

**Sidst redigeret d. 28. juli 2010**

# **Uddannelse til kognitiv psykoterapeut**

**Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter  
Holbergsgade 14, 4.sal  
1057 København K**

**[www.wattar-gruppen.dk](http://www.wattar-gruppen.dk)  
[info@wattar-gruppen.dk](mailto:info@wattar-gruppen.dk)  
Telefon: 33 11 22 84  
Fax: 33 19 33 79**

<b>Navn.....</b>	<b>4</b>
<b>Introduktion.....</b>	<b>4</b>
SOCIALMINISTERIETS KVALITETSKRITERIER.....	4
<b>1. Formål.....</b>	<b>4</b>
1.1. OVERORDNEDE FORMÅL .....	4
1.2. SPECIFIKKE FORMÅL .....	5
<b>2. Optagelseskriterier.....</b>	<b>6</b>
2.1. GENERELLE OPTAGELSESKRITERIER .....	6
2.2. OPTAGELSESKRITERIER TIL UDDANNELSEN.....	6
2.3. DISPENSATION .....	7
2.4. OPTAGELSESPROCEDURE .....	8
2.5. KRAV TIL GENNEMFØRELSE.....	8
<b>3. Uddannelsens struktur og indhold.....</b>	<b>8</b>
3.1. UDDANNELSENS TEORETISKE TILHØRSFORHOLD .....	8
Becks emotionsmodel.....	9
Kognitiv terapi i praksis .....	9
Teorier, metoder, modeller og målemetoder.....	9
3.2. ETISKE REGLER .....	10
3.3. UDDANNELSENS STRUKTUR OG INDHOLD.....	10
1-ÅRIG UDDANNELSE I KOGNITIV TERAPI (ÅR 1) .....	11
UDDANNELSE TIL KOGNITIV PSYKOTERAPEUT, ÅR 2 .....	13
UDDANNELSE TIL KOGNITIV PSYKOTERAPEUT, ÅR 3 .....	15
UDDANNELSE TIL KOGNITIV PSYKOTERAPEUT, ÅR 4 .....	16
<b>4. Underviserne.....</b>	<b>18</b>
EKSTERNE UNDERVISERE .....	19
<b>5. Undervisningsformer.....</b>	<b>20</b>
BAGGRUND .....	20
METODER.....	21
<b>6. Eksamen / prøver / evaluering.....</b>	<b>23</b>
INDSTILLING TIL EKSAMEN .....	23
EKSAMINATIONEN .....	23
SYGEEKSAMEN/REEKSAMEN .....	24
KLAGE.....	24
6.1. EKSAMENSOPGAVE FOR ÅR 1 .....	24
6.2. EKSAMENSOPGAVE FOR ÅR 2 .....	26
6.3. EKSAMENSOPGAVER FOR ÅR 3 .....	27
6.4. EKSAMENSOPGAVE FOR ÅR 4 .....	29
6.5. ÅRLIG BEDØMMELSE AF TERAPEUTISK KOMPETENCE .....	31
<b>7. Eksterne censorer.....</b>	<b>33</b>
<b>8. Fysiske faciliteter .....</b>	<b>33</b>
<b>9. Intern kvalitetssikring.....</b>	<b>33</b>

<b>10. Registrering af de studerende .....</b>	<b>34</b>
<b>11. Organisation og ledelse .....</b>	<b>34</b>
<b>12. Økonomi .....</b>	<b>35</b>
KURSUSAFGIFT .....	35
EKSAMEN .....	35
ØVRIGE UDGIFTER .....	35

## Navn

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenters uddannelse til kognitiv psykoterapeut, kort benævnt som "Uddannelse til kognitiv psykoterapeut".

## Introduktion

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter har igennem de sidste 10 år uddannet, trænet og superviseret professionelt sundhedsfagligt personale i anvendelsen af kognitiv terapi. Vores studerende har været ergoterapeuter, lærere, praktiserende læger, psykiatere, psykologer, sygeplejersker, socialpædagoger og andre med lignende baggrund.

Vores uddannelser i kognitiv terapi giver de studerende viden og færdigheder som de kan bruge i deres daglige arbejde med patienter, klienter og brugere. Ved at følge og gennemføre alle 4 år i uddannelsen i kognitiv terapi, kan man opnå titel af kognitiv psykoterapeut fra Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter.

### Socialministeriets kvalitetskriterier

I 2004 opstillede Socialministeriet, Undervisningsministeriet og Indenrigs- og Sundhedsministeriet kvalitetskriterier for private psykoterapeutuddannelser. Formålet med at udarbejde kriterierne var primært at synliggøre for borgerne, hvilken kvalitet, der bør være i uddannelserne. Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter søger at følge disse kvalitetskriterier og er pr. 1. maj 2010 blevet evalueret til at opfylde samtlige kriterier gennem analysefirmaet Reflektor, som er hyret af Psykoterapeutforeningen til dette formål.

Du kan læse mere om kvalitetskriterierne på Socialministeriets hjemmeside:

<http://www.social.dk/netpublikationer/2004/p2kriterier1011/publikation.htm>,

og mere om evalueringsprocessen på Psykoterapeutforeningens hjemmeside:

[http://www.psykoterapeutforeningen.dk/cms/index.php?option=com\\_content&task=view&id=113&Itemid=225](http://www.psykoterapeutforeningen.dk/cms/index.php?option=com_content&task=view&id=113&Itemid=225).

## 1. Formål

### 1.1. Overordnede formål

Formålet med uddannelsen er at kvalificere de studerende til at udføre psykoterapi på et kognitivt adfærdsterapeutisk grundlag, gennem undervisningsforløbets undervisning, træning og supervision.

Det er uddannelsens formål at give deltagerne viden og færdigheder således at de kan opnå terapeutisk kompetence, som vil gøre dem i stand til at kunne udføre sikker og effektiv kognitiv psykoterapi i praksis.

Som udgangspunkt er det hensigten at de studerende skal kunne bruge uddannelsen til at udføre psykoterapi i samarbejde med de klienter de møder i deres hverdag på arbejdspladsen. Det er dog op til den enkelte studerende, om denne ønsker at anvende uddannelsen til f.eks. at nedsætte sig som psykoterapeut efterfølgende.

De studerende opnår forståelse for og erfaring med behandling af en lang række klientgrupper og vil lære at udføre sagsformuleringer der sikrer at de studerende forstår den enkelte patient, klient eller brugers behandlingsmæssige behov og kan møde disse på kvalificeret kognitivt vis.

Uddannelsen forløber i et indlæringsmiljø, hvor de studerende også får mulighed for at lære af hinanden og udvikle et godt fagligt netværk som vil række ud over uddannelsens afslutning.

## 1.2. Specifikke formål

1. Det er uddannelsens formål at deltagerne vil få teoretisk viden og faktuel information om anvendt kognitiv terapi som den er baseret på forskningsresultater fra empiri, teori (litteratur) og klinisk praksis.
  - a. Deltagerne vil få forståelse for den overordnede kognitive model for følelsesmæssige forstyrrelser og for de specifikke modeller for angst, depression og spiseforstyrrelser.
  - b. Deltagerne vil lære at forstå kognitiv terapies anvendelse overfor en lang række problemstillinger som selvværd, selvtillid, stress, krise og mange andre
  - c. Deltagerne vil få forståelse for personlighedsdannelse og personlighedsforstyrrelse samt mere komplekse sager.
  - d. Deltagerne vil lære om udførelsen af kognitiv terapi i grupper
  - e. Deltagerne vil gennemgå den bedst dokumenterede kognitive terapies empiriske basis.
  - f. Deltagerne vil kunne anvende denne viden i deres praktiske arbejde med den enkelte klient.
  - g. Deltagerne vil kunne anvende og forstå psykometriske instrumenter til at vurdere klienters patologi og vurdere udvikling og resultat under behandling.
2. Det er uddannelsens formål at give deltagerne praktiske færdigheder, således at de kan opnå terapeutisk kompetence, som vil gøre dem i stand til at kunne udføre ansvarlig, sikker og effektiv kognitiv psykoterapi i praksis.
  - a. Deltagerne vil lære regler, planer og procedurer for hvordan og hvornår de skal anvende deres færdigheder og viden, i hvilken kontekst, under hvilke betingelser, og med hvem særlige strategier kan være hjælpsomme og hvilke interventioner skal implementeres og under hvilke betingelser.
    - i. Deltagerne vil lære at vurdere, formulere sager samt behandle klienter / patienter med kognitiv terapi under supervision
    - ii. Deltagerne vil få et repertoire af terapeutiske færdigheder som de kan anvende indenfor samlede behandlingsstrategier på deres arbejdspladser
    - iii. Deltagerne vil få forståelse for de generelle psykoterapeutiske komponenter empati, varme og ægthed og lære at etablere, varme, respekifulde og samarbejdsrelationer med klienter
    - iv. Deltagerne vil igennem supervision kunne identificere og lære at læse de vanskeligheder der vil opstå i sessioner. .
3. Det er uddannelsens formål at lære deltagerne at reflektere på kognitiv vis.
  - a. Deltagerne vil lære anvende refleksionen til at opbygge deres færdigheder.
  - b. Deltagerne vil lære at observere, fortolke og evaluere deres egne tanker, følelser, handlinger og deres resultater.

## 2. Optagelseskriterier

### 2.1. Generelle optagelseskriterier

Ansøgere til uddannelsen skal have en relevant lang eller mellemlang videregående uddannelse af psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig karakter som fx psykolog, læge, lærer, sygeplejerske, socialrådgiver, ergo- eller fysioterapeut eller pædagog. Andre med uddannelser på tilsvarende niveau kan dog optages efter en konkret vurdering. Herudover skal ansøgeren have efterfølgende praktisk anvendelse af uddannelsen i minimum 3 år eller anden relevant erhvervserfaring. Hos Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter stiller vi endvidere et krav om at de studerende skal være ansat inden for et felt hvor det er muligt at anvende den kognitive adfærdsterapi i forbindelse med deres daglige arbejde. Dette er typisk på hospitaler, institutioner og i projekter eller lignende arbejdspladser, hvor den studerende arbejder sammen med egne og andre faggrupper, og hvor der er mulighed for at anvende teorien i praksis.

### 2.2. Optagelseskriterier til uddannelsen

Ansøgere der ønsker at blive optaget på et af uddannelsens år, skal opfylde de generelle krav til optagelse (se ovenover), samt de krav der er angivet i beskrivelsen af det enkelte år. I enkelte tilfælde kan det være nødvendigt at få en godkendelse ved personlig samtale.

Indskrivningen på uddannelsen kan foregå ved optagelse på kvote 1, kvote 2a eller kvote 2b (dispensation):

#### **Kvote 1**

Ansøgere med en relevant lang (5 år) eller mellemlang (3 år) videregående uddannelse af psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig karakter som fx psykolog, læge, lærer, sygeplejerske, socialrådgiver, ergo- eller fysioterapeut eller pædagog.

#### **Kvote 2a**

Ansøgere med en videregående uddannelse, der ikke er relevant og ikke af psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig karakter. Optagelsen baseres på en personlig samtale, hvoraf alder, modenhed, motivation og erhvervserfaringer klarlægges med det formål at vurdere tilstrækkeligheden heraf.

#### **Kvote 2b (Dispensation)**

Ansøgere tilhørende andre faggrupper end dem, der er uddannet ved de højere uddannelsesinstitutioner. Optagelse kan ske såfremt ansøgers uddannelse suppleres med kurser fra en højere læreanstalt eller videregående uddannelser (fx det åbne universitet, de sociale højskoler, sygeplejehøjskole og lignende) inden for psykologi, ledelse, personlig udvikling, terapi, supervision. Optagelsen baseres tillige på en personlig samtale, hvoraf alder, modenhed, motivation og erhvervserfaringer klarlægges med det formål at vurdere tilstrækkeligheden heraf.

#### **Erfaring (alle ansøgere)**

Ansøger skal som minimum have 3 års erfaring med praktisk anvendelse af dennes uddannelse. Der kan gives merit for anden relevant erhvervserfaring, hvilket omfatter minimum 3 års erfaringer med arbejde af medmenneskelig karakter fx:

- socialt arbejde i DK og Ulande
- undervisning eller andet pædagogisk arbejde
- personaleudvikling
- anden relevant erhvervserfaring. Erhvervserfaring kan opnås ved frivilligt, ulønnet arbejde, der svarer til mindst 3 års fuldtidsbeskæftigelse.

