

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

### Start i

- Malmö 11-12 februari 2022
- Göteborg 23-24 september 2022
- Stockholm 23-24 september 2022

- en grundutbildning i KBT kompletterar många andra 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 beteendeariktad psykoterapi (KBT)" är meriterande för många yrken framförallt inom vård och behandling och intresset ökar även inom psykosocialt arbete, HR-/personalområdet, rehabiliterare, pedagoger, anställda inom ideella sektorn.

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. Eleven kan också efter grundutbildningen välja till en eller två fortbildningar: missbruk/beroende eller relationer/anhöriga.

### 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 tillrätta med mentala eller beteendemässiga störningar.

Nu 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 februari 2019 är Bergströms grundläggande psykoterapiutbildning auktoriserad av 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. Anknytningsteorin 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 samt eget arbete (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
- 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 per månad, fredag-lördag
- 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 fallbeskrivningar och patientrapporter
- Uppsatsarbete i för utbildningen ett adekvat ämne, termin 4

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

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

Eftersom det är meriterande att ha gått 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, logoped, 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 beteendeorienterad behandling samt som 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.

Du måste ha möjlighet att arbeta med en utbildningspatient i psykoterapeutiska 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**

Bergströms är noga med lärarnas och handledarnas kompetenser både i teori, praktik och som pedagoger. För Bergströms är det också viktigt att medarbetarna instämmer i det eklektiska synsätt som vi hyllar, vilket innebär att behandling och terapi kan och ska anpassas efter

patientens behov, förmåga och önskemål – på så sätt hittar man den lämpligaste behandlingen för varje patient.

#### Lärare

- Erika Mannerström är lärare. Hon är legitimerad psykoterapeut med KBT-inriktning och socionom.
- Elisabeth Norstedt är lärare. Hon är läkare, specialist i barn- och ungdomspsykiatri och internmedicin samt legitimerad psykoterapeut med KBT-inriktning.
- Johan Wennerberg är lärare. Han är KBT-terapeut och diplomerad A-terapeut. Även lärare för andra utbildningar (ATU och TBU) hos Bergströms.
- Maria Vicente är lärare. Hon är KBT-terapeut, fil kand PAO (personal, arbete, organisation) och fil mag (sociologi) samt i dec 2021 legitimerad psykoterapeut med KBT-inriktning.
- 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 och handledarutbildad.
- Ylva Engström är handledare och lärare i Stockholm. Hon har bred erfarenhet som psykoterapeut, och även som personalchef m m. Beteendevetare, sjuksköterska, legitimerad kognitiv psykoterapeut, handledarutbildad, sexolog.
- Sally Marshall är handledare i Göteborg. Hon har lång erfarenhet som legitimerad psykoterapeut och handledare. Sjukgymnast, legitimerad kognitiv psykoterapeut, handledarutbildad.
- Mirja Svartengren är handledare i Malmö. Hon har mångårig erfarenhet som legitimerad psykoterapeut och handledare. Auktoriserad socionom, hypnosutbildad, EMDR-certifierad.

Uppsatshandledare är Elisabeth von Essen Hon är legitimerad psykoterapeut, fil dr, forskare, redaktör i tidskriften Psykoterapi och programstudierektor för masterprogrammet Outdoor Environment for Health and Wellbeing.

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

Utbildningssamordnare är Jessica Hjert Flod. Hon har lång erfarenhet inom behandling och kriminalvård. Hon är KBT-terapeut och har en kandidatexamen i psykologi och en magisterexamen i kriminologi.

VD är Anna Seth. Hon är även ekonomiansvarig samt utbildningsansvarig för Bergströms andra utbildningar (AAT, AHTU, ATU, TBU).

Antagning och frågor om utbildningen svarar Maria Bergström på. Hon är fil kand, familjeterapeut och KBT-terapeut med lång arbetserfarenhet från terapi och rehabilitering.

