- Start i **Malmö** fredag-lördag den 7-8 februari 2025

### **Plats**

- **Stockholm:** Vicente Psykoanalytisk AB, Artillerigatan 28 C, Stockholm, t-station Östermalmstorg
- **Göteborg:** Järntorget Psykoanalytisk AB, Stora Badhusgatan 18, Göteborg
- **Malmö:** Bergströms lokal, Koralgatan 38 A, Malmö

### **Utbildningskostnader**

138 000 kr (fyra terminer á 34 500 kr)

Litteratur tillkommer, cirka 12 000 kr, beroende på inköpsställe. Litteratur bör köpas vartefter, eftersom vi ibland byter böcker. Utbildnings-PM ingår i utbildningsavgiften.

### *Antagningsavgift*

Så snart du antagits till utbildningen faktureras 6 900 kr, vilket ska betalas i samband med att avtalet skrivs. Din plats är säkrad för dig då du tecknat på avtalet och betalat antagningsavgiften.

Resterande utbildningsavgift, 131 100 kr, faktureras i enlighet med det undertecknade utbildningsavtalet.

Vi föredrar att du betalar per halvår eller per månad, men allt är möjligt. Om du betalat för första halvåret och avbryter tre månader innan utbildningsstart återbetalas avgiften, dock inte antagningsavgiften 6 900 kr. Avbryter du närmare utbildningsstart så återbetalas inget.

### *Finansiering*

Bergströms erbjuder uppdelning av utbildningsavgiften.

- per år, 2 betalningar á 65 550 kr + antagningsavgift
- per termin, 4 betalningar á 32 775 kr + antagningsavgift (vanligast)
- per månad, 24 betalningar á 5 463 kr + antagningsavgift
- avbetalning på längre tid kan i vissa fall erbjudas. Då tillkommer ränta på det som kvarstår efter de två utbildningsårens slut.

En större summa kan betalas vid utbildningsstart och resten på månadsbetalningar om så önskas.

Oavsett hur du betalar så gäller att den som påbörjar årskurs 1 (termin 1 och 2) betalar hela årskurs 1 (65 550 kr + 6 900 kr) även om studierna avbryts. Om du avbryter under årskurs 2 (termin 3 och 4) måste hela utbildningsavgiften betalas.

### *Egenterapikostnaden*

Kostnad för egenterapi ingår inte i utbildningsavgiften. Den brukar vara på 800-1500 kr per sessionstimme.

### **Mer information**

Ring eller mejla! Anna Seth, 070 553 84 35, [anna.s@bergstroms.org](mailto:anna.s@bergstroms.org).

### **Ansökan**

Ansökan bör vi få redan nu, gärna ett år i förväg och helst fyra månader innan start! Vi tar in elever tills gruppen är fylld. Ibland kan restplatser finnas, så hör av dig även om det är nära utbildningsstart!

Skriv ett mejl till [maria.b@bergstroms.org](mailto:maria.b@bergstroms.org). Inkludera följande i ditt mejl 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 gjort tidigare
- **Varför du vill gå** Bergströms KBT-utbildning och/eller hur du hoppas ha nytta av den? Det är viktigt!
- **Uppge** gärna om du gått egenterapi och ev orienteringskurs i KBT samt i så fall när och var.

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

Beslutet om antagning till utbildningen grundas på en samlad bedömning av tidigare utbildningar, arbetserfarenheter, ansökningstexten, intervjun och referenser som kan komma att begäras.

Efter ansökan, samtal och antagningsbeslut får du ett avtal på mejl. När du accepterat avtalet till mig på telefon, mail eller sms, postar jag två avtal till dig för underskrift. När både du och jag undertecknat avtalen och du betalat din antagningsavgift (vänta på faktura) så är utbildningsplatsen säkrad för dig. Om din arbetsgivare betalar utbildningen ska även den beslutsfattaren underteckna avtalet.

