

# sfKBT:s policydokument i utbildningsfrågor 2008

## Grundutbildning i kognitiv och beteendeariktad terapi (KBT)

En av föreningens viktigaste uppgifter är att:

- främja forskning, utbildning och behandling i kognitiva och beteendeariktade terapier ( KBT)
- Bistå med att a) anordna utbildningar och att ge synpunkter på deras utformning, innehåll och omfattning samt att främja att utbildningar i KBT håller en god standard; b) förmedla kontakt med lämpliga utbildare, handledare och rådgivare i forskningsfrågor.

KBT är idag ett internationellt paraplybegrepp inom vilket ett flertal olika kognitiva och beteendeariktade terapimodeller införlivas. KBT räknas idag som en av världens största terapiinriktningar. Intresset för att anordna psykoterapiutbildningar i KBT ökar markant i takt med terapiformens popularitet.

Med den expansiva utveckling som sker på området ser föreningen, sfKBT, det viktigt att vara vägledande för utbildningsanordnare i KBT. Föreningens namnbyte medför också viktiga rekommendationer vad gäller utbildningarnas innehåll. Detta policydokument syftar dels till att tydliggöra vad sfKBT anser ska ingå i en grundläggande utbildning av KBT-modell och dels till att vara vägledande för sfKBT:s utbildningsanordnare som önskar upprätta en grundläggande utbildning i KBT enligt sfKBT:s fastställda riktlinjer. Detta policydokument är det underlag sfKBT:s utbildningsutskott utgår ifrån när en utbildningsanordnare kontaktar sfKBT med önskemål om att få sin grundutbildning auktoriserad av sfKBT.

Detta första policydokument riktar sig till grundutbildning i KBT, tidigare Steg 1, med rekommendationer enligt följande punkter:

1. Intagningskriterier
2. Omfattning
3. Innehåll: teori, metod och generell ram
4. Egenterapi/Utbildningsterapi
5. Utvärdering av kunskap och färdighet
6. Pedagogisk utformning
7. Kvalifikationer hos lärare/handledare och examinatorer
8. Kvalitetssäkring

## 1. Intagningskriterier.

sfKBT rekommenderar att de som antas till en grundläggande utbildning har högskolebehörighet och ett människovårdande yrke där de vid kursstart är kliniskt verksamma med ett minimum på 50%. Därtill bör eleverna ha möjlighet att bedriva terapeutiskt arbete. Exempel på yrkesgrupper som kan komma ifråga är: läkare, psykologer, sjukgymnaster, sjuksköterskor, skötare, socionomer, arbetsterapeuter och logopedier.

## 2. Omfattning

En grundläggande utbildning i KBT har av tradition löpt över tre terminer med studier på halvfart och omfattande 45 högskolepoäng. En grundutbildning på mindre än tre terminer rekommenderas inte då det är viktigt att studerande ges möjlighet att integrera teoretiska och praktiska kunskaper.Handledningen bör vara löpande under minst två terminer. Kurserna bör spridas jämnt över de tre terminerna så att de studerande läser samma poängtal per termin.

## 3. Innehåll: teori, metod och generell ram

sfKBT rekommenderar att utbildningsanordnare i den detaljerade kursplanen gör en tydlig presentation av konkreta lärandemål för samtliga kurser med specificerad litteraturlista.

### Kurser:

#### A. Kognitiva och beteendeariktade teorier och metoder

En grundutbildning bör koncentrera sig på de två centrala paradigmen inom KBT, dvs kognitiva samt inlärningspsykologiska teorier och metoder. Utbildningar som inte innehåller dessa paradigmen kan inte sägas uppfylla kraven på en KBT-utbildning. Detta skall återspegla sig i föreläsningar, seminarier, övningar och litteratur. Inom ramen för huvudparadigmen skall de studerande få kunskaper om emotions- och motivationspsykologi samt relevant utvecklingspsykologi och neuropsykologi.

Studeringe bör få kännedom om de olika utvecklingslinjer som finns inom KBT området. En fördjupning i ett eller flera av dessa utvecklingslinjer bör ske först på legitimationsgrundande utbildning.

## B. Psykopatologi och diagnostik

Fokus bör ligga på mindre komplex problematik. De studeringe bör få grundläggande kunskap om mer komplex problematik såsom personlighetsstörningar, neuropsykologiska störningar, ätstörningar samt psykossjukdomar.

## C. Kognitiv och beteendeoriktad metodik

Studeringe ska få grundläggande kunskaper i olika KBT- modeller för fallformulering samt kunskap om och träning i samtalsmetodik och terapeutiska tekniker och interventioner.