#### Tider

Alla dagar kl 10-17, (någon lördag från kl 9)

- Start i **Malmö** fredag-lördag den 11-12 februari 2022  
Därefter 4-5 mar, 18-19 mar, 22-23 apr, 6-7 maj, 27-28 maj. Under hösten 2022 och våren 2023 är det sex tvådagsmöten per termin och under hösten 2023 är det fem tvådagarsmöten
- Start i **Stockholm** fredag-lördag den 23-24 september 2022  
Därefter 7-8 okt, 28-29 okt, 18-19 nov, 2-3 dec 2022 och 13-14 jan 2023. Under våren och hösten 2023 är det sex tvådagsmöten per termin och under våren 2024 fem tvådagarsmöten
- Start i **Göteborg** fredag-lördag den 23-24 september 2022  
Därefter 7-8 okt, 28-29 okt, 18-19 nov, 2-3 dec 2022 och 13-14 jan 2023. Under våren och hösten 2023 är det sex tvådagsmöten per termin och under våren 2024 fem tvådagarsmöten

#### Plats

- **Malmö:** Bergströms lokal, Koralgatan 38 A eller Kockum Fritid, Malmö
- **Stockholm:** Vicente Psykoterapi AB, Artillerigatan 28 C, Stockholm, t-station Östermalmstorg
- **Göteborg:** Centralt. Södra Allégatan 13, nära Järntorget

## Utbildningskostnader

126 000 kr för privatbetalande (fyra terminer á 31 500 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 6 300 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.

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 6 300 kr. Avbryter du närmare utbildningsstart så återbetalas inget.

### Finansiering

Bergströms erbjuder uppdelning av utbildningsavgiften.

- per år, 2 betalningar á 59 850 kr + antagningsavgift
- per termin, 4 betalningar á 29 925 kr + antagningsavgift (vanligast)
- per månad, 24 betalningar á 4 988 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 (59 850 kr + 6 300 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 700-1500 kr per sessionstimme.

## Mer information

Ring eller maila! Maria Bergström, 070 725 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
- **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 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.

## Övrigt, se bilaga 3

## Hjärtligt välkommen till Bergströms!

Maria Bergström  
maria.b@bergstroms.org  
070 725 38 88

- *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, logopeder, 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 samtalssessioner 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 teoriens betydelse i forskningsprocesser och kliniskt arbete. Etiska frågor i forskning och kliniskt psykoterapeutiskt arbete. Evidensbegreppet i psykoterapeutiskt arbete. Planering och genomförande av ett självständigt eget 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 ska 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 5 år, får tillgodoräknas.

På utbildningsbeviset kommer det att skrivas att eleven lämnat skriftligt intyg över erforderlig egenerapi hos legitimerad psykoterapeut, godkänd av Bergströms.

I annat fall ges ett utbildningsintyg där det står att egenerapin inte utförts. I undantagsfall kan egenerapin genomföras strax efter utbildningen, vilket inte är att rekommendera. Om intyg över egenerapi lämnas efter avslutad utbildning ges ett kompletterande 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 248 timmar teoretisk utbildning och patientarbete under handledning, 120 timmar. Utbildningen genomförs på 46 heldagar fördelade med två-fyra veckors mellanrum. 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.

Teori- och metodundervisning ges två heldagar i taget under termin 1–2 och en heldag i taget under termin 3–4. Till det kan tillkomma ej lärarledda aktiviteter; exempelvis gruppövningar, färdighetsträning enligt instruktioner, studiebesök och videodemonstrationer.

Under termin 3–4 ges handledning på utbildningspatient. All handledning sker på videospelade sessioner 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 enskild terapeut.

Delkursers olika moment kombineras i olika former av genomföranden för att möjliggöra 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**

- Anknätnings teorier
- Etik och professionalitet
- Förstämningssyndrom
- 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
- Ångestsyndrom

## 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, uppsatsarbetet och uppsatsseminariet. 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

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



**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 läsa 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 förhållningssätt att patientsäkerheten eller patientens förtroende för vården och 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.

### **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 rådas att avbryta studierna.

### **Ångerrätt**

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

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

Om utbildningen inleds under ångerfristen begär Bergströms att eleven lämnar ett särskilt samtycke till att utbildningen påbörjas och att elevens ångerrätt inte gäller. Elevens anmälan och undertecknande av utbildningsavtal innebär att elevens ångerfrist utgår.

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 efter ångerfristen**

Efter att ångerfristen löpt ut är elevens ångerrätt förbrukad. Eleven har dock fortfarande möjlighet att avbeställa kursen efter att ångerrätten förfallit.

Om eleven avbeställer kursen efter att ångerfristen löpt ut men tre månader före kursstart har eleven rätt till återbetalning av eventuellt inbetald utbildningsavgift, dock återbetalas inte antagningsavgiften.

Om eleven avbryter en påbörjad utbildning är eleven skyldig att betala utbildningsavgiften för innevarande årskurs.