### **Övrigt, se bilaga 4**

### **Hjärtligt välkommen till Bergströms!**

Anna Seth  
[anna.s@bergstroms.org](mailto:anna.s@bergstroms.org)  
070 553 84 35

**Behörighet, innehåll, egenterapi, upplägg, examination m m****Bilaga 1**

- *Behörighetskrav*  
Eleven ska uppfylla de grundläggande kraven för högskolestudier och ha med godkänt betyg genomgått minst andra årskursens studier i svenska och engelska vid gymnasieskola, valfri linje.
- *Yrkesverksamhet under utbildningen*  
Eleverna har huvudsakligen följande tidigare yrkesutbildningar: socionomer, sjuksköterskor, beteendevetare, behandlingspedagoger, undersköterskor, läkare, psykologer, sjukgymnaster, arbetsterapeuter, logoped, personalutvecklare, HR. Yrkesverksamheten bör under utbildningen i ett människovårdande yrke om minst 50 %. Eleven ska, vid sidan av sitt arbete eller inom sitt ordinarie arbete, ha möjlighet att föra 12-15 samtalsessioner med en utbildningspatient på termin 3 och en på termin 4, eftersom fokus i undervisningen under dessa terminer är handledning på samtalen.
- *Prioriteringsgrunder*  
Urval av de sökande sker utifrån en helhetsbedömning enligt följande kriterier: grund- och vidareutbildningar i beteendevetenskapliga, psykiatriska och psykoterapeutiska ämnen, erfarenhet av människovårdande arbete, erfarenhet av individuella samtal samt resultat av en personlig intervju vid Bergströms Kunskapsföretag AB. Varje sökandes lämplighet för utbildningen och yrket bedöms individuellt.

**Innehåll***Delkurs 1: Psykoterapeutiska teorier och metoder inom KBT (18 hp)*

Kursen innehåller i huvudsak en genomgång av centrala teorier och metoder inom området kognitiv beteendeorienterad terapi. Terapeutiska interventioner, förhållningssätt och samtals- och intervjuteknik studeras och tränas. Dessutom belyses skeenden i den terapeutiska relationen. I huvudsak betonas individuell psykoterapi.

*Delkurs 2: Psykopatologi och diagnostik (7,5 hp)*

Kursen innehåller genomgång av centrala teorier och modeller för beskrivning och förklaring av psykopatologi. Metoder för fallformulering, funktionell analys och kognitiv konceptualisering studeras och tränas. Kursen omfattar dessutom en fördjupad kunskap om psykiska sjukdomars uppkomst och utveckling ur ett biologiskt, evolutionspsykologiskt, kognitivt och inlärningspsykologiskt perspektiv. Dessutom berörs psykopatologiska frågeställningar utifrån såväl emotionspsykologi som utvecklingspsykologi.

*Delkurs 3: Psykoterapi med handledning (9 hp)*

Kursen omfattar en integrering av teori och metod. Eleven omsätter den kunskap som inhämtas på utbildningens andra kurser i praktisk tillämpning i ett terapeutiskt arbete med vuxna patienter. Fortlöpande under utbildningen bedriver eleven individuellt terapeutiskt arbete under handledning med två på varandra följande patientarbeten. Eleven genomför mellan 12 - 14 sessioner inom patientarbetet och dessa spelas in.

Förutom att fullfölja individuell behandling av två fall krävs att eleven redovisar skriftligen fallformulering och behandlingsrapport för de två fallen.

*Delkurs 4: Vetenskapsteori, forsknings- och utvärderingsmetodik samt eget arbete (7,5 hp)*

Kursen behandlar vetenskapsteori och behandlingsforskningens metoder och resultat. Vetenskapliga artiklar granskas. I undervisningen sker en genomgång av grundläggande begrepp inom vetenskapsteori. Forsknings- och analysmetoder relevanta för psykoterapeutiskt arbete och teoriers betydelse i forskningsprocesser och kliniskt arbete. Etiska frågor i forskning och kliniskt psykoterapeutiskt arbete. Evidensbegreppet i psykoterapeutiskt arbete.

*Delkurs 5: Etik, lagstiftning och journalföring (3 hp)*

Kursen behandlar lagar och etiska regler som styr klinisk verksamhet, handledning, dokumentationsformer och forskningsarbete.

**Egenterapi**

Förutom att fullfölja de fem delkurserna bör eleven ha genomgått egenterapi hos legitimerad psykoterapeut med KBT-inriktning. Den individuella egenterapin ska omfatta minst 20 timmar sammanhållen psykoterapi, normalt en session per vecka. Alternativt ha deltagit i 50 timmars gruppterapi hos legitimerad psykoterapeut med KBT-inriktning.

