

## UTBILDNINGSBESKRIVNING

### Psykoterapeutprogrammet i kognitiv och beteendearikad terapi, KBT, 90 hp

Antagen av rektor, augusti 2015

#### Utbildningens övergripande mål

Är att den studerande efter fullbordad utbildning självständigt ska kunna bedriva kognitiv och beteendearikad terapi, KBT. För detta krävs fördjupade kunskaper om och färdigheter i KBT, dess vetenskapsteoretiska bakgrund samt förmåga till ett professionellt och empatiskt förhållningssätt gentemot patienter och deras närstående. Vidare ges kunskaper i människans funktionssätt vad gäller kognitiva, emotionella, beteende och neuropsykologiska processer. Kunskap om hur samhälls- och familjeförhållanden som kön, ålder, kultur, samt socialt sammanhang påverkar individen beaktas. Färdigheter i att bemöta och behandla vuxna människor ur ett i första hand individperspektiv står i fokus. Studenten får även introduktion om tillämpningar av KBT för barn och ungdomar samt i grupp- och familjeformat. Utbildningen ger fördjupade kunskaper i psykopatologi och psykiatrisk diagnostik. Lagstiftning och föreskrifter för psykoterapeutiskt arbete samt etikfrågor beaktas. Psykoterapiforskning presenteras och implementeras med hjälp av självständigt arbete. Stor vikt läggs på eget psykoterapeutiskt patientarbete under handledning där studentens färdigheter avseende förhållningssätt och implementering av KBT-modeller och tekniker prövas i praktiken.

#### Behörighet

##### *Förkunskapskrav*

Behörig att antas till psykoterapeutprogram med KBT-inriktning är den som uppfyller något av följande villkor:

- Psykologexamen enligt 1982 års studieordning
- Specialistutbildning i allmän psykiatri eller barn- och ungdomspsykiatri enligt 1985 års studieordning.
- Socionomexamen
- Annan akademisk examen inom vårdsektorn omfattande 180 högskolepoäng
- För de två sistnämnda grupperna krävs dessutom grundläggande psykoterapiutbildning som motsvarar den tidigare statliga psykoterapiutbildningen (steg 1) motsvarande 45 hp, och med inriktning mot kognitiv beteendeterapi, eller på annat sätt har inhämtat motsvarande kunskaper. **Intyg och kursplan bifogas ansökan.**
- Yrkesmässig erfarenhet av olika psykologiska och psykiatriska tillstånd samt kunskap i psykiatrisk diagnostik. **Intyg bifogas ansökan.**

### *Yrkesverksamhet innan och under utbildning*

Därtill fordras att den sökande skall ha genomgått egen psykoterapi; 30 timmar individualterapi eller 50 timmar gruppterapi. **Intyg bifogas ansökan.**

Att den sökande skall ha varit yrkesverksam under minst 2 år efter avslutad grundutbildning och haft möjlighet att tillämpa ett psykoterapeutiskt förhållningssätt i större delen av arbetsuppgifterna under handledning. **Intyg bifogas ansökan.**

Detta krav skall anses vara uppfyllt av den som har genomgått specialistutbildning i psykiatri.

Att den sökande uppvisar intyg från arbetsgivare enligt vilken den sökande under utbildningen kommer att ha psykoterapeutiska arbetsuppgifter inom psykiatrisk vård eller motsvarande under minst hälften av arbetstiden.

I ansökningsförfarandet tillämpar vi personliga samtal med de sökande.

## **Mål**

Enligt Högskoleförordningen, Examensordningens föreskrifter (bilaga 2) skall följande mål vara uppfyllda för erhållande av psykoterapeutexamen:

### *Kunskap och förståelse*

För psykoterapeutexamen ska studenten:

- visa kunskap om områdets vetenskapliga grund och insikt i aktuellt forsknings- och utvecklingsarbete samt kunskap om sambandet mellan vetenskap och beprövad erfarenhet och sambandets betydelse för yrkesutövningen
- visa fördjupad kunskap om olika psykiska sjukdomstillstånd samt psykiatrisk diagnostik och förståelse för olika psykoterapiformer
- visa kunskap och förståelse för relevant samhälls- och familjeförhållanden som påverkar individer och grupper.

### *Färdighet och förmåga*

För psykoterapeutexamen ska studenten:

- visa fördjupad förmåga att implementera inhämtad teoretisk kunskap under psykoterapiutövning
- visa sådana fördjupade färdigheter som krävs för att självständigt genomföra diagnostiska bedömningar samt upprätta, genomföra och kritiskt utvärdera psykoterapeutiska behandlingsprogram inom området individuell terapi
- visa förmåga att kritiskt och självständigt granska, bedöma och använda relevant information samt diskutera nya fakta, företeelser och frågeställningar och därmed bidra till utveckling av yrket och verksamheten
- visa förmåga att med berörda parter muntligt och skriftligt redogöra för åtgärder och behandlingsresultat samt i enlighet med relevanta författningar dokumentera dessa.

### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

För psykoterapeutexamen ska studenten:

- visa fördjupad förmåga till ett professionellt förhållningssätt gentemot patienter och deras närstående
- visa förmåga att fortlöpande utveckla självkänedom och empatisk förmåga
- visa förmåga att identifiera etiska aspekter på eget forsknings- och utvecklingsarbete
- visa insikt om betydelsen av lagarbete och samverkan med andra yrkesgrupper

- visa förmåga att identifiera sitt behov av ytterligare kunskap och att fortlöpande utveckla sin kompetens.

## Antagning och avtal

Antagning sker genom personlig intervju. Det upprättas ett skriftligt kontrakt där bland annat de ekonomiska villkoren framgår, och som undertecknas av den sökande eller annan betalningsansvarig.

## Utbildningens upplägg

Utbildningen omfattar 90 högskolepoäng (hp) och ges på halvfart under sex terminer med 15 hp per termin. Den omfattar 480 timmar teori som är relevant för KBT, samt 200 timmar KBT metodhandledning av egna fall. Undervisning ges under två sammanhängande dagar. Teori ges vanligen varannan vecka, en heldag ca 10 tillfällen per termin. Handledd psykoterapi ges vanligen varannan vecka, en halv dag ca 10 tillfällen per termin fr.o.m. termin 2-5 i gruppformat och under termin 6 i individuellt format. Handledd psykoterapi sker parallellt med andra kurser under större delen av utbildningen. Under metodhandledningen demonstrerar de studerande inspelade filmer av patient/klientsamtal. Uppsatshandledning är förlagt under termin 4-6 med tyngdpunkt på de avslutande terminerna.

## Egen psykoterapi

Egen psykoterapi ligger utanför kursplanen. Inför ansökan om legitimation till Socialstyrelsen skall man ha genomgått egen psykoterapi med KBT-inriktning hos legitimerad psykoterapeut 20 timmar individuell terapi samt 50 timmar i grupp. Dessa 50 timmar skall fördelas mellan olika upplevelsebaserade KBT- workshops under ledning av en legitimerad psykoterapeut med KBT-inriktning. Exempel på workshops är: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Compassion Focused Therapy (CFT), Mindful self-compassion (MSC). Exempelvis kan en 8-veckors-kurs Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) tillgodoräknas som 25 timmar egen psykoterapi. Egen psykoterapi redovisas och godkänns av rektor vid det aktuella utbildningsinstitutet och kompletterar intyget om godkänd psykoterapeututbildning.<sup>1</sup>

## Utbildningens moment (terminsövergripande kurser)

A. Psykoterapeutiska teorier och metoder inom KBT	30 hp
B. Psykiatrisk diagnostik och psykopatologi	8.0 hp
C. Etik, lagstiftning och föreskrifter som berör psykoterapeuter	4.5 hp
D. Metodhandledning i KBT	15 hp
E. Vetenskapsteori, forsknings- och utvärderingsmetoder i psykoterapi	10 hp
F. Examensarbete	15 hp
G. Psykologisk fördjupning	7.5 hp

---

<sup>1</sup> En revision av dessa krav kommer att ske. Revisionen kommer att vara klar senast till starten av termin två.

## **Undervisning och pedagogisk inriktning**

Undervisningen ges i form av föreläsningar, handledning, terapeutiska verkstäder, fallseminarium och litteraturstudier. Kolbs lärstilar beaktas genom att i undervisningen varva konkreta exempel (ofta observationer av inspelade terapier eller demonstrationer) med reflekterande observationer och teoretiska diskussioner samt med praktiska övningar. Tyngdpunkten läggs vid erfarenhetsmässig inläring och aktiv experimentering för att träna terapeutiska färdigheter. Terapeutiska verkstäder med rollspel och demonstrationer syftar till att använda all sorters inläring för att integrera kunskap med praktik. Den kliniska utbildningen baseras genomgående på evidensbaserade kliniska modeller.

De studerande uppmuntras till aktivt och självständigt kunskapsinhämtande, kritisk granskning och reflektion. Föreläsningarna skall planeras och genomföras i enlighet med Bologna-processen, bland annat skall mål, genomförande och examination bilda en helhet. Vanligen är undervisningsspråket svenska. I samband med besök av internationella föreläsare sker föreläsningarna på engelska.

Undervisningen följs upp fortlöpande med hjälp av såväl summativa som formativa utvärderingar.

## **Närvaroplikt**

Undervisningen är obligatorisk, vilket innebär lägst 80 % närvaro.

## **Litteratur**

En stor del av kurslitteraturen är på engelska. Litteraturlistan uppdateras delvis från kurs till kurs. De studerande betalar själv de böcker som ingår i kurserna, medan artiklar delas ut kostnadsfritt under utbildningens gång.

## **Examination**

Examinationsformerna varierar mellan olika kurser, vilket framgår av kursplanen. Som betyg används något av betygsstegen ”godkänd” eller ”underkänd”.

## **Intyg**

Intyg över godkänd kurs utfärdas av kursansvarig examinator. För att erhålla examensbevis krävs att samtliga i utbildningen ingående kursmoment är godkända. Examensbevis utfärdas av examinator.

Intyg om egen psykoterapi, för ansökan till Socialstyrelsen om legitimation, kan tillfogas examensbeviset efter granskning av examinator: För att erhålla legitimation skall den studerande själv sända in sitt examensbevis till Socialstyrelsen.