## 2.3. Dispensation

### År 1

Enkelte deltagere kan som nævnt ovenfor optages på første år af uddannelsen selv om de ikke har en formel sundhedsfaglig, pædagogisk eller psykologisk lang eller mellemlang videregående uddannelse eller anden uddannelse på tilsvarende niveau (Kvote 2b). Optagelsen baseres på en personlig samtale, hvoraf alder, modenhed, motivation og erhvervs erfaringer klarlægges med det formål at vurdere tilstrækkeligheden heraf. Optagelse fra kvote 2b kan ske såfremt ansøgers uddannelse suppleres med kurser fra en højere læreanstalt eller videregående uddannelser (fx det åbne universitet, de sociale højskoler, sygeplejehøjskole og lignende) inden for psykologi, ledelse, personlig udvikling, terapi, supervision.

### År 2-4 (Merit)

Ansøgere som har et eller flere år fra en anden, lignende uddannelse til kognitiv psykoterapeut, eller kan dokumentere at de samlet har modtaget undervisning, supervision og selvrefleksion i et omfang svarende til kravene for et eller flere år, kan søge om optagelse på År 2-4. Dokumentation i form af uddannelsesbevis for tidligere uddannelsesforløb, kurser, supervision mv. medsendes ansøgningen. Disse ansøgere kan blive indkaldt til en personlig samtale. De kan ligeledes blive anmodet om at medsende referencer fra tidligere og nuværende arbejdspladser, som beskriver ansøgerens kliniske kognitive færdigheder. Ansøgere der bliver optaget på uddannelsen skal endvidere aflevere og gennemføre alle vores eksaminer i løbet af uddannelsen såfremt de ønsker at opnå titlen Kognitiv Psykoterapeut fra Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter, og vil blive afkrævet ekstra eksamensafgift.

### Orlov (Dispensation for et længere studieforløb)

Uddannelsen skal ifølge Socialministeriets kvalitetskriterier som udgangspunkt tages over en 6-årig periode. Man kan dog søge orlov fra uddannelsen i en kortere periode. Typiske grunde til orlov fra uddannelsen vil være; barsel, længerevarende sygdom, arbejdsbelastning/stress, arbejdsskift og økonomiske hensyn. Flere oplysninger om orlov fås ved at rette henvendelse til studieadministrationen.

Der starter typisk én til to 1-årige uddannelser i kognitiv terapi op hvert år. Vores overbygning starter typisk op med ca. 1,5 – 2 års mellemrum for at kunne samle tilstrækkeligt med studerende, og der kan derfor forekomme lidt ventetid mellem den 1-årige og overbygningen.

Som udgangspunkt tager man overbygningen som et sammenhængende forløb, men da langt de fleste der studerer inde hos os, skal passe et fuldtidsarbejde ved siden af, har vi også forståelse for at man kan have brug for at tage en kortere pause hvis arbejdssituationen kræver det.

Overvejende de fleste der studerer inde hos os, tager den 1-årige uddannelse i kognitiv terapi. Den 1-årige uddannelse har eksisteret siden 2003, og typisk vil der være tidligere studerende fra den 1-årige der ønsker at videreudanne sig yderligere i kognitiv terapi som kommer tilbage og starter på overbygningen til kognitiv psykoterapeut (År 2-4). Da overbygningen til kognitiv psykoterapeut blot har eksisteret siden 2006, er der mange der ikke havde mulighed for at starte direkte på År 2 efter deres 1-årige, og vi giver derfor dispensation for 6-års perioden, så også tidligere studerende kan nå at være med. Studerende der tidligere har gennemført vores 1-årige uddannelse uden eksamen, skal aflevere en ekstra eksamensopgave på År 2, såfremt de ønsker at opnå titlen Kognitiv Psykoterapeut fra Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter.

## 2.4. Optagelsesprocedure

Ansøgere skal kunne dokumentere at de har en vis viden om psykologiske og terapeutiske principper gennem fx deres uddannelse, relevante kurser og (erhvervs)erfaring. Ansøgere der søger om optagelse på et af uddannelsens år, skal indsende ansøgningskema med behørig dokumentation som angivet på skemaet. Alle ansøgere skal vedlægge opdateret CV, relevante kursus- og uddannelsesbeviser og en beskrivelse af eventuelle tidligere erfaringer med kognitiv terapi. Ansøgere fra kvote 2a og b bliver i tillæg indkaldt til en personlig samtale som nævnt ovenfor. Wattar Gruppen, Kognitiv Psykologcenter gennemgår ansøgningerne og ansøgerne får umiddelbart efter besked om optagelse.

Kontraktmæssigt tilmelder de studerende sig til uddannelsen som fire adskilte kurser:

- 1-årig uddannelse i kognitiv terapi (År 1)
- Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 2
- Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 3
- Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 4

## 2.5. Krav til gennemførelse

Der stilles krav om aktiv deltagelse, mødepligt i undervisningen og forberedelse; opgaveaflevering og eksamen; klinisk praksis.

Aktiv deltagelse, mødepligt og forberedelse: For at kunne gennemføre kurset og indstille sig til eksamen skal man have 80% fremmøde, målt i % deltagelse i lektioner.

De studerende skal vise en interesse i at arbejde med emnerne og deltage aktivt i lektionerne. Herudover skal man være indstillet på at arbejde i grupper og deltage i rollespil samt praktiske øvelser. Der vil være en del hjemmearbejde, som for det meste vil bestå i læsning af tekster og forberedelse af oplæg til lektionerne. Der må påregnes forberedelsestid til hvert semester svarende til ca. 10 dages forberedelse over et helt år.

Opgaveaflevering og eksamen: Hvis man ønsker titel som Kognitiv Psykoterapeut fra Wattar Gruppen, Kognitiv Psykologcenter, kræves det at man består eksamen på hvert år for at kunne gå videre til næste år. (Læs mere om eksamensopgaver under beskrivelsen af det enkelte studieår.)

Klinisk praksis: Deltagerne bliver superviseret på de brugere, klienter eller patienter de allerede samtaler med på deres arbejdsplads. Det forventes at deltagerne gradvist vil kunne inkorporere de kognitive terapeutiske færdigheder i deres arbejdsmæssige hverdag.

## 3. Uddannelsens struktur og indhold

### 3.1. Uddannelsens teoretiske tilhørsforhold

Kognitiv terapi har sin base i den amerikanske psykiater Aaron Becks psykoterapeutiske teori og metode, og blev udviklet på baggrund af hans forskning i depression og depressionsbehandling i 1960'erne. (Beck, A.T. et al. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.)

Det tætte sammenspil mellem teori, klinisk praksis og forskning som kendetegnede Becks oprindelige arbejdsform, fortsætter i dag og har betydet at den kognitive terapi kan dokumentere sine gode behandlingsresultater. Videnskabelige undersøgelser har understøttet

og bevist den kognitive teoris virkning og betydning, og i dag regner man den for den mest effektive måde at behandle en lang række lidelser på.

Behandlingsresultaterne er således meget overbevisende for behandling af angsttilstande, depression, kronisk træthed, smerte, misbrugsproblemer, spiseforstyrrelser og andre lidelser.

Som behandlere og psykoterapeuter kan vi trække direkte på de teoretiske modeller, teknikker og strategier der har vist sig at være effektive i behandlingen og anvende dem i vores daglige arbejde. Indlæring og anvendelse af disse teorier, metoder, modeller og målemetoder udgør kernen i uddannelsen til kognitiv psykoterapeut.

### **Becks emotionsmodel**

Kognitiv terapi bygger direkte på Becks emotionsmodel, som hævder at følelser opleves som et resultat af den måde en person tolker og vurderer på og at følelsesmæssige problemer kendetegnes af negative tanker med forskelligt indhold eller fokus. (Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.) En person med tendens til angst vil tolke situationer og hændelser som overdrevent truende, og en person med tendens til depression vil tolke situationer og hændelser med en overdreven oplevelse af tab. Disse tolkninger finder sted som et overordnet princip i alle de situationer vi indgår i og oplever.

I terapien bliver det terapeutens opgave i samarbejde med klienten at identificere den betydning klienten tillægger en hændelse (at finde frem til hvad personen tænker) og forstå hvilken sammenhæng den er udviklet i. Først da bliver den følelsesmæssige reaktion forståelig og kan ændres. Det er behandlingens mål at klienten ændrer den betydning vedkommende tillægger en hændelse gennem diskussion/omstrukturering, undersøgelse og afprøvning i praksis således at den følelsesmæssige reaktion bliver mindre belastende. I praksis betyder det, at hvis en klient ændrer sine negative automatiske tanker, så vil den psykiske tilstand ændres, og lidelsen kunne lette.

Denne kognitive viden og forståelse gør det muligt for terapeuten at strukturere en behandling målrettet i forhold til den enkelte klients problemstillinger. Terapeuten tager udgangspunkt i de kognitive teorier og modeller for hver enkelt lidelse, og opstiller en sagsvurdering i samarbejde med klienten. Sagsvurderingen gør det muligt at vurdere hvordan lige netop denne klient foretager sine egne fortolkninger af situationen eller hændelsen.

### **Kognitiv terapi i praksis**

Kognitiv terapi er umiddelbart let forståelig, og let at gå til i praksis. Den kognitive terapi er målorienteret og anvender mange almindelige pædagogiske principper i sin udførelse. For de fleste faggrupper som pædagoger, sygeplejersker, socialrådgivere og psykologer kan den kognitive metode som en udvidelse af deres faglige kunnen. Det er muligt at bygge kognitiv terapi ovenpå en anden faglig identitet. I kognitiv terapi spiller teori og metode sammen – vi kan forklare hvorfor vi anvender en given metode og direkte relatere den til teorien. Det giver en sikkerhed for terapeut og klient.

### **Teorier, metoder, modeller og målemetoder**

Kernen i uddannelsen til kognitiv psykoterapeut indebærer en indlæring i anvendelsen af disse teorier, metoder, modeller og målemetoder.

- Teorierne giver os mulighed for at forstå klienten på kognitivt vis.

- Metoderne giver os strategier og teknikker til at ændre klientens tankegang, så klientens følelsesmæssige reaktion lettes.
- Modeller giver os forståelse for de forskellige problemområder, oftest identificeret diagnostisk, og modellerne kan guide os i den rigtige retning og hjælpe os til at fokusere på de relevante områder. I kognitiv terapi forsøger vi at vælge den korteste og mest effektive vej ud fra den enkeltes historie og behov.
- Målemetoder gør det muligt for os at vise at der er belæg for at vores interventioner, strategier og teknikker virker efter hensigten. Målemetoderne kan dokumentere den enkelte klients fremskridt og hele vores behandlings effektivitet.

### 3.2. Etiske regler

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter, følger Dansk Psykologforenings etiske principper for nordiske psykologer samt Psykoterapeutforeningens etiske regler. Disse kan ses på foreningernes hjemmesider:

*Dansk Psykologforening:*

[www.danskspsykologforening.dk/upload/etiske\\_principper\\_for\\_nordiske\\_psykologer\\_001.pdf](http://www.danskspsykologforening.dk/upload/etiske_principper_for_nordiske_psykologer_001.pdf)

(Lokaliseret 2009-07-29)

*Psykoterapeutforeningen:*

[http://www.psykoterapeutforeningen.dk/cms/index.php?option=com\\_content&task=view&id=46&Itemid=66](http://www.psykoterapeutforeningen.dk/cms/index.php?option=com_content&task=view&id=46&Itemid=66) (Lokaliseret 2009-07-29)

De studerende forventes at overholde de etiske regler i forbindelse med arbejde med klienter og med hinanden under uddannelsen. Ethvert brud på de etiske regler kan medføre bortvisning fra studiet.