Terapin bör ske i anslutning till utbildningen. Gärna innan utbildningen påbörjas. Tidigare genomgången psykoterapi, med KBT-inriktning, ej äldre än fem år, får tillgodoräknas.

På utbildningsbeviset kommer det att skrivas att eleven 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. I undantagsfall kan egenterapin genomföras strax efter utbildningen, vilket inte är att rekommendera. Om intyg över egenterapi lämnas efter avslutad utbildning ges ett nytt utbildningsbevis.

### Upplägg

Föreläsningar, kliniska demonstrationer, gruppövningar, praktisk färdighetsträning och litteraturseminarier.

Genomgående är utbildningens pedagogik aktiv och med det menas att lärarna på de olika avsnitten utgår från att eleverna inhämtat kunskaper om stoffet innan respektive undervisningsavsnitt genom ett aktivt bearbetande av materialet enligt lärarens anvisningar. Undervisningen kan därmed i stor utsträckning användas till diskussion och förtydliganden av stoffet, 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. Även kortare rollspel kan förtydliga och exemplifiera vissa kunskaper och förmågor.

Utbildningen genomförs som deltidsstudier under fyra terminer. De olika kurserna sprids över terminerna med i genomsnitt motsvarande 11,25 hp per termin. Utbildningen innehåller 240 timmar teoretisk utbildning och patientarbete under handledning, 128 timmar. Utbildningen genomförs på 46 heldagar fördelade enligt aktuell utbildningsgrupps schema. Upplägget möjliggör att elever med lång resväg har möjlighet att gå utbildningen.

All undervisning är obligatorisk, vilket innebär lägst 90 % närvaro i varje delkurs. Förutom obligatorisk närvaro krävs av eleverna eget ansvarstagande och ett aktivt deltagande. Eventuell ofrånkomlig frånvaro kompenseras efter lärarens och kursledarens anvisningar.

Den huvudsakligaste teori- och metodundervisning ges under termin 1 – 2. Till det kan tillkomma ej lärrarledda aktiviteter; exempelvis gruppövningar, färdighetsträning enligt instruktioner, studiebesök och videodemonstrationer.

Under termin 3 – 4 ägnas huvudsakligen till handledning på utbildningspatient. Handledning en ges på av eleverna videoinspelade samtalsessioner och elevens dokumentation av samtalen. Varje elev har en utbildningspatient per termin, totalt två. Handledarna är utbildade handledare med KBT-inriktning med mångårig erfarenhet av handledning av både grupper och enskilda terapeuter. Under termin 4 genomför varje elev ett eget uppsatsarbete under ledning av en särskild uppsatshandledare

Delkursernas moment kombineras i olika former för att öka elevernas kunskapsinhämtning. Dessa former kan vara föreläsningar, seminarier och gruppdiskussioner. Oftast omfattas ett moment av en föreläsning för att sedan övergå till gruppdiskussioner.

Utvärdering av kunskaper och färdigheter sker löpande genom delkursernas olika moment. Utvärderingen sker både i muntliga och skriftliga kunskapsprov och praktiska färdighetsprov i anslutning till respektive moment. Eleverna utvärderas med hjälp av med den kognitiva kompetensskalan CTS-R och mot angivna lärandemål i kursplanen.

### Ämnen

- Anknäytningsteorier
- Etik och professionalitet
- Förstämmningssyndrom
- Handledning i eget patientarbete
- Kognitiva teorier (KPT och KBT)
- Info om "Tredje vägen terapier" (ACT, avslappningstekniker, compassionfokuserad terapi, mindfulness)
- Metodkövningar
- Neuropsykologi
- Psykologi och psykiatri
- Stress
- Utmattningssyndrom
- Ängestsyndrom

### Examination

Examination sker genom närvaro och delaktighet på föreläsningar (muntliga och skriftliga kunskapsprov och färdighetsprov i anslutning till vissa moment), inlämningsuppgifter, salstentamen, bedömning av det terapeutiska arbetet i handledningsmomenten. Examinationen följer examinatorns anvisningar.

Utbildningsbeviset "Genomgått grundläggande utbildning i psykoterapi med kognitiv beteendeterapeutisk inriktning" 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 under termin 1 och 2
- godkänt terapeutiskt arbete i handledningen
- godkända redovisningar av utbildningspatienterna under termin 3 och 4
- fullgjord betalning enligt avtal
- lämnat kopia på erforderlig egenterapi

Elev som är godkänd i en viss kurs kan på begäran få intyg över det.