## D. Psykoterapi under handledning.

120 timmars grupphandledning med handledningsgrupper om högst 4 deltagare. Regelbundna videoinspelningar av patientsamtal som skapar möjlighet till utveckling av terapeutiska färdigheter samt minst 2 genomförda behandlingar och att den studeringe har uppnått de KBT-färdigheter respektive utbildningsanordnare angivit i sin kursplan är de krav som bör ställas. Handledarna bör ha handledarkompetens eller vara under utbildning till handledare.

## E. Forsknings- och utvärderingsmetoder, vetenskapsteori och psykoterapiforskning

Studeringe ska tillägna sig kunskap om vetenskapsteoretiska begrepp och frågeställningar samt kunskaper om forskning och utvärdering inom det psykoterapeutiska området.

## F. Etik och lagstiftning

sfKBT rekommenderar att under utbildningen föra diskussioner kring viktiga etiska principer.

En genomgången grundläggande utbildning i KBT innebär att

- a) man ska arbeta med psykoterapi endast under handledning och således inte självständigt bedriva behandling, varken i offentlig eller privat verksamhet
- b) endast arbeta med sådan problematik man under utbildningen fått

kunskap om och träning i att behandla

#### G. Andra psykoterapeutiska modeller och metoder

De studerande ska få en orientering i andra psykoterapeutiska inriktningar och modeller.

### 4. Egenterapi/ Utbildningsterapi

50 timmar genomförd individualterapi alternativt 120 timmar i grupp har av tradition varit ett krav för komplett grundutbildning. sfKBT rekommenderar i fortsatta grundutbildningar en individuell egenterapi med en omfattning på 20 timmar alternativt 50 timmar i grupp. Terapin bör ske i anslutning till utbildningen och hos leg. terapeut med påbyggnadsutbildning i KBT. Syftet ska vara att:

- a) få en terapeutisk förebild och en egen erfarenhet av modellen
- b) vara i patientrollen och själv pröva olika metoder och tekniker som man sedan ska applicera i det terapeutiska arbetet
- c) på ett personligt plan identifiera tankar, övertygelser, känslö- och beteendemönster

sfKBT rekommenderar att personliga och professionella färdigheter, centrala i behandlingsarbete regelbundet tränas/diskuteras i mindre grupper under utbildningens gång. Omfattning av dessa bör vara minst 30 timmar. Syftet ska vara att:

- a) träna och uppnå professionella färdigheter relaterade till för utbildningen specificerade lärandemål
- b) öka hantering av problematiska terapeutiska situationer
- c) öka medvetenhet om olika terapeutbeteenden, såsom kroppsspråk, mimik, klädsel, och deras effekt på olika patienter
- d) på ett professionellt plan identifiera dysfunktionella tankar, övertygelser, känslö- och beteendemönster
- e) öka medvetenhet hur dessa tankar, övertygelser, känslö- och beteendemönster interfererar i den terapeutiska processen

## 5. Utvärdering av kunskap och färdighet

Utvärdering av kunskaper och färdigheter bör ske löpande med olika typer av examinationsformer, såväl skriftliga som muntliga, individuella eller i grupp. Innehåll och godkänd nivå sätts i relation till de lärandemål som specificerats i utbildningen. Integrering av de teoretiska momenten med praktisk tillämpning bör starkt betonas under hela utbildningen.

## 6. Pedagogisk utformning

Kunskapsinhämtande under utbildningen rekommenderas att ske i varierande former medelst föreläsningar, seminarier och gruppdiskussioner.

## 7. Kvalifikationer hos lärare/ handledare och examinator

En grundläggande utbildning i kognitiv och beteendearterad terapi ska ha en disputerad examinator med kompetens inom det psykoteraeutiska området samt anknytning till godkända utbildningar med examinationsrätt. Lärarstaben bör ha en akademisk och klinisk meritering samt vara väl förankrade inom KBT-området. Handledare ska antingen vara handledarutbildade eller vara under utbildning.

## 8. Kvalitetssäkring

Utbildningen bör karaktäriseras av regelbunden återkoppling som garanterar öppenhet, respekt och inflytande för såväl elever som lärare.

Eleverna gör utvärderingar varje termin samt har ett forum för kontakt med kursledningen.

Lärare och handledare ska få tillgång till kursutvärderingar och samverka med kursledningen i utformningen av utbildningen.

Utbildningsanordnaren genomför regelbundet egenvärdering och redovisar öppet resultat från denna.