### 3.3. Uddannelsens struktur og indhold

Sammenlagt giver uddannelsens 4 år et forløb, som opfylder Socialministeriets kriterier til indhold og sammensætning:

#### **Krav**

**Teori og metode (herunder færdighedstræning):** 450 lektioner

**Supervision:** 200 lektioner

**Selvrefleksion:** 150 lektioner

#### **Uddannelse til Kognitiv Psykoterapeut**

	<b>Teori &amp; Metode (inkl. færdighedstræning)</b>	<b>Supervision</b>	<b>Selvrefleksion</b>	<b>Samlet antal lektioner (å 45 minutter)</b>
<b>År 1</b>	115,5	45,5	56	217
<b>År 2</b>	105	49	42	196
<b>År 3</b>	129,5	49	31,5	210
<b>År 4</b>	112	60	28	200
<b>I alt</b>	<b>462</b>	<b>203,5</b>	<b>157,5</b>	<b>823</b>

Hver lektion er af 45 minutters varighed. Der er undervisning på fastlagte ugedage fra kl. 9-16. Der kan være specielle aftenarrangementer, som arrangeres og annonceres løbende under kurset.

Det er uddannelsens formål trinvist og gradvist at opbygge et repertoire, uddybe og raffinere deltagerens viden og færdigheder.

Den kognitive psykoterapeutuddannelse foregår trinvist med didaktisk læring, modelarbejde, træning og feedback som giver deltagerne mulighed for at udvikle sig til kompetente kognitive psykoterapeuter.

Deltagerne vil initialt lære dette i "klasseværelset", derefter trænes det og endeligt udføres det i kliniske situationer indtil deltagerne kan praktisere automatisk og flydende.

Uddannelsen er opbygget som et sammenhængende forløb som danner en helhed. Deltagerne opbygger, uddyber og raffinerer gradvist og trinvist deres videns- og færdighedsrepertoire og "bygningen" tager form indtil den kan stå som en selvstændig bygning.

De enkelte år kan betragtes som byggesten af viden og færdigheder indenfor det kognitive psykoterapeutiske felt, som lægges oven på hinanden, flettes ind i hinanden og hvor deltagerens fundament udvides og cementeres endnu mere. Byggestenene bliver gradvist til et sammenhængende hele som defineres i forhold til de kontekster som uddannelsen og udførelsen af psykoterapien findes i. Her tænkes især på empiriske, etiske, arbejdspladsmæssige kontekster men i virkeligheden alle de kontekster som psykoterapien interagerer med.

Kontraktmæssigt tilmelder de studerende sig til uddannelsen som fire adskilte kurser:

- 1-årig uddannelse i kognitiv terapi (År 1)
- Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 2
- Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 3
- Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 4

### **1-årig uddannelse i kognitiv terapi (År 1)**

1-årig uddannelse i kognitiv terapi (År 1) er en 1-årig grunduddannelse som giver de studerende en bred viden og grundlæggende faglige færdigheder. Undervisningen veksler mellem teorigennemgang, oplevelsesorienteret undervisning, praktiske øvelser og færdighedstræning. Supervisionen foregår i grupper og er baseret på de studerendes egne erfaringer og problemstillinger fra deres arbejdssituation. Videobånd danner grundlag for supervisionen senest i andet halvår af dette år. Selvrefleksionen foregår i grupper, ledet af en psykolog.

Uddannelsen er tilrettelagt så kursusdeltagerne får en grundig basal introduktion og kendskab til den kognitive teori og metode samt introduceres til relevante psykologiske emner. Den kognitive teori indlæres ud fra den kognitive forståelse af angst, depression, selvværd, sorg, krise og traumer og metoden trænes gennem øvelser som tager udgangspunkt i disse emner

### Overordnet plan for År 1:

At give deltagerne grundlæggende viden og færdigheder i kognitiv terapi som den er baseret på empiriske forskningsresultater.

- At deltagerne bliver bekendt med basal psykiatrisk diagnostisk og en historisk indplacering af kognitiv terapi.
- At **forstå** klienter med deres lidelse på kognitiv vis:
  - at kunne opstille en basal sags formulering,
  - at kunne udføre en terapeutisk samtale ud fra kognitive principper,
  - at få kendskab til de generiske modeller for depression og angst og deres behandlingsprincipper
  - at forstå selvværdsproblematik og den behandling
  - at kunne udføre selvtillidstræning
- At lære at genkende og behandle stress og krisereaktioner (herunder selvmordsforebyggelse)

Eksamen År 1: For de deltagere der ønsker at fortsætte til År 2 afleveres en skriftlig opgave i form af en sagsformulering på 2000 – 3000 ord, som bliver bedømt bestået, bestået med udmærkelse eller ikke bestået. (Hvis en deltager ikke består opgaven, vil eksaminator påpege hvilke dele af opgaven der skal skrives om før den kan afleveres til reeksamination.)

Klinisk praksis: Deltagerne bliver superviseret på de brugere, klienter eller patienter de allerede samtaler med på deres arbejdsplads. Det forventes at deltagerne gradvist vil kunne inkorporere de kognitive terapeutiske færdigheder i deres arbejdsmæssige hverdag. For de deltagere der ønsker at fortsætte til År 2 udarbejdes en bedømmelse af deltagernes terapeutiske kompetence. Denne vurdering udarbejdes af deltagerne og diskuteres med supervisor. (Udtalelsen er typisk ½ A4 side)

### Eksempel på undervisningsmodul År 1\*

"Modul 1" Indføring i den kognitive model.

Formål: At give deltagerne en grundlæggende introduktion, indsigt og viden om de underliggende principper i den kognitive teori og metode.

Litteratur: Mørch, M.M. & Rosenberg, N.K. (red.) (2005). *Kognitiv terapi – Modeller og metoder*. København: Hans Reitzel. Kap. 1, s. 17-45.

\* År 1 er ikke modulbaseret som de andre år.

Fag	Kat.	Dage	Litteratur
Indføring i den kognitive model	T&M	1	M&R, Kap. 1
Indføring i den kognitive model	T&M	1	"
Indføring i den kognitive model	T&M	1	"
Indføring i den kognitive model	T&M	1	"
Indføring i den kognitive model	T&M	1	"

## Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 2

Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 2, er det første år af et treårigt overbygningsforløb. I løbet af År 2 vil de studerende fortsat samle og integrere den kognitive viden, de kognitive færdigheder og holdninger som er relevante for deres psykoterapeutiske virke.

År 2 fokuserer på de almenlydige psykoterapeutiske færdigheder som er fælles for de fleste psykoterapeutiske retninger og som anses for nødvendige for udførelsen af terapi. Disse færdigheder handler om at kunne opbygge et varmt og accepterende terapeutisk forhold, om at kunne arbejde med mange mennesker som kommer med forskellig social og kulturel baggrund, at kunne afslutte behandlingsforløb o.a.

### Overordnet plan for År 2:

At uddybe deltagerens viden og færdigheder i kognitiv terapi, herunder at kunne arbejde med specifikke tilstandsrelaterede modeller, men også opnå generel viden og erfaring med psykoterapeutiske komponenter som empati, varme og ægthed.

At få viden om personlighedsdannelse som baggrund for at kunne opnå viden og færdigheder i arbejdet med tidlige traumer, Misbrugspsykologi – og de særlige behandlingsmodeller for personlighedsforstyrrelser ved Dialektisk adfærdsterapi.

- At give deltagerne kognitiv terapi hvad er forskellen mellem kognitiv terapi og andre former for terapi.
- At give deltagerne et grundigt kendskab til de specifikke modeller for angst tilstandene: specifik fobi, panikforstyrrelse, social fobi, OCD, PTSD og sygdomsangst – samt for depression. Endvidere Mindfulness og metakognitiv terapi.
- At deltagerne får kendskab til kroniske problemer personligheds

At give deltagerne praktiske færdigheder i at udføre trinvist mere elaboreret psykoterapi og lære regler, planer og procedurer for hvordan og hvornår de skal anvende deres færdigheder og viden, i hvilken kontekst, under hvilke betingelser, og med hvem særlige strategier kan være hjælpsomme og hvilke interventioner skal implementeres og under hvilke betingelser.

År 2 fokuserer på at deltagerne gradvist kan forøge deres kognitive terapeutiske kompetencer således at de tiltagende vil kunne levere en effektiv og høj kognitiv adfærdsterapeutisk kvalitet i deres arbejde. Vi tager udgangspunkt i behandlingen af personer med angst og depressionstilstande, idet angst og depression er de hyppigste psykiatriske lidelser og indgår som delelementer i stort set alle problematikker. De studerende bliver fuldt bekendte med de kognitive modeller og metoder der relaterer sig til hver enkelt af disse lidelser, herunder social fobi, OCD, sygdomsangst og generaliseret angst og der bygges ovenpå År 1's viden om den kognitive terapier forståelse og behandling af depression. Mindfulness meditation introduceres som en del af depressionsbehandlingen.

Deltagerne opnår en række kernekompetencer som gør dem i stand til at kunne udføre en række kognitive strategier og teknikker og kunne opnå de bedste resultater. Det drejer sig bl.a. om at anvende sokratiske dialog, at udføre adfærdseksperimenter og at undersøge automatiske tanker.

I det andet halvår af År 2 vægtes komplekse tilstande. Som optakt til dette tema bliver de generelle psykologiske og teoretiske modeller om personlighedens udvikling og dannelse præsenteret. De nyeste teorier omkring udviklingen af personlighedsforstyrrelse på baggrund af barndomstraumatiseringer og de relevante behandlingsimplikationer bliver præsenteret.

Deltagerne præsenteres bl.a. for forskellige kognitivt baserede behandlingsmetoder herunder dialektisk adfærdsterapi med særlig vægt på regulering af følelsesmæssige reaktioner.

Supervision og selvrefleksion støtter indlæringen af kognitiv terapi især på dette år i forhold til at fokusere på en række kognitive kernekompetencer. De studerende skal blive bedre terapeuter og deres klienter skal få det bedre – så lindrende, hurtigt og effektivt som muligt og terapeutisk ansvarligt.

### Eksamen År 2:

Deltagerne skal vise at de kan udføre kognitiv terapi ved at aflevere en videobåndoptagelse af en session. Deltager, eksaminator og censor vurderer alle båndet ud fra tydelige og klare regningslinjer for hvorledes en session skal forløbe. Deltagerne skal gennem deres eksamen vise at de formår at vise fire punkter af Kognitiv Terapi Skala (Young & Beck 1980); 1: sætte en dagsorden, 2: fremkalde patientfeedback, 10: identifikation af nøglekognitioner, følelser og adfærd, 11: anvendelse af kognitive teknikker.

### Klinisk praksis:

Deltagerne bliver delvist superviseret på de brugere, klienter eller patienter de allerede samtaler med på deres arbejdsplads og derudover skal deltagerne fra andet halvår af År 2 dokumentere at de har gennemført og modtaget supervision på mindst tre forløb af mindst otte sessioners varighed. Klienterne til disse forløb skal præsentere angst eller depressionstilstande. For de deltagere der ønsker at fortsætte til År 3 udarbejdes en bedømmelse af deltagerens terapeutiske kompetence. Denne vurdering udarbejdes af deltagerne og diskuteres med supervisor. (Udtalelsen er typisk ½ A4 side).

## **Eksempel på undervisningsmodul År 2**

Modul 1: Psykoterapi og kognitiv terapi

Formål: At uddybe deltagerens viden og færdigheder i kognitiv terapi, herunder at kunne arbejde med specifikke tilstandsrelaterede modeller men også generel viden og erfaring med psykoterapeutiske komponenter som empati, varme og ægthed.

Litteratur:

### Generelle psykoterapeutiske færdigheder:

Beck, A. (1979). The therapeutic relationship: Application to cognitive therapy. I: Beck, A. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*, kap. 3, s.45-50.

Koester, T. & Frandsen, K. (red.)(2009). *Introduktion til psykologi* (2. udg., 2 oplag). København: Frydenlund, s. 1066-1068.

### Kognitiv terapi i forhold til andre psykoterapeutiske retninger og kognitiv terapies historie:

Illman, J. (2006). *Beat Panic and Anxiety*. London: Casell Illustrated, s. 48-55 og s. 92-95.

Poulsen, S. (2005). Psykoterapeutiske behandlingsformer. I: Koester, T. & Frandsen, K. (red.). *Introduktion til psykologi* (2. udg.). København: Frydenlund, s. 1047-1084.

<b>Psykoterapi og kognitiv terapi</b>		<b>2</b>
Introduktion til kursusåret og Generelle psykoterapeutiske færdigheder	T&M	1/2
Supervision	Sup.	1/2
Kognitiv terapi i forhold til andre retninger	T&M	1/2
Kognitiv terapies historie	T&M	1/2

### **Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 3**

Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 3, er det andet år af et treårigt overbygningsforløb til uddannelsen til kognitiv psykoterapeut. På År 3 fortsætter de studerende deres psykoterapeutiske udvikling og forøger og forbedrer deres viden og færdigheder ved at arbejde med kognitiv terapi i grupper. Undervisningen er fortrinsvist oplevelsesorienteret og er baseret på gruppeterapeutiske øvelser.

