

## **Grundläggande psykoterapiutbildning med kognitiv inriktning, KBT steg 1, motsvarande 45 hp, i Stockholm, hösten 2018**

*- grundläggande KBT-kunskaper har man glädje av i många olika yrken!*

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 beteendeterapeutisk psykoterapi är som sagt meriterande för många yrken inom bl a psykosocialt arbete, men även hos HR-personer, rehabiliterare, pedagoger m fl ökar intresset.

Bergströms grundläggande utbildning i psykoterapi ger eleven mer än många andra liknande utbildningar, bl a genom att ge introduktion till den tredje vågens terapier, utöver de generella kognitiva psykoterapikunskaperna.

För den som även vill erhålla diplom som "Mindfulnessinstruktör" finns möjlighet till det genom en extra litteraturexamination och extra utbildningsdagar.

Eleven kan även välja till en av två andra inriktningar: missbruk/beroende eller relationer/anhöriga. Även då krävs ytterligare utbildningsdagar och litteraturredovisningar.

### **Begreppet KBT**

Psykoterapibegreppet 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.

### **Möjlighet till 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)
- 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

### Innehåll i Bergströms KBT-utbildning

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

dels de rekommendationer Socialstyrelsen har för grundläggande psykoterapiutbildning, dels de riktlinjer för högre utbildning som beskrivs i den s k Bologna-processen och dels följer vi sfKBT:s policydokument för grundutbildning i KBT.

Utbildningen är processinriktad och varje levens 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 psykoterapiens 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.

### Tilläggskurser

1) Möjligheten till diplom som **Mindfulnessinstruktör** innebär att eleven väljer en tilläggskurs som förbereds med hemuppgifter. Syftet är att lära sig leda meditationer och andningsövningar, tillämpa mindfulnessbaserad stressreducering (MBSR) och leda mindfulnessgrupper. Kursen förutsätter att eleven använt mindfulness för egen del tidigare.

2) Möjlighet finns även att något fördjupa kunskaperna om **beroende/missbruk** genom några dagars ytterligare undervisning och inläsning av ytterligare några PM och böcker. Om du väljer tilläggskursen får du grunderna för modern multivariat diagnostik avseende SRS (substansrelaterade syndrom), introduktion till Matchningsmodellen och RePro-K-instrumentet för bedömningsamtal. Därefter har du möjlighet att, efter de två årens grundläggande KBT-utbildning lägga till ett tredje kompletterande studieår för att bli 'Diplomerad A-terapeut SJI' (ATU).

Mer information om tilläggskurserna ges under termin 1. Tillräckligt antal elever krävs för att anordna tilläggskurserna.

### Titel

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

### Målgrupper

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

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

Du ska vilja och kunna ta till dig fördjupade kunskaper om psykoterapeutiska 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 samt ha möjlighet att arbeta med psykoterapeutiska samtal under termin 3 och 4.

Företråde till Bergströms utbildning ges den som har gått orienteringskurs, 50 tim, i KBT. Orienteringskursens innehåll är egentligen en förutsättning för att kunna ta till sin den grundläggande psykoterapiutbildningen. Dock kan den som inte hinner gå orienteringskursen innan utbildningsstarten tillgodogöra sig kunskaperna under första året. Det sker i samråd med kursledningen och kan innebära en extra kostnad.

Varje sökandes lämplighet för utbildningen och yrket 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. Egenterapi 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 egenterapi inte utförts.

## **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, sin förmågor, sina situationer och sina möjligheter
- använda adekvat helhetsyn 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 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

## **Ämnesinnehåll**

- Anknytningsteorier
- Etik och professionalitet
- Förstämningssyndrom
- Handledning i eget patientarbete
- Kognitiva teorier (KPT och KBT)
- Info om "Tredje vågen terapier" (ACT, avslappningstekniker, compassionfokuserad terapi, mindfulness)
- Metodikövningar
- Neuropsykologi
- Psykologi och psykiatri
- Stress
- Utmattningssyndrom
- Ångestsyndrom

## **Kursuppläggning**

- Deltidsstudier
- Studietakten är utformad för att kunna kombineras med heltidsarbete
- Fyra terminer, totalt 46 utbildningsdagar, 248 timmar teori och 120 timmar handledning. Termin 1 och 2 omfattar huvudsakligen teoriundervisningen och termin 3 och 4 avser huvudsakligen handledning på övningspatienter
- Utbildningen ligger på två sammanhållna dagar per månad
- Teori, metodik och övningar varvas under teoridagarna
- Inläsnings- och hemuppgifter mellan utbildningsdagarna
- Handledning på övningsklienter, normalt två personer (en per termin), som eleven ordnar själv. Övningsklienten ska vara godkänd av handledaren som just övningsklient

## Examination

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 egenerapi

## Lärare och examinators

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.