### Titeln legitimerad psykoterapeut

Efter Bergströms grundläggande utbildning i psykoterapi väljer en del elever att söka till en påbyggnadsutbildning för att erhålla legitimation som psykoterapeut. Bergströms ger idag inte sådan påbyggnadsutbildning till legitimerad psykoterapeut.

De flesta legitimerade psykoterapeuter är psykologer, socionomer, läkare, sjuksköterskor eller motsvarande. Andra människovårdande grundyrken blir allt vanligare.

Varje utbildningsanordnare som ger legitimationsgrundande påbyggnadsutbildning till psykoterapeut fastställer sina respektive behörighetskrav. De har dock alla att följa Socialstyrelsens anvisningar. Socialstyrelsen kontrollerar påbyggnadsutbildningarna (tidigare s k steg 2) som leder till yrkestiteln psykoterapeut. Det innebär att yrkestiteln psykoterapeut är skyddad i lag och får endast användas av de som har psykoterapeutexamen. Den reguljära utbildningsgången till psykoterapeutlegitimation utgörs av

- ett människovårdande grundyrke
- (en orienteringskurs (50 tim) i psykoterapi)
- grundläggande kunskaper i psykoterapi
- en grundläggande psykoterapiutbildning (t ex Bergströms)
- minst två års erfarenhet (deltid accepteras) av psykoterapeutiska arbetsuppgifter under handledning av en legitimerad psykoterapeut
- genomgått egenterapi
- en treårig påbyggnadsutbildning i psykoterapi på deltid

Psykoterapeutprogram finns både på vanliga högskolor och privata t ex Svenska Institutet för Kognitiv Psykoterapi (cbti.se). För att komma in krävs, förutom grundläggande utbildning i psykoterapi (t ex Bergströms)

- psykologexamen (enligt 1982 års studieordning eller senare bestämmelser) *eller*
- läkarexamen med specialistkompetens i psykiatri *eller*
- barn- och ungdomspsykiatri *eller*
- socionomexamen *eller*
- annan motsvarande examen om minst 180 hp *eller*
- motsvarande utländsk examen *eller*
- motsvarande kvalifikationer

Därtill krävs minst två års yrkeserfarenhet efter den grundläggande utbildningen inom psykiatrisk vård, t ex som KBT-terapeut, eller motsvarande (undantag för detta krav görs för läkare med specialistkompetens i psykiatri eller barn- och ungdomspsykiatri).

## Mål och syfte i utbildningen

## Bilaga 2

### Mål

Efter genomgångna utbildning förväntas eleven

Ha kunskap om och kunna redogöra för

- centrala teorier och metoder inom området kognitivbeteendearbetad terapi
- centrala teorier och modeller av psykopatologiska tillstånd utifrån ett kognitiv-beteendearbetad perspektiv
- psykiska sjukdomars uppkomst och utveckling ut ett kognitiv-beteendearbetad perspektiv
- grundläggande forskningsmetodik inom psykoterapi
- hantering av ansvarsfrågor i det psykoterapeutiska arbetet

Ha förmåga att kunna

- omsätta in kunskap om olika psykiska sjukdomstillstånd samt psykiatrisk diagnostik i behandlingsarbetet med patienter
- utifrån vedertagna utvärderings- och mätmetoder följa upp den psykoterapeutiska behandlingen
- följa kunskapsutvecklingen inom psykoterapiområdet
- visa empatisk inlevelse i mötet med patienten
- under handledning genomföra psykoterapeutiskt behandlingsarbete med kognitiv beteendearbetad metod
- tillgodogöra sig handledning på ett konstruktivt sätt
- granska psykopatologiska tillstånd i förhållande till den kognitiva beteendearbetad teorin och kritiskt reflektera över kognitiva-beteendearbetad psykoterapeutiska metoder vid psykopatologiska tillstånd
- självständigt tillämpa ett professionellt och etiskt förhållningssätt i relation till patienter
- aktivt och kritiskt reflektera över sin roll i det terapeutiska arbetet och självständigt bedöma när behandlingsarbetet kräver handledning