Den kognitive terapi er oprindeligt udviklet til brug i individuel behandling, men forskningsresultater viser at den kognitive terapi kan udføres i grupper og opnå lige så gode resultater som individuel behandling. At udføre den kognitive terapi i gruppesammenhæng stiller særlige krav til den kognitive terapeut. Først og fremmest skal gruppeterapeuten have et grundigt kendskab til kognitiv teori og metode. Derudover skal den kognitive gruppeterapeut have en stor viden og forståelse for gruppers funktion (gruppedynamik), gruppers udvikling i trin og styringen af en gruppe ved hjælp af gruppeprocesser. Som et aspekt ved gruppebehandling kan kognitiv terapi også anvendes i organisationsammenhænge, hvor kognitive regler følges i kontakten med brugerne og klienterne, f.eks. som miljøterapi på institutioner, i projekter og på hospitalsafdelinger, i kognitivt arbejde i tværkulturel sammenhæng og kognitiv miljøterapi.

I den sidste del af År 3 arbejdes med et udvidet selvværdbegreb under emnerne "Det postmoderne selv", "Positiv psykologi" og "Resiliens"

#### Overordnet plan for År 3:

At give deltagerne en grundig viden og praktisk erfaring med udførelse af kognitivt gruppearbejde – indhold, form og processer. I dette år bliver refleksion i gruppe en integreret del af deltagernes udvikling.

At fortsætte med at uddybe deltagernes viden og færdigheder ved at brede det klassiske kognitive felt ud til også at inkorporere det postmoderne selv, resiliens begrebet, positiv psykologi og nyere terapitiltag som ACT, yogaterapi, mindfulness.

At introducere kognitiv coaching.

#### Om selvrefleksion:

Selvrefleksionen på dette år handler om en forståelse af gruppeprocesser som de udspiller sig.

#### Eksamen År 3:

Deltagerne skal aflevere to skriftlige opgaver. Disse opgaver har til hensigt at give de studerende mulighed for at præsentere sit arbejde med kognitiv gruppeterapi ud fra teoretiske, metodiske og selvreflektoriske vinkler.

Opgaverne falder i to:

1. Dagbogsnotater fra hver selvrefleksionsdag i forhold til refleksion over refleksionsgruppens processer og strukturer.
2. Beskriv processen i et kognitivt gruppeforløb fra planlægningsfase til afslutning.

#### Klinisk praksis:

På År 3 skal deltagerne fortsat dokumentere at de har gennemført og modtaget supervision på mindst tre klienters forløb af mindst ti sessioners varighed. Herudover skal de studerende planlægge og udføre et kognitivt gruppebehandlingsforløb med en gruppe deltagere efter eget valg.

For de deltagere der ønsker at fortsætte til År 4 udarbejdes en bedømmelse af deltagerens terapeutiske kompetence. Denne vurdering udarbejdes af deltagerne og diskuteres med supervisor. (Udtalelsen er typisk ½ A4 side).

### Eksempel på undervisningsmodul År 3

Modul 2: Gruppebehandling

Formål: At give deltagerne en grundig viden og praktisk erfaring med udførelse af kognitivt gruppearbejde – indhold, form og processer.

Litteratur: Rose, S.D. (Ikke publiceret) *Kognitivt gruppearbejde i praksis – Øvelser med eksempler*. Oversat og bearbejdet af Ulla Wattar. (Udleveres på holdet.)

<b>Gruppebehandling</b>		<b>12</b>
Før gruppestart	T&M	½
Selvrefleksion/egenterapi	Selv.	½
Gruppestart	T&M	½
Selvrefleksion/egenterapi	Selv.	½
Sagsformulering i grupper	T&M	½
Selvrefleksion/egenterapi	Selv.	½
Sagsformulering i grupper	T&M	½
Selvrefleksion/egenterapi	Selv.	½
Supervision – gruppe 1	Sup.	1
Færdighedstræning – verbale undersøgelser	T&M	1
Kognitive metoder i grupper	T&M	½
Selvrefleksion/egenterapi	Selv.	½
Kognitive metoder i grupper	T&M	½
Selvrefleksion/egenterapi	Selv.	½
Gruppeprocesser og gruppestruktur	T&M	½
Selvrefleksion/egenterapi	Selv.	½
Gruppeprocesser og gruppestruktur	T&M	½
Selvrefleksion/egenterapi	Selv.	½
Supervision	Sup.	1
Generalisering og afslutning	T&M	½
Selvrefleksion/egenterapi	Selv.	½

### Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 4

Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 4, er det tredje afsluttende overbygningsår.

På År 4 vil de studerende få mulighed for at bidrage med forslag til undervisningens indhold.

Overordnet vil de studerende på dette trin fortsat opleve en finpudsning af de kognitive teorier og metoder og udvide deres kognitive psykoterapeutiske færdigheder. Fællesnævneren for året er anvendelsen og integrationen af den kognitive terapi i det professionelle og personlige hverdagsliv.

#### Overordnet plan for År 4:

At gøre deltagerne parate til udvidet selvstændighed som udøvende kompetente praktikere som de møder forskellige psykoterapeutiske virkeligheder i deres arbejdssituation.

At deltagerne får lejlighed til at gå i dybden med og frem for alt udvide deres viden og færdigheder i forhold til allerede bekendte emner som sorg, krise og traumer og resiliens, kognitiv coaching og Mindfulness.

At deltagerne får udvidet deres videns- og færdighedsfelt til at omfatte specifikke områder og emner.

Disse emner besluttet delvist af deltagerens arbejdsmæssige behov, lyst og særlige interesseområder og vil typisk omhandle kognitiv behandling med den kronisk syge patient, at arbejde med torturofre, at arbejde med konflikter og parforhold, at arbejde med personer med erhvervet hjerneskade og at arbejde med smertepatienter.

Eksamen År 4: Denne eksamen indeholder såvel en teoretisk som praktisk del. Deltagerne skal beskrive en sag og samtidigt aflevere et videobånd som viser at de behersker den kognitive terapi teori og metode. Begge dele af opgaven vil blive bedømt bestået/ ikke bestået af ekstern censor. Endvidere bliver den praktiske del af eksamen (videoptagelse af en behandlingssession) bedømt efter "Kognitiv Terapi Skala" (Young, J., & Beck, A.T. (1980), hvor de studerende bliver vurderet ud fra følgende punkter: 1. Sætte en dagsorden, 2. Fremkalde patientfeedback, 3. Samarbejde, 4. Effektiv anvendelse af tiden og måden at gå frem på ("pacing"), 5. Empatiske færdigheder, 6. Interpersonel effektivitet – om at fremkalde passende følelsesmæssigt udtryk, 7. Professionalisme / etiske praksisstandarder, 8. Anvendelse af "Guided discovery" – sokratiske dialog, 9. Sagsformulering, 10. Identifikation af nøglekognitioner, følelser og adfærd, 11. Anvendelse af kognitive teknikker, 12. Anvendelse af adfærdsteknikker, 13. Brug af hjemmearbejde, på en skala fra 0-6.

#### Klinisk praksis:

På År 4 skal deltagerne fortsat dokumentere at de har gennemført og modtaget supervision på mindst seks klienters forløb af mindst ti sessioners varighed. Klienterne til disse forløb skal præsentere forskellige tilstande.

Afslutningsvis udarbejdes der også på År 4 en bedømmelse af deltagerens terapeutiske kompetence. Denne vurdering udarbejdes af deltagerne og diskuteres med supervisor. (Udtalelsen er typisk 1/2 A4 side).

### **Eksempel på undervisningsmodul År 4**

Modul 4: Mindfulness og kognitiv yogaterapi

Formål: At fortsætte med at uddybe deltagerens viden og færdigheder ved at brede det klassiske kognitive felt ud til også at inkorporere nyere terapitiltag som yogaterapi og Mindfulness.

Litteratur:

#### Mindfulness:

Baer, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, 125 – 143.

Kognitiv yogaterapi:

Brown & Gerbarg (2009): Yoga Breathing, Meditation, and Longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 54-62(9).

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York: Random House. Ch. 3: The Power of Breathing: Your Unsuspected Ally in the Healing Process, pp. 47-58 & ch. 6: Cultivating Strength, Balance, and Flexibility: Yoga Is Meditation, pp. 94-113.

Kirkwood, G. et al. (2005). Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. *British Journal of Sports Medicine* 39(12), 884-91.

Pilkington, K. et al. (2005). Yoga for depression: the research evidence. *Journal of Affective Disorders* 89(1-3), 13-24.

<b>Mindfulness og kognitiv yogaterapi</b>		<b>3</b>
Selvrefleksion	Selv.	1
Mindfulness	T&M	½
Færdighedstræning		½
Kognitiv yogaterapi		½
Færdighedstræning		½

#### 4. Underviserne

Alle Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenters undervisere er autoriserede psykologer med erfaring i undervisning. De har alle mindst 4 års psykoterapeutisk erfaring i adfærds- og kognitiv terapi og tilbydes hvert år mindst 10 dages efteruddannelse i kognitiv terapi.

Undervisernes formidlingsmæssige kompetence evalueres løbende af de studerende gennem evalueringsskema som de studerende bedes udfylde efter hver undervisningsgang. Endvidere har alle vore interne undervisere undervist og underviser stadig på Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenters selvudviklingskurser og gruppebehandlingskurser, samt underviser på eksterne virksomhedskurser. Ulla Wattar og Peter Dalsgaard er endvidere eksterne lektorer i klinisk psykologi ved Københavns Universitet.

De fleste af vores psykologer har taget SAKTs (Selskab for Adfærds- og Kognitiv Terapi) efteruddannelse for psykologer og psykiatere i kognitiv terapi eller anden tilsvarende efteruddannelse. Vi har en fast supervisorsaftale med privatpraktiserende speciallæge i psykiatri, Bodil Andersen, som kommer ind og superviserer alle interne psykologer i tre timer ca. 10 gange pr. år. Derudover inviterer vi tit store navne til at komme ind og lave interne kursusdage for vores personale i relevante emner. Vore undervisere deltager også ved de store internationale konferencer i kognitiv terapi for at holde sig opdateret indenfor faget. De interne undervisere er ansat af Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter under funktionærloven. Psykologerne har forskellige arbejdsopgaver i deres hverdag. Fortrinsvist er hovedarbejdsopgaven klinisk psykoterapeutisk arbejde og dernæst undervisning og træning, supervision og forskning. Enkelte af vores psykologer er ansat som konsulenter, og bliver aflønnet på timebasis. Arbejdsopgaverne er de samme som ovenstående.

## Undervisere i den praktiske del af uddannelsen (supervision og selvrefleksion):

### Interne undervisere:

- Peter Dalsgaard, Cand.psych.aut., PhD, Studie- og erhvervsvejleder, ekstern lektor i klinisk psykologi, Københavns Universitet
- Birthe Engelbrecht, Cand.psych.aut, specialist i psykoterapi og børnepsykologi
- Per Lindgreen, Cand.psych.aut.
- Ulla Wattar, Cand.psych.aut., MSc (oxon), Specialist og supervisor i psykoterapi, Uddannelsesansvarlig, Centerleder, Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter, ekstern lektor i klinisk psykologi, Københavns Universitet

### Konsulenter / fastere tilknyttede undervisere:

- Mette Albertsen, Cand.psych.aut, specialist i psykoterapi, Erhvervscenter Espelunden
- Sisse Sander Strange, Cand.pæd.psych.aut., privatpraktiserende psykolog
- Paul de Visme, Cand.psych.aut., Psykolog ved den prægraduate undervisning, Center for Klinisk Uddannelse (CeKU) Rigshospitalet
- Ulla Aagesen, Cand.psych.aut., specialist og supervisor i gerontopsykologi og psykoterapi, Amager Hospital, ekstern underviser i klinisk psykologi, Københavns Universitet

## **Eksterne undervisere**

De eksterne undervisere hentes fortrinsvis fra den samme faggruppe som vores interne undervisere. Det vil sige psykologer med kognitiv erfaring og efteruddannelse som anvender kognitiv terapi i deres praksis. I enkelte tilfælde inviterer vi eksperter fra andre felter, bl.a. kan det nævnes at vi har haft praktiserende psykiatere til at undervise i diagnosticering og psykofarmakologi.