- Ylva Engström är kursledare, lärare, handledare. Hon har bred erfarenhet som psykoterapeut, men även som bl a personalchef. Hon är beteendevetare, sjuksköterska, legitimerad kognitiv psykoterapeut, handledarutbildad m m.
- Monica Westman är handledare. Hon har lång erfarenhet som leg psykoterapeut och handledare.
- Specifika föreläsare tillkommer för specifika ämnen.
- Examinator är Ulla Beijer, MD/PhD, forskare/postdoc KI.

## Tider

Alla dagar kl 10-17

- Start i **Stockholm** fredag – lördag den 28 – 29 september 2018.  
Därefter 12-13 okt, 26-27 okt, 9-10 nov, 7-8 dec. Under våren 2019, hösten 2019 och våren 2020 sex tvådagarsmöten per halvår
- Start i **Malmö** fredag – lördag den 15 – 16 februari 2019.  
Därefter 15-16 feb, 15-16 mar, 29-30 mar, 26-27 apr, 17-18 maj, 7-8 jun 2019. Under hösten 2019, våren 2020 sex och hösten 2021 sex tvådagarsmöten per halvår

## Plats

Nathorstvägen 44, Johanneshov, t-station Skärmarbrink

## Utbildningsavgift

126 000 kr för privatbetalande (fyra terminer á 31 500 kr).

Litteratur tillkommer motsvarande omkring 7 000 kr. Litteratur bör köpas vartefter eller som mest terminsvis, eftersom vi ibland byter böcker. Utbildnings-PM ingår i utbildningsavgiften.

## Antagningsavgift

Så snart du antagits till utbildningen faktureras 6 300 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, 119 700 kr, faktureras i enlighet med det undertecknade utbildningsavtalet. Hela summan, halva summan, per månad eller enligt den avbetalningsplan som beskrivs i avtalet.

Om du betalat hela avgiften och avbryter tre månader innan utbildningsstart återbetalas 95 % av avgiften (antagningsavgiften återbetalas inte). Om du betalat hela avgiften och avbryter under årskurs 1 (termin 1 och 2) återbetalas halva avgiften (minus antagningsavgiften) och om du avbryter du under årskurs 2 (termin 3 och 4) återbetalas ingen avgift.

Vi föredrar att du betalar per halvår eller per år, men allt är möjligt.

## Finansiering

Bergströms erbjuder uppdelning av utbildningsavgiften.

- a) per år, 2 betalningar á 59 850 kr + antagningsavgift
- b) per termin, 4 betalningar á 29 925 kr + antagningsavgift (vanligast)
- c) per månad, 24 betalningar á 4 988 kr + antagningsavgift
- d) 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. Fråga oss!

Oavsett hur du betalar så gäller att den som påbörjar årskurs 1 (termin 1 och 2) betalar hela årskurs 1 (59 850 kr + 6 300 kr) även om studierna avbyts. Om du avbryter under årskurs 2 (termin 3 och 4) måste hela utbildningsavgiften betalas.

## Mer information

Ring eller maila! Maria Bergström, 0707 25 38 88, maria.b@bergstroms.org

## Ansökan

Ansökan bör vi få redan nu, gärna ett år i förväg och helst fyra månader innan start! Restplatser kan finnas så hör av dig även om det är nära utbildningsstart!

Skriv ett mail till maria.b@bergstroms.org.

Inkludera följande i ditt mail till oss

- **Vad du heter**, hur vi når dig på telefon, mail och postadress
- **Uppge** om du gått orienteringskurs i KBT samt i så fall när och var.
- **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!

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

## Hjärtligt välkommen till Bergströms!

Maria Bergström  
Utbildningssamordnare  
Familjeterapeut, KBT-terapeut  
maria.b@bergstroms.org  
070 725 38 88