### Syfte

Efter utbildningen ska eleverna bland annat kunna

- olika kognitiva teorier
- omfatta fördjupade kunskaper om utvecklingspsykologi, anknytningar, kognitiv utveckling
- förstå och kunna förklara anknytningsteoriernas betydelse för personlighet och copingstrategier
- grundläggande kunskaper om stress
- förstå problematiken kring stress- och utmattningssyndrom
- förstå ångestbegreppen
- professionellt förstå sig själv, sina förmågor, sina situationer och sina möjligheter
- använda adekvat helhetssyn på människor och patienter
- 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, samhälleliga och etiska aspekter med beaktande av mänskliga rättigheter och patientens integritet
- visa förmåga till ett professionellt förhållningssätt gentemot patienter och deras anhöriga
- utveckla självständiga och kritiska bedömningar under handledning
- följa kunskapsutvecklingen inom psykoterapiområdet
- urskilja, formulera och lösa problem inom psykoterapiens 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



**Medarbetare****Bilaga 3**

## Lärare

- Katarina Landers är legitimerad psykoterapeut med KBT-inriktning, socionom och konsult/coach.
- Anna Lindblom är KBT-terapeut, beteendevetare och organisationskonsult.
- Stefan Malmström är legitimerad psykoterapeut med KBT-inriktning och case manager
- Erika Mannerström är legitimerad psykoterapeut med KBT-inriktning, socionom och medicine magister i psykoterapi.
- Elisabeth Norstedt är legitimerad psykoterapeut med KBT-inriktning, läkare, specialist i barn- och ungdomspsykiatri och internmedicin.
- Maria Vicente är legitimerad psykoterapeut med KBT-inriktning, fil kand PAO (personal, arbete, organisation) och fil mag (sociologi).
- Specifika föreläsare kan tillkomma för specifika ämnen.

## Handledare på utbildningspatientarbete

- Marie André är handledare i Stockholm. Hon har lång erfarenhet som psykoterapeut och handledare. Socionom, legitimerad kognitiv psykoterapeut, handledarutbildad.
- Ylva Engström är handledare Stockholm. Hon har bred erfarenhet som psykoterapeut, även som personalchef m m. Beteendevetare, sjuksköterska, legitimerad kognitiv psykoterapeut, handledarutbildad, sexolog.
- Billy Larsson är handledare i Göteborg. Han är Leg. psykolog, leg. psykoterapeut KBT, handledare i KBT, samt fil dr i psykologi.
- Anette Jervelycke är handledare i Göteborg. Hon är Leg. Psykolog, organisationskonsultspecialist i klinisk psykologi, Leg. Psykoterapeut, lärare och handledare.

Examinator är Ulla Beijer, MD/PhD, forskare/postdoc KI.

VD är Anna Seth. Hon är även ekonomiansvarig samt utbildningsansvarig för Bergströms utbildningar.

Antagning och frågor om utbildningen svarar Anna Seth på.

## Övrigt

## Bilaga 4

### 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. Många grundläggande psykoterapiutbildningar ges i privat regi.

### Betygsskala

Som betyg används uttrycken Godkänd och Underkänd.

### Begränsning av antalet examinationstillfällen

#### *Provtillfällen*

Elev som underkänts på tentamen har rätt att genomgå förnyad tentamen ytterligare fyra gånger (= totalt fem examinationstillfällen). Efter fem underkända tentamensprov kan eleven förlora sin utbildningsplats. Examinator för kursen kan dock, om synnerliga skäl föreligger, medge rätt till ytterligare tentamenstillfälle. Som tentamenstillfälle räknas de gånger eleven deltagit i tentamen. Inlämning av s k blank skrivning räknas som tentamenstillfälle. Elev har rätt att på begäran byta examinator efter två underkända tentamina.

#### *Praktiktillfällen*

För kliniska moment (utbildningspatientsamtal med handledning) är antalet examinationstillfällen begränsade till två, med möjlighet för kursens examinator att bevilja ett tredje om synnerliga skäl anförs i det enskilda fallet. I förekommande fall erbjuds eleven olika stödåtgärder om så är lämpligt och om eleven bedöms kunna tillgodogöra sig stödinsatserna med så utbildningsmålen kan nås.

### Förkunskapskrav för tillträde till ny termin

För att få fortsätta till terminen med klinisk handledning krävs godkänt från de tidigare terminerna. För att få fortsätta till följande terminer krävs godkänt på alla inslag förutom ett moment från närmast föregående termin.