### Tidligere og nuværende gæsteundervisere:

- **Historisk overblik (År 1):** Hans Henrik Jensen, Lektor Mag.art., Institut for Folkesundhedsvidenskab, Afdeling for Miljø og Sundhed, Enhed for Medicinsk Psykologi, Københavns Universitet
- **Diagnosticering (År 1):** Lars Søndergaard, overlæge, dr.med., lektor, PhD, psykiater, Psykiatrisk Center Rigshospitalet
- **Misbrugspsykologi (År 2):** Per Nielsen, Cand.psych.aut., PhD, specialist og supervisor i psykoterapi, fagchef Ringgården
- **Socialpsykologi (År 3):** Pia Mørch, Cand.psych.aut., specialist i pædagogisk og klinisk psykologi, PPR Vanløse/Brønshøj, Københavns Kommune
- **Indlæringsteori (År 3):** Elizabeth Ekman, Leg Psykoterapeut, KBT Teamet, Göteborg
- **ACT (År 3):** Leif Schwensen, Cand.psych.aut, daglig leder Jysk Fobiskole
- **Sorg, krise, traumer (År 2 + 4):** Lilli Hansen, Psykoterapeut MPF, Socionom og ledende psykoterapeut i Netværket, Københavns Kommune

- **Gruppebehandling (År 3 + 4):** Sheldon D. Rose, Dr. PhD, professor emeritus, School of Social Work, University of Wisconsin
- **Neuropsykologi (År 4):** Jens Casse, Cand.psych.aut., neuropsykolog, Psykiatrisk Center Glostrup, Kognitiv Neurorehabiliteringsafsnit

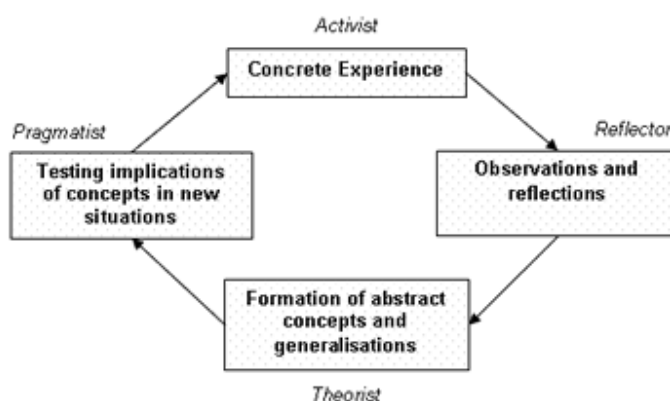
## 5. Undervisningsformer

### Baggrund

Undervisningsmetoderne er udarbejdet på baggrund af "Oxford Cognitive Therapy Centre" og "Oxford University Department for Continuing Education"s diplomuddannelse. Den engelske uddannelse har mange års erfaring med uddannelser i adfærds- og kognitiv terapi.

### Voksenundervisningscirkelen

Undervisningsmetoderne er baseret på voksenundervisningscirkelen (Lewin/Kolb Learning Cycle) som sikrer at deltagerne får mulighed for at udføre refleksive gruppeøvelser, hvor deltagerne dels får lejlighed til at identificere såvel som at lytte til andre gruppedeltageres ideer og perspektiver gennem refleksion, diskussion og teoridannelse.



Cirkelen består af fire trin, som udføres trinvist:

- Trin 1: Beskriv et problem, en opgave eller en hændelse, som præsenterer et kritisk punkt som skal undersøges og muligvis forandres
- Trin 2: Analyser det beskrevne punkt og løs problemet
- Trin 3: Overvej andre løsningsmuligheder
- Trin 4: Reager på baggrund af teorien.

Lewin, K. (1942). Field Theory and Learning. In: Cartwright, D. (ed.) *Field Theory in Social Science: selected theoretical papers*. London: Social Science Paperbacks, 1951.

Kolb, D.A. (1984). *Experiential Learning: experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice-Hall.

### Refleksiv tankegang

Refleksiv tankegang (Schön 1991) er at lære gennem praksis og at reflektere over praksis. Schön kombinerer viden og handling; "knowing in action".

Ved at ikke vide hvad vi gør, kan vi ikke forbedre vores indlæring, derfor har vi brug for at reflektere over vores handlinger og reflektere efter vores handlinger. Dvs. indlæring finder bedst sted når vi kan reflektere over vores handlinger.

Schön, D.A. (1991). *The Reflective Practitioner - How Professionals Think in Action*. New York: Basic Books.

### **Rollespil**

Rollespil giver mulighed for at øve opnåede færdigheder og viden i sikre omgivelser og giver deltagerne en mulighed for en gradvis udvikling af deres kompetencer. Ved at spille en rolle som er anderledes end ens egen rolle er det muligt at udvikle strategier og færdigheder til at kunne forholde sig i situationer som har voldt en vanskeligheder på nye måder som sædvanligvis ville være ukendte og fremmede for en; at træde ind i rollen som hhv. klient og terapeut. Ved at arbejde med rollespil få man mulighed for at korrigere metoderne før en prøver dem af på klienterne, og man får mulighed for at identificere praktiske og psykologiske forhindringer som vil gøre det vanskeligt at udføre dem i virkeligheden. Rollespil opfølges af refleksion over rollespillene og refleksion over oplevelsen. Rollespil kan også bruges til at vise hvordan den erfarne terapeut udfører sit arbejde.

### **Metoder**

Undervisningen foregår med vekslende metoder og foregår primært i mere eller mindre faste grupper, som de studerende er med til at sammensætte. Hovedparten af undervisningen foregår i workshops med input fra deltagerpræsentationer og kun i sjældnere grad som "rene" forelæsninger. De følgende metoder bliver anvendt:

#### Undervisning i teori og metode (ca. 462 lektioner)

- Workshops: Undervisning med øvelser og træning
- Deltagerstyrede præsentationer
- Lærerstyrede præsentationer
- Aftenundervisning

#### Færdighedstræning (Indgår i teori og metode)

- Færdighedstræningsøvelser. Rollespil i gruppe

#### Supervision (ca. 203,5 lektioner)

- Supervision i gruppe

#### Selvrefleksion (ca. 157,5 lektioner)

- Selvrefleksion i gruppe

#### Workshops: Undervisning med øvelser og træning

I vores workshops bygger vi på en trinvis form for undervisning hvor læreren (eller de studerende) dels viderebringer information til de studerende, men samtidigt bygger på og lader de øvrige studerendes viden og erfaring indgå. Oftest tages der udgangspunkt i en kort underviser- eller elevpræsentation af et emne, en præsentation af en case, en afprøvning af en teknik, en brainstorm over et tema eller andet. Dernæst reflekterer de studerende over oplægget, først alene, og efterfølgende i små grupper som gruppearbejde. Nogen gange trænes en teknik i de små grupper. Konklusionen af dette gruppearbejde præsenteres i plenum. Afsluttende drøftes muligheden for at drage en eller flere generaliseringer, og de studerende planlægger afprøvning af den ny erhvervede viden (som en fortsat del af undervisningen eller som hjemmeopgave).

### **Lærerstyrede præsentationer**

Ren forelæsningsform vil kun finde sted få gange i uddannelsesforløbet. Den rene forelæsningsform vil blive anvendt i de tilfælde hvor en lærer skønner at han eller hun har nogle særlige kundskaber som skal viderebringes til de studerende på kort tid. I disse forelæsninger vil der også indgå mulighed for de studerendes korte refleksioner i små grupper undervejs.

### **Elevstyrede præsentationer**

De studerende kan på skift komme til at stå for korte undervisningsforløb. Typisk vil det dreje sig om, at udpegede studerende har sat sig ind i et særligt emne og præsenterer dette for de øvrige studerende. Præsentationen kan være en fremlæggelse af en eller flere tekster, opsummering af gruppearbejde, beskrivelse af et projekt, en demonstration af indlærte færdigheder eller andet. Selve præsentationen vil typisk vare 15 minutter efterfulgt af 15 minutters spørgetid. Præsentationerne kan også indgå som en del af workshops. Enkelte gange kan disse præsentationer foregå i grupper på to deltagere, som fremlægger et materiale i fællesskab. De studerende giver handouts til resten af holdet vedrørende undervisningens indhold. De studerende kan få støtte af lærerne til udarbejdelse af disse præsentationer.

### **Aftenundervisning**

Enkelte fag og emner kan blive præsenteret som aftenundervisning med blandede undervisningsmetoder, bestemt af underviseren. På disse aftener vil vi dels præsentere emner som de studerende er interesserede i og foreslår, og dels emner som ikke direkte er forbundne med kognitiv terapi, som for eksempel "etiske regler for anvendelse af psykoterapi", "psykofarmakologi" eller "neurologisk viden". I enkelte tilfælde vil disse aftenmøder have udenlandske undervisere.

Ved aftenmøderne præsenteres en række emner som dels er planlagte på forhånd, men som også vil blive arrangeret ud fra de studerendes ønsker og behov.

### **Færdighedstræning**

Der er stillet krav fra Socialministeriet om at alle de studerende skal have mulighed for at afprøve deres viden gennem færdighedstræning. Vi udfører færdighedstræningen undervejs i uddannelsesforløbet i forbindelse med undervisningen i teori og metode, ved at de studerende laver øvelser og prøver teknikker af under vejledning af underviseren.

### **Supervision i gruppe**

Når en person udfører kognitiv terapi i praksis skal terapeuten følge fastlagte regler for god kognitiv terapeutisk adfærd. Supervisionen vil bygge på disse regler.

Kognitiv supervision i gruppe handler overordnet om:

- at støtte terapeuten i at lære at udføre kognitiv terapi
- at sikre at klienten modtager kvalificeret terapi

Mere specifikt handler supervision om:

- at supervisor og den øvrige gruppe giver feedback til supervisanden om kognitiv terapi i praksis, så supervisandens formåen bliver forbedret
- at sikre at supervisanden opnår de nødvendige færdigheder
- at supervision omhandler sagsformuleringer, indlæring af sokratiske dialog og aktiv anvendelse af undersøgelser
- at supervisanden får mulighed for at reflektere over den feedback supervisanden modtager
- at supervisionen skal hjælpe supervisanderne til at opnå en identitet som kognitive terapeuter
- at give supervisanderne en sikker base hvorfra de kan lære kognitiv terapi
- at supervisionen også har til formål at beskytte klienter og brugere
- at denne supervision foregår fortløbende over alle 4 år

### **Selvrefleksion**

Det overordnede mål med selvrefleksion er at de studerende får indsigt i hvordan det er at være klienten på den anden side af bordet. De opnår praktisk erfaring med den kognitive terapismetoder og får mulighed for at styrke deres terapeutiske færdigheder ved at afprøve teknikkerne på sig selv. De studerende vil opnå selvforståelse og udvikling som kognitive terapeuter, men også selvforståelse og udvikling på det personlige plan.

Ved at afprøve metoderne på egen krop, får de nye terapeuter mulighed for at korrigere eventuelle praktiske såvel som psykologiske forhindringer som kan vanskeliggøre udførelse af terapien. Selvrefleksion foregår i gruppe, ledet af en psykolog.

## **6. Eksamen / prøver / evaluering**

I uddannelsen er der indlagt 4 eksaminer samt en afsluttende kombineret eksamen, der tester de studerendes teoretiske formåen og praktiske viden, i alt 5 eksaminer. Eksaminerne afleveres i slutningen af hvert år, på nær År 3, hvor de studerende også skal aflevere en skriftlig eksamen efter det første semester. De studerende får en årlig bedømmelse af deres terapeutiske kompetencer såvel som deres personlige udvikling, med henblik på at vejlede dem i deres videre uddannelsesforløb.

Minimum 1/3 af uddannelsens eksaminer bliver eksternt bedømt. Det drejer sig om eksamensopgave for År 2, samt den kombinerede afsluttende eksamen på År 4. Den kombinerede afsluttende eksamen, som består både af en teoretisk og en praktisk prøve, bliver bedømt af eksternt censor med bestået/ikke bestået. Endvidere bliver den praktiske del af eksamen (videooptagelse af en behandlingssession) bedømt efter "Kognitiv Terapi Skala" (Young, J., & Beck, A.T. (1980). *Cognitive therapy scale*. Lokaliseret d. 30. september 2009 på [www.beckinstitute.org](http://www.beckinstitute.org)).

Målet med eksaminerne er at sikre at de studerende opnår den viden og de færdigheder der er nødvendige for at kunne arbejde på kompetent vis med kognitiv terapi. De studerende får skriftlige uddybende kommentarer til eksamensbedømmelsen og kan også efter ønske få en mundtlig uddybende samtale med uddannelsesansvarlig efter bedømmelsen.

De studerende vil modtage kursus- og eksamensbevis efter hvert afsluttet år og bestået eksamen, samt et endelig uddannelsesbevis når alle eksaminer er gennemført og bestået.

### **Indstilling til eksamen**

For at kunne indstilles til eksamen kræves det at man har bestået alle eksamenerne på de foregående år, samt at man har 80% fremmøde, målt i lektioner. Eksamen skal som udgangspunkt tages på det år den hører til, og kan ikke udskydes til fx. sidste år, medmindre der er en god grund til dette. Man kan dog fortsætte på næste år uden eksamen, men opnår så ikke titel af Kognitiv Psykoterapeut fra Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter. Studerende der ikke består en eksamen, kan indstilles igen 2 gange.

### **Eksaminationen**

Den studerende registreres som udeblevet:

- hvis eksamensopgaven ikke er afleveret rettidigt uden aftale om udsættelse

## **Sygeeksamen/reeksamen**

Hvis eksamen ikke er bestået, kan den studerende efter henvendelse til studieadministrationen gå til reeksamen. Datoen for eksaminationen fastsættes af Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter. Der kan blive krævet yderligere afgift ved reeksamination.

## **Klage**

Studerende der ønsker at klage over karakterer, censor/underviser eller andre forhold ved eksamen kan henvende sig til studieadministrationen for flere oplysninger.

## **6.1. Eksamensopgave for År 1**

### ***En sagsformulering***

#### **Målsætning**

Denne opgave har til hensigt at du får lejlighed til at:

- præsentere din nuværende viden om kognitiv terapi og metode
- lære mere om kognitiv teori og metode ved at blive anmodet om at opsummere din viden på en præcis og sammenhængende måde
- vise at du er bekendt med grundprincipperne i den kognitive teori og metode
- fremstille en sagsformulering, og beskrive et behandlingsforløb hvor du dels anvender verbal undersøgelse og kan beskrive eksempler på dette og dels anvender adfærdsekspirerter og kan beskrive eksempler på dette ud fra den sag du har valgt. Endeligt at du kan dokumentere en evaluering af behandlingens forløb.
- at reflektere over din kliniske praksis og i en vis udstrækning kan evaluere hvilke interventioner der var formålstjenstlige og hvilke der ikke virkede.
- henvise til læst litteratur i et omfang på ca. 1000 sider.

#### **Opgavens krav:**

Du kan vælge en hvilken som helst sag du har lyst til at gå i dybden med. Det er en god idé at vælge en sag du har forstået og som har haft et godt forløb. Det forventes dog at det er en sag hvor du har udformet en sagsformulering, har haft et behandlingsforløb og hvor forløbet er afsluttet. (Der er ingen særlige krav til længden af behandlingsforløbet. I princippet kan dette forløb derfor være meget kort eller foregå over længere tid). Hvis det er en meget kompleks sag, kan du udvælge en del af problematikken f.eks. den del der har at gøre med angst, depression, selvværd eller stress, så længe du beskriver hele personens problematik og sætter den udvalgte problematik i en forståelig sammenhæng med "hele" problematikken.

#### **Længde**

Opgaven må højst være på 3000 ord og mindst på 2000 ord. Fordelingen af ordene skal forsøge at følge den foreslåede struktur og fordeling af ordene (se afsnit om struktur). Dette inkluderer referencer, figurer og appendiks. (Nedskriv venligst antal ord på opgavens forside).

#### **Aflevering**

Skriv venligst opgaven med dobbelt linjeafstand, og kun på en side af papiret. Der skal være sidetal på arkene. **Sørg for at klienten / brugeren / patienten ikke kan identificeres!** Opgaven afleveres venligst i to eksemplarer, den ene med navn, den anden anonym. Aflever venligst opgaven i plastic chartek som løse sider uden hæftning.

#### **Hvilken sag skal du vælge?**

Det er en god idé at gå i gang med at udvælge en egnet klient med det samme. Det kan være vanskeligt at finde egnede klienter, men vælg en klient der interesserer dig.

Det er ikke nødvendigt at du har haft succes med den valgte klient, men aflever en klientsag hvor du har haft mulighed for at anvende forskellige kognitive metoder så du kan dokumentere brugen af disse.

Vi ønsker at modtage opgaven før afslutningen af dit kursus, og vil rette alle opgaverne på en gang for at kunne lægge et fælles niveau. Du skal derfor ikke forvente at få opgaven retur før to måneder efter aflevering. Hvis du af en eller anden grund bliver forsinket kan du forvente at det vil tage forholdsvist længere tid før du får opgaven retur.

### Opgavens indhold:

- Den skal indeholde citater fra og referencer til relevant litteratur.
- Den skal identificere klientens præsenterede problemer og mål
- Den skal give standardiserede mål (det vil sige BDI, BDI og andre anvendte tests). – Også gerne idiosynkratiske mål, det vil f.eks. sige kognitive antagelser.
- Sagen skal formuleres på kognitiv adfærdsterapeutisk vis – hvor diamanten er den mest enkle model. Det forventes dog at du fremstiller en model der går udover diamanten.
- Den behandling og de interventioner du beskriver, skal fremstå som en forståelig udvikling fra sagsformuleringen. Med andre ord skal din beskrivelse hænge fornuftsmæssigt sammen.
- Til sidst i opgaven skal du reflektere over hvad du har gjort og medtage klientens feedback til behandlingen.

### Struktur

1. **titel:** dit navn og opgavens navn.
2. **indhold** (eventuelle figurer – oversigt også over appendiks)
3. **gennemgang af teori og metode.** Hvilken teori og metode har du anvendt i opgaven – henvisning og gennemgang af relevant litteratur (ca. 25%)
4. **introduktion til klienten** (ca. 7%)
  - baggrundsinformation: biografisk data: køn, alder osv.
  - de præsenterede problemer (hvad er problemet, problemets historie, tidligere behandling. Evt. diagnose.)
  - Kvantitative data. (Tests) Scoringer før og efter behandling
5. **sagsformulering** (ca. 18%)
  - Skriv hvad du ved om en kognitiv adfærdsterapeutisk sagsformulering
  - Du må meget gerne beskrive udviklingen i sagen ved diagrammer eller skemaer der illustrerer forandring
  - Du skal inkludere hvilke oplevelser og erfaringer der har været med til at skabe og forstærke klientens sårbarhed
  - Inkluder antagelser som influerer på det nuværende problem
  - Forudgående hændelser som har trigget problemet
  - Vedligeholdende faktorer: for eksempel tankegang
  - Hvis der findes **en model** som du kender til skal du anvende den. Det vil sige at for depression skal du anvende den model du har lært. Men du skal et spadestik dybere end diamanten. (Som eksempel kan vi nævne at det ikke er tilstrækkeligt at vise hvordan depression vedligeholdes i diamanten, men du skal også have fat på leveregler/skemata og vise at du kender dem og har berørt dem/kender dem.
6. **behandlings forløb** (ca. 18%)
  - Beskriv den behandling du har udført og de metoder du har anvendt. Dette inkluderer også behandlingens mål.
  - En opsummering af de behandlingsmetoder du har anvendt. Giv meget gerne eksempler.

- Beskriv eventuelle vanskeligheder du har mødt i den terapeutiske proces.
7. **resultat** (ca. 7%) vurderer resultatet og demonstrer udvikling og forandring, fremskridt også gerne ændringer i kognitiv tankegang.
  8. **diskussion** (ca. 25%) reflekter over din præsentation. Diskuter og fortæl hvad du har lært, og hvad denne læring vil have af betydning for fremtidige sager. Beskriv hvad der var godt – eller hvad der ikke var godt. Gå tilbage til de oprindelige mål og vurder om de er nået.
  9. referencer.

### Du vil blive vurderet som følger

Ikke bestået (0-40%)

Bestået (40-70%)

Udmærkelse (70-100%)

Opgaven vil blive vurderet af to undervisere fra Kognitivt Psykologcenter.

Hvis opgaven bliver vurderet til ikke-bestået, vil du få den tilbage med forslag til hvorledes du kan ændre den så den bliver bedømt som bestået. Vi forbeholder os dog retten til at vurdere at hele opgaven skal skrives om.

## 6.2. Eksamensopgave for År 2

### Retningslinjer:

Formålet med denne opgave er at give dig mulighed for at vise dine nuværende færdigheder i at udføre kognitiv terapi og metode i praksis.

Sessionen på båndet skal give mulighed for at vurdere:

- At du sætter en dagsorden i samarbejde med en klient, som er gensidigt acceptabel og inkluderer nogle centrale og specifikke problemer. Dagsordenen skal følges under sessionen.
- At du undervejs (mindst en gang) og ved samtals afslutning beder klienten om at give feedback på samtalen.
- At du giver et eksempel på at du forsøger at identificere nøglekognitioner, følelser og adfærd (diamanten) gennem sokratisk dialog.
- At du giver mindst ét eksempel på at du bruger en kognitiv teknik: f.eks. gennemgang af bevis, fordele – ulempe skema, lagkagediagram, ændring i perspektiv, tankejournal eller andet.

Båndet vil blive vurderet ud fra "Kognitiv Terapi Skala" (Beck & Young) i forhold til punkterne:

- |     |  |
|-----|--|
| 1:  | sætte en dagsorden                                     |
| 2:  | fremkalde patientfeedback                              |
| 10: | identifikation af nøglekognitioner, følelser og adfærd |
| 11: | anvendelse af kognitive teknikker                      |

I samtalen skal du endvidere vise at du følger dagsordenen (dette punkt er ikke beskrevet i "Kognitiv Terapi Skala" – men kan formentlig henvises til punkt 3 om samarbejde.)

Båndet vedlægges en kort sagsformulering og forløbsbeskrivelse. Du bedes selv score din præstation ud fra "Kognitiv Terapi Skala" – men kun på ovennævnte 4 punkter. Båndets længde

skal være mindst 20 minutter og højst 50 minutter i alt. Husk at få en skriftlig tilladelse fra klienten, og aflever denne sammen med båndet.

Du skal altså aflevere:

- Bånd
- Kort sagsformulering og forløbsbeskrivelse
- Din egen scoring af din præsentation
- Klientens accept

For at kunne opfylde ovenstående forhold vil det kræve at du optager en almindelig session – dvs. ikke første eller sidste samtale – og heller ikke en opsamlings samtale. Du kan vælge en hvilken som helst sag, men vælg selvfølgelig helst en du har succes med. Det er en god idé at optage flere samtaler, så du kan vælge en der går godt.

Hvis du ikke kan optage en samtale hvor alle punkterne er inkluderet, kan du undtagelsesvist optage en førstegangssamtale og derudover vise en sekvens på ca. 10 minutter fra en anden session hvor du viser at du anvender en kognitiv teknik (det vil i så fald være et krav at du laver en sagsformulering og forløbsbeskrivelse af begge båndsekvenser, så eksaminator og censor har mulighed for at forstå hvad der foregår). Hvis du vælger denne løsning skal du ansøge skriftligt (kort) på forhånd. Dette er for at vi kan dokumentere at vi giver dig dispensation.

Båndet vil blive vurderet af en intern underviser, samt af ekstern censor, ud fra "Kognitiv Terapi Skala" (Beck & Young) i forhold til ovenstående punkter. Du skal score mindst 2 på disse punkter ud fra ovennævnte skala for at bestå.

Hvis du ikke består, vil du dels få skriftlig feedback i forhold til de punkter du skal arbejde mere med, og dels få mulighed for at aflevere et nyt bånd til vurdering.

Båndet og det skriftlige materiale skal afleveres til studieadministrationen med tydelig angivelse af navn på et tilhæftet papir, så censor kan lave en blind bedømmelse. Tilbage meldinger vedrørende eksamensopgaver vil foregå indenfor to måneder efter aflevering.