Efter studieuppehåll krävs att samtliga kurser på de föregående terminerna är godkända för tillträde till ny termin. Utbildningen följer en uttalad progression, vilket innebär att kurserna ska läsas i fastställd ordning.

### Riktlinjer för att avbryta kliniska tillämpningsmoment

En elevs kliniska tillämpningsmoment (utbildningspatientsamtal med handledning) kan omedelbart avbrytas om eleven visar sådana allvarliga brister i kunskaper, färdigheter eller förhållnings-sätt att patientsäkerheten eller patientens förtroende för behandlingen riskerar att skadas. Om kliniska tillämpningar avbryts på detta sätt ska en individuell handlingsplan upprättas där det framgår vilka aktiviteter och kunskapskontroller som krävs innan eleven kan återuppta studierna.

### Studieuppehåll

Utbildningen bedrivs med årsavgifter. Således kan studieuppehåll generellt inte beviljas då det inte alltid är möjligt att garantera ny utbildningsstart. Om eleven avbrutit utbildningen men önskar återuppta den när en ny utbildningsgrupp startar kan eleven ansöka om att få fullfölja utbildningen och få sina tidigare examinerade kurser tillgodoräknade. Kursledningen strävar efter att i möjligaste mån efterfölja elevens behov.

### Studieavbrott

Studieavbrott ska av eleven anmälas så snart som möjligt, eftersom det underlättar planering och organisering av utbildningsplatserna. Studieavbrott innebär att elevens rätt till aktuell utbildningsplats kan upphöra, men kursledningen strävar efter att i möjligaste mån efterfölja elevens behov. Vi eftersträvar alltid att erbjuda plats för elever som gjort studieavbrott i kommande utbildningar.

**Avrådan**

Elevens studieresultat kan kontinuerligt användas i studievägledande syfte. Om tveksamheter råder om en elevs förutsättningar att fullfölja utbildningen skall det ingående prövas om eleven bör rådats att avbryta studierna.

**Ångerrätt**

Enligt lagen (2005:59) om distansavtal och avtal utanför affärslokaler har en elev rätt att ångra sitt beslut inom 14 dagar från dag då utbildningsavtalet inkommit till Bergströms (ångerfrist).

Om eleven ångrar sig under ångerfristen återbetalas den antagningsavgift som eventuellt redan hunnit betalats av eleven.

Om eleven vill utnyttja sin ångerrätt måste eleven meddela Bergströms det innan ångerfristen löper ut. Eleven kan lämna sådant meddelande genom att sända e-post till [info@bergstroms.org](mailto:info@bergstroms.org).

**Avbeställning av beställd utbildning**

Om eleven avbeställer utbildningen efter ångerfristens slut och 90 dagar innan utbildningen startat så har eleven rätt till återbetalning av eventuellt inbetald utbildningsavgift, dock återbetalas inte antagningsavgiften.

Om eleven avbeställer utbildningen inom 90 dagar innan utbildningen startat så har eleven inte rätt till eventuellt inbetald utbildningsavgift och antagningsavgift.

Om eleven avbeställer utbildningen på första utbildningsdagen eller därefter, oavsett om eleven deltagit eller inte så är eleven skyldig att betala utbildningsavgiften för innevarande årskurs (termin 1 och 2). Om eleven avbeställer utbildningen under årskurs 2 (termin 3 och 4) måste hela utbildningsavgiften betalas.

Om eleven önskar påbörja motsvarande utbildning längre fram så har eleven gjorda betalningar till godo.

Bergströms kan i ömkande fall besluta annorlunda avseende avbeställning. Reglerna innebär att en elev inte bör beställa en utbildning som denne planerar att eventuellt avbryta senare. Osäkra elever bör således vänta med att beställa utbildningen till dess de är säkra. Utbildningsgrupper med osäkra elever gör ett sämre resultat.

**Begreppen årskurs och termin**

KBT steg 1-utbildningen omfattar, två årskurser. Varje årskurs omfattar två terminer. Termin 1 och 2 utgör årskurs 1. Termin 3 och 4 utgör årskurs 2. Om en årskurs startar i augusti/september så avslutas den i maj/juni. Om en årskurs startar i januari/februari så avslutas den i november/december.