### **6.3. Eksamensopgaver for År 3**

#### **Retningslinjer:**

Disse opgaver har til hensigt at give dig mulighed for at præsentere dit arbejde med kognitiv gruppeterapi ud fra teoretiske, metodiske og selv reflektoriske vinkler.

Opgaverne falder i to:

1. Dagbogsnotater fra hver refleksionsdag i forhold til refleksion over refleksionsgruppens processer og strukturer.
2. Beskriv processen i et kognitivt gruppeforløb fra planlægningsfase til afslutning.

#### **1. Opgavens ordlyd:**

##### ***Dagbogsnotater fra hver refleksionsdag i forhold til refleksion over refleksionsgruppens processer og strukturer –***

Dagbogsnotaterne skal afsluttende skrives sammen til en sammenhængende beskrivelse af udviklingen i gruppen med afsæt i socialpsykologiske, smågruppe og kognitive terapeutiske forhold. (Ved fravær fra den enkelte refleksionsmødegang bedes du beskrive refleksion over en anden gruppe hvori du indgår). Afsluttende skal du aflevere en analyse og opsummering af

disse refleksioner som vil udgøre den nævnte sammenhængende beskrivelse af udviklingen i gruppen (forventet ca. 5-10 sider).

## **2. Opgavens ordlyd:**

### ***Beskriv processen i et kognitivt gruppeforløb fra planlægningsfase til afslutning.***

Det er din opgave at udføre og beskrive et gruppeforløb i løbet af uddannelsesåret, hvor du skal præsentere dine færdigheder i at kunne udføre kognitiv gruppearbejde i praksis. Opgaven kan evt. afleveres parvist, hvis nogle af deltagerne arbejder på samme arbejdsplads eller har lyst til at arbejde sammen.

Du skal vise, at du kan inddrage alle de faser som undervisningsoplægget lægger op til som vedrører gruppedannelse, udvikling og afslutning herunder deltageres evaluering af forløbet og du skal kunne inkorporere kognitive teoretiske og metodiske overvejelser i dette. Du er selvfølgelig velkommen til at inddrage anden litteratur i opgaven. Af praktiske hensyn bedes du aflevere kopier af artikler eller andet materiale du har anvendt i kopi, og give omhyggelige litteraturhenvisninger således at bedømmer og censor kan gøre sig bekendte med din litteratur.

Undervisningen og opgaveskrivning er tilrettelagt ud fra Sheldon Rose: Kognitivt Gruppearbejde (oversat og bearbejdet af Ulla Wattar). Denne bog vil være at betragte som "biblen" således at forstå at den vil give os et fælles fodslag vi vil arbejde ud fra.

I din redegørelse for gruppeforløbet bedes du beskrive hvilke principper du har arbejdet ud fra, hvilke du ikke har inddraget – og hvilke du selv har udarbejdet med udgangspunkt i denne bog. Eventuelt kan du udarbejde tjeklister som arbejdsredskab ud fra litteraturen.

Undervisningens tilrettelæggelse er baseret på denne bog:

Indlæringsteori og socialpsykologi  
Før gruppestart og gruppestart  
Sagsformulering og identifikation  
Gruppe interventionsmetoder og procesanalyse  
Generalisering og afslutning.

Opgaven vil være afleveringen af en samlet – men renskrevet oversigt fra din arbejdsmappe for dit gruppeforløb.

Et gruppeforløb kan tage mange former. Det kan være et kort forløb eller et længere forløb – og der sættes ikke særlige krav til gruppestørrelse om end en gruppe sikkert skal bestå af ca. 6 – 8 deltagere før du kan identificere proces og struktur. Men hvis dette ikke kan lade sig gøre – så kan du starte med færre personer. Det er klart at hvis gruppeforløbet løber over mange mødegange vil der være bedre mulighed for at observere gruppeprocesser og struktur og at arbejde med at anvende gruppeprocessen i terapeutisk øjemed. Men det er **ikke** et krav. Det vigtigste er at du får forsøgt at arbejde med en gruppe under de muligheder du har på din arbejdsplads.

Selve opgavens længde kan variere, men skal indeholde følgende afsnit:

1. Før gruppestart – skal inkludere; introduktion til gruppen, herunder introduktion af din arbejdsplads, målgruppe og dit gruppeforløbs placering i organisationen
2. Gruppestart
3. Sagsformulering herunder identifikationsarbejde med de kognitive grundelementer
4. Gruppe interventionsmetoder: eksemplificeret beskrivelse og analyse af anvendelse af mindst 4 gruppeinterventionsmetoder (eksempler må gerne være udskrifter af dele af sessioner – men skal også inkludere analyser af disse) + og procesanalyse
5. Generalisering og afslutning.

Forslag til omfang:

Før gruppestart: 2 - 4 sider  
Gruppestart: 1 - 2 sider  
Sagsformulering: 4 - 5 sider  
Gruppe interventionsmetoder: 7 - 10 sider  
Generalisering og afslutning: 4-5 sider  
Evaluering af gruppeforløb: 2-4 sider

Det vil sige et samlet omfang på 20 - 30 sider (max). med dobbelt linjeafstand. Herudover forside, indholdsfortegnelse, litteraturliste og bilag. Opgaven lægger op til at være en blanding af (renskrevne og overskuelige) arbejdsopgaver og en mere formel opgave

**Bedømmelse:**

Opgaven vil blive bedømt bestået - ikke bestået af to interne undervisere.

## 6.4. Eksamensopgave for År 4

### Formål med eksamensopgave for År 4

At deltagerne får lejlighed til at sammenkæde en teoretisk beskrivelse af deres viden og samtidigt demonstrere i praksis med videobånd at de har opnået viden og færdigheder i deres kliniske arbejde som udøvende kompetente praktikere.

### **Kombinationsopgave: En klient præsenteres, skriftligt og i praksis.**

**1. Skriftlig opgave:** Din viden om CBT teori og metode vurderes ud fra en skriftlig opgave hvor CBT teori, model, sagsformulering og behandling præsenteres i relation til den klient der præsenteres på videooptagelsen.

**2. Praksisopgave:** Terapeutfærdigheder og kompetence af dine terapeutiske færdigheder i at kunne anvende CBT principper i terapi, vurderes ud fra videooptagelse af en nylig behandlingssession.

NB:

Vi gør opmærksom på at din opgave skal præsentere en anden klientkategori end den du tidligere har afleveret. Det vil sige du kan f.eks. ikke præsentere en klient med depression hvis du tidligere har præsenteret en depressionsklient under uddannelsesforløbet.

Vi gør også opmærksom på at du skal præsentere passende kognitive og adfærdsterapeutiske teknikker som er effektive og evidensbaserede.

### **1. Skriftlig opgave:**

**Længde** Opgaven skal have ca. 2000 - 4000 ord. Fordelingen af ordene skal fortrinsvist følge den foreslåede struktur og fordeling af ordene (se afsnit om struktur). Dette inkluderer referencer, figurer og appendiks. (Nedskriv venligst antal ord på opgavens forside).

### **Aflevering**

Skriv venligst opgaven med dobbelt linjeafstand, og kun på en side af papiret. Der skal være sidetal på arkene. Klienten / brugeren / patienten skal anonymiseres.

Opgaven afleveres venligst i to eksemplarer, den ene med navn, den anden anonym.

Aflever venligst opgaven i plastic chartek som løse sider uden hæftning.

## Opgavens indhold

- skal indeholde citater fra og referencer til relevant litteratur.
- skal identificere klientens præsenterede problemer og mål
- skal give standardiserede mål (det vil sige BAI, BDI og andre anvendte tests)
- skal præsentere idiosynkratiske mål, det vil f.eks. sige kognitive antagelser.
- skal formuleres på kognitiv adfærdsterapeutisk vis – hvor diamanten er den mest enkle model. Det forventes dog at du fremstiller en model der går udover diamanten.
- skal fremstå således at behandling og de interventioner du beskriver er forståelige ud fra udviklingen i sagsformuleringen.
- skal indeholde refleksion over hvad du har gjort og medtage klientens feedback til behandlingen.

## Struktur

1. **Titel:** Dit navn og opgavens navn.
2. **Indholdsfortegnelse** (inkl. oversigt over appendiks)
3. **Gennemgang af teori og metode.** Hvilken teori og metode har du anvendt i opgaven? Henvisning og gennemgang af relevant litteratur (ca. 25 %)
4. **Introduktion til klienten** (ca. 7 %)
  - Baggrundsinformation: Biografisk data: Køn, alder osv.
  - De præsenterede problemer (Hvad problemet er, problemets historie, tidligere behandling, evt. diagnose.)
  - Kvantitative data. (Tests) scoringer før og efter behandling.
5. **Sagsformulering** (ca. 18 %)
  - Skriv hvad du ved om en kognitiv adfærdsterapeutisk sagsformulering.
  - Du må meget gerne beskrive udviklingen i sagen ved diagrammer eller skemaer der illustrerer forandring.
  - Du skal inkludere hvilke oplevelser og erfaringer der har været med til at skabe og forstærke klientens sårbarhed.
  - Inkluder antagelser som influerer på det nuværende problem.
  - Forudgående hændelser som har trigget problemet.
  - Vedligeholdende faktorer: for eksempel tankegang.
  - Hvis der findes en **model** som du kender til skal du anvende den. Det vil sige at for depression skal du anvende den model du har lært. Men du skal et spadestik dybere end diamanten. (Som eksempel kan vi nævne at det ikke er tilstrækkeligt at vise hvordan depression vedligeholdes i diamanten, men du skal også have fat på leveregler/skemata og vise at du kender dem og har berørt dem/kender dem.)
6. **Behandlingens forløb** (ca. 18 %)
  - Beskriv den behandling du har udført og de metoder du har anvendt. Dette inkluderer også behandlingens mål.
  - En opsummering af de behandlingsmetoder du har anvendt. Giv meget gerne eksempler.
  - Beskriv eventuelle vanskeligheder du har mødt i den terapeutiske proces.
7. **Resultat** (ca. 7 %) Vurder resultatet og demonstrer udvikling og forandring, fremskridt også gerne ændringer i kognitiv tankegang.
8. **Diskussion** (ca. 25 %) Reflekter over din præsentation. Diskuter og fortæl hvad du har lært, og hvad denne læring vil have af betydning for fremtidige sager. Beskriv hvad der var godt – eller hvad der ikke var godt. Gå tilbage til de oprindelige mål og vurder om de er nået.
9. **Referencer**

Opgaven vil blive bedømt bestået / ikke bestået af en af Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenters psykologer og af en ekstern censor.

Hvis opgaven bliver bedømt til ikke bestået vil du få den tilbage med forslag til hvorledes du kan ændre den så den bliver bedømt som bestået. Vi forbeholder os dog retten til at vurdere at hele opgaven skal skrives om.

## 2. Praksisopgave

Sessionen vil blive vurderet ud fra "Kognitiv Terapi Skala" (Beck & Young) – og sessionen på båndet skal give mulighed for at dette kan vurderes.

Du bedes selv score din præstation ud fra "Kognitiv Terapi Skala". Sessionens længde forventes at være ca. 50 minutter. Klientens skriftlige tilladelse skal afleveres sammen med båndet.

Du skal altså aflevere:

- Session på **DVD** (i et af følgende formater: .mov, .mp4, .mpg, .wmv, .qt)
- Din egen scoring af din præsentation
- Klientens accept
- Skriftlig opgave

For at kunne opfylde ovenstående forhold vil det kræve at du optager en almindelig session – dvs. ikke første eller sidste samtale – og heller ikke en opsamlingssamtale.

Hvis du ikke kan optage en samtale hvor alle punkterne er inkluderet, skal du give begrundelse for hvorfor det ikke kunne lade sig gøre.

Båndet vil blive vurderet af Ulla Wattar eller en af de øvrige undervisere, samt af ekstern censor, ud fra "Kognitiv Terapi Skala" (Beck & Young) i forhold til ovenstående punkter. Du skal som udgangspunkt score mindst 3 på alle punkter ud fra ovennævnte skala for at bestå, og du vil blive bedømt bestået / ikke bestået på baggrund af dette. I særlige tilfælde kan dog en scoring på 2 eller 2,5 på et eller flere enkeltstående punkter blive accepteret ud fra den studerendes scoring på skalaens øvrige punkter og en vurdering af præstationen som helhed.

Hvis du ikke består, vil du dels få skriftlig feedback i forhold til de punkter du skal arbejde mere med, og dels få mulighed for at aflevere en ny session til vurdering. Vi gør dog opmærksom på at du skal betale for censors vurdering af ny session; kr. 1500,- ved reeksamination.

Båndet og det skriftlige materiale skal afleveres til studieadministrationen med tydelig angivelse af navn på et tilhæftet papir, så censor kan lave en blind bedømmelse. Tilbagemeldinger vedrørende eksamensopgaver vil foregå indenfor to måneder efter aflevering.

## 6.5. Årlig bedømmelse af terapeutisk kompetence

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter laver en årlig bedømmelse af de studerendes kompetencer ved at de studerende skal ansøge om optagelse til hvert enkelt år. Ansøgningen bliver kigget igennem af uddannelsesansvarlig + studie- og erhvervsvejleder, og ansøgerens supervisor bliver spurgt om personen er egnet til at fortsætte til næste år af uddannelsen. Derudover får de studerende også en årlig bedømmelse af deres terapeutiske kompetencer gennem eksaminerne, som alle tester de studerendes færdigheder som kognitive terapeuter. De studerende får skriftlige uddybende kommentarer til eksamensbedømmelsen og kan også efter ønske få en mundtlig uddybende samtale med uddannelsesansvarlig efter bedømmelsen.

Deltagerne udarbejder årligt ca. ½ sides skriftlig præsentation af den viden, de færdigheder og de holdninger de har opnået under et givent år. Deltagerne får en skriftlig oversigt over forslag til erhvervet viden, teori, færdigheder og holdninger som de kan tage som udgangspunkt for deres vurdering. Dette udkast diskuteres under supervisionsgruppeforløbet med supervisor. I de tilfælde hvor deltagerne har brug for eller ønsker individuel feedback vil dette foregå individuelt.

## **6.6. Vedrørende valg af eksamensformer**

Eksamensopgaver og -former for de forskellige år er udvalgt således at de gør det muligt at vurdere om de studerende har opnået viden, færdigheder og holdninger som korresponderer med det videns- og færdighedsniveau den studerende forventes at være på ud fra den trinvis og gradvise udvikling de gennemgår under uddannelsen.

År 1 er således en ren skriftlig opgave hvor deltagerne referer teori og metode. På År 2 forventes deltagerne at have opnået en vis færdighed i at kunne udføre kognitiv terapi og binde teori og praksis sammen i udførelsen af den kognitive teori og metode. På År 3 arbejdes med gruppebehandling og her er det to skriftlige opgaver som dog er udført på baggrund af en forskningsbaseret anvendelse af kognitiv gruppebehandling over et afsluttet gruppebehandlingsforløb samt refleksion over gruppeprocessen i selvoplevet gruppeforløb. Ved at give en skriftlig opgave på dette år muliggøres at deltagerne måles i forhold til at kunne planlægge, udføre og måle og evaluere et behandlingsforløb og fremvise deres forståelse for anvendelse af strategier og teknikker som de er passende for en given klientkategori som modtager behandling. På År 4 forventes alle trådene at blive samlet og deltagerne får mulighed for at præsentere den opnåede viden og kompetence i såvel en skriftlig som mundtlig præsentation.

Hver enkelt opgave afsluttes med deltagernes egne vurderinger af indsats og hvad de har opnået. Dette indgår i eksaminators overvejelser og tilbagemeldinger.

Deltagerne modtager en skriftlig feedback fra eksaminator og på nogle år også fra en ekstern censor. Deltagerne har mulighed for at drøfte tilbagemeldingen.

### **Ved at anvende videobånd til evaluering opnås følgende:**

- at vurdere deltagernes arbejde og kompetence med kognitiv terapi, udførelse af behandlingsprincipper og modeller.
- at deltagerne får lejlighed til at fremvise færdigheder som kognitive interviewmetoder, fastsættelse af dagsorden, give feedback til klienten osv.
- at vurdere deltagernes formåen i at overføre teori til praksis
- at vurdere deltagernes formåen i at udvikle og vedligeholde et respektfuldt terapeutisk forhold hvor samarbejde prioriteres.
- at vurdere opnåelse af kognitive adfærdsterapeutiske behandlingsmetoder og færdigheder, og anvendelsen af dem i terapien.

### **Ved at anvende skriftlige opgaver til evaluering opnås følgende:**

- at deltagerne kan vurderes på deres viden og forståelse af den kognitive terapiteoretiske base
- at deltagerne får lejlighed til at præsentere og diskutere relevant litteratur
- at deltagerne får lejlighed til at beskrive deres kritiske vurderinger og selvstændige arbejde
- at deltagerne får lejlighed til at præsentere de kliniske implikationer af teori og forskning

- at deltagerne får lejlighed til at præsentere en integreret læring fra såvel teori som praksis
- at deltagerne får lejlighed til at vise at de kan reflektere på kognitivt vis

## 7. Eksterne censorer

Det eksterne censorkorps for uddannelsen, består af kvalificerede adfærds- og kognitive psykologer og psykiatere. Pr. september 2009, består vores censorkorps af følgende censorer;

- Bodil Andersen, privatpraktiserende speciallæge i psykiatri, Odense, MSc i Advanced CBT studies, Oxford University, England
- Leif Schwensen, klinisk psykolog, Cand.psych.aut., daglig leder Jysk Fobiskole i Århus.

Det interne censorkorps består af undervisere fra Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter, som har erfaring med supervision og eksamination; Ulla Wattar og Peter Dalsgaard er begge eksterne undervisere og eksaminatorer ved Københavns Universitet.

## 8. Fysiske faciliteter

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter er beliggende ved Kongens Nytorv midt i København og er let tilgængeligt med offentlig transport. Der er elevator i bygningen, samt en dejlig gård med bænke og borde. Skolen har 2 store og 3 mindre undervisningslokaler med overheadprojektor, white boards, flip-overs og AV udstyr såsom TV, video og videokamera. Der kan ligeledes efter aftale gives adgang til PC. Det største af undervisningslokalerne er indrettet med borde med hjul, så de nemt kan flyttes rundt efter den enkelte gruppes behov. Lokalerne er malet i lyse farver med store vinduer der giver en flot udsigt over byen. De studerende har også adgang til køkken med køleskab, microovn, m.v.

## 9. Intern kvalitetssikring

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter benytter sig af interne kvalitetssikringsmekanismer for at sikre at uddannelsen overholder de gældende kvalitetskriterier for uddannelsen. Disse består bl.a. af de studerendes, undervisernes samt censorernes evaluering af kursusforløbet. Resultaterne af evalueringen bliver brugt i en løbende proces til at forbedre kurset og rette det ind, så det opfylder kravene fra Socialministeriet og afspejler fagets udvikling samt de studerendes ønsker.

### Kontakt til fagmiljøer

Ulla Wattar er medlem af bestyrelsen i SAKT (Selskab for Adfærds- og Kognitiv Terapi), medlem af SAKTs certificeringsudvalg for kognitive terapeuter, SAKTs repræsentant i EABCT (European Association for Behavioural and Cognitive Therapy) og faglig leder for og underviser ved SAKTs efteruddannelse for psykologer og psykiatere. Ulla Wattar og Peter Dalsgaard er begge eksterne lektorer i klinisk psykologi ved Københavns Universitet. Vore undervisere deltager også ved de store internationale konferencer i kognitiv terapi for at holde sig opdateret indenfor faget, senest ved EABCT 2009 i Dubrovnik (16.-19. september 2009), hvor Peter Dalsgaard og Ulla Wattar endvidere havde en præsentation af Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenters gode resultater med gruppebehandling af lavt selvværd.

Vi har en fast supervisionsaftale med privatpraktiserende speciallæge i psykiatri, Bodil Andersen, som kommer ind og superviserer alle interne psykologer i tre timer ca. 10 gange pr. år. Derudover inviterer vi tit store navne til at komme ind og lave interne kursusdage for vores personale i relevante emner, senest har vi i september 2009 haft besøg af Professor James Bennett-Levy, Oxford Cognitive Therapy Centre, som afholdt en intern kursusdag i *Becoming a better therapist: Adopting a coherent framework to guide the development of ourselves, our supervisees and our trainees.*

## 10. Registrering af de studerende

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter registrerer antallet af ansøgere og optagne pr. år og samlet antal studerende. Endvidere laver uddannelsen oversigter over frafald i procent, gennemsnitlig studietid og studerende på dispensation inkl. begrundelse. Alle deltagere registreres centralt i studieadministrationen, og vi fører protokol med fremmøde på såvel undervisningen som på supervisionen og selvrefleksionen.

## 11. Organisation og ledelse

*Uddannelseslederen* er den overordnede ansvarlige for og den administrative leder af uddannelsen. Uddannelseslederen varetager endvidere uddannelsens studieadministration.

*Administrationen* bliver varetaget af uddannelseslederen. Studieadministrationen koordinerer kommende og eksisterende faglige kurser og uddannelser hos Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter og varetager administrative opgaver som fx indskrivning af nye studerende, kursus/skemaplanlægning, udstedelse af eksamensbeviser mv. Studieadministrationen har åbent for personlig henvendelse efter aftale, men kan generelt kontaktes alle hverdage ved telefonisk henvendelse til Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter.

*Uddannelsesansvarlig* er centerleder, aut. psykolog, specialist og supervisor Ulla Wattar, som har mange års erfaring som underviser, supervisor og eksaminator/censor. Den uddannelsesansvarlige er den faglige leder af uddannelsen og skal blandt andet sikre, at eksaminerne er af høj kvalitet og at det faglige niveau bliver opretholdt.

*Studie- og erhvervsvejlederen* kan besvare spørgsmål om kurset og vejlede de studerende i deres fremtidige karriereforløb i forbindelse med psykoterapeutuddannelsen. Studievejlederen træffes efter aftale ved telefonisk henvendelse til Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter.

*Uddannelsesrådet* vil løbende tage del i planlægningen og opfølgningen af uddannelsen for at kunne lave den bedste mulige uddannelse for de studerende. Uddannelsesrådet består af én repræsentant fra hvert hold, Uddannelseslederen, den Uddannelsesansvarlige og Studie- og erhvervsvejlederen. Uddannelsesrådet mødes 1-2 gange årligt, og har til opgave løbende at deltage i planlægning og opfølgning af uddannelsen, og derudover diskutere de emner som vil være af interesse for studerende og undervisere, såvel som faglige og administrative aspekter.

## 12. Økonomi

### Generelt

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter udarbejder årlige budgetter for de kommende hold, for at kunne dokumentere et stabilt økonomisk grundlag for uddannelsen og at indtægterne i forbindelse med uddannelsen står i et hensigtsmæssigt forhold til udgifterne ved driften af uddannelsen. Vores årlige regnskab bliver revisorpåtegnet af statsautoriseret revisor Ole Møller Larsen, Revisionsfirmaet A. Rolf Larsen, Bredgade 3, 3. 1260 København K.

### Kursusafgift

Kursusafgiften beløber sig pr. oktober 2009 til kr. 43.500,- pr. år (År 1 dog kr. 41.500,-). Dette beløb dækker undervisning, supervision, selvrefleksion, færdighedstræning i grupper, eksamen samt delvis forplejning (kaffe/te og kage/frugt) for det enkelte studieår.

Tidligere studerende kan evt. også tilmelde sig selvrefleksionsdelen i forbindelse med et af holdene og denne koster i så fald pr. oktober 2009 kr. 9.350,- pr. år. Kursusafgiften betales i en eller to rater pr. år som angivet på ansøgningskemaet.

### Eksamen

Afholdelse af eksamener beløber sig til kr. 4.000,- pr år, dog kr. 2.000,- for År 1. Dette er inklusiv vejledning. Studerende der tidligere har gennemført vores 1-årige uddannelse uden eksamen, har taget en tilsvarende 1-årig kognitiv efteruddannelse, eller som samlet har kognitive kurser, supervision og selvrefleksion/egenterapi svarende til År 1, skal aflevere en ekstra eksamensopgave på År 2, såfremt de ønsker at opnå titel af kognitiv psykoterapeut, og vil blive afkrævet ekstra eksamensafgift for dette.

### Øvrige udgifter

De studerende skal endvidere forvente udgifter til bøger og kopiering. Mindre priskorrekationer kan forventes.