

# sfKBTs policydokument i utbildningsfrågor

## Grundutbildning i kognitiv och beteendearikad terapi (KBT)

Föreningen är en intresseförening med uppgift att främja kunskap, utbildning, forskning och praktik i kognitiva och beteendearikade terapier, KBT.

En viktig uppgift för föreningen är att bistå med synpunkter på grundläggande utbildningar i KBT, deras utformning, innehåll och omfattning i syfte att främja att grundläggande utbildningar i KBT håller en god standard.

KBT är ett internationellt paraplybegrepp inom vilket ett flertal olika kognitiva och beteendearikade terapimodeller införlivas. KBT räknas som en av världens största terapiinriktningar och intresset för att anordna psykoterapiutbildningar i KBT är stort.

Med anledning av detta ser föreningen det viktigt att vara vägledande för utbildningsanordnare av grundläggande utbildningar i KBT. 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 utgår ifrån när en utbildningsanordnare kontaktar sfKBT med önskemål om att få sin grundutbildning auktoriserad av sfKBT.

Detta policydokument riktar sig till grundläggande utbildning i KBT med rekommendationer enligt följande punkter:

1. Intagningskriterier
2. Omfattning
3. Innehåll: teori, metod och generell ram
4. Egenterapi/Utbildningsterapi. Självfarenhet och självreflektion
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 de studerande ha möjlighet att bedriva terapeutiskt arbete. Exempel på yrkesgrupper som kan komma ifråga är: läkare, psykologer, sjukgymnaster, sjuksköterskor, skötare, socionomer, logopedier och arbetsterapeuter.

## 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 kurs- och 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 emotionspsykologi samt relevant utvecklingspsykologi och neuropsykologi.

Studerande 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 studerande bör även få grundläggande kunskaper om mer komplex problematik

## C. Kognitiv och beteendearriktad metodik

Studerande 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 studerande 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 psykoterapihandledare.

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

Studerande ska få 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 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/Utb. terapi. Själverfarenhet och självreflektion

50 timmar genomförd individualterapi alternativt 120 timmar i grupp har av tradition varit ett krav för komplett grundutbildning. Några KBT-utbildningar har ersatt den traditionella egenterapi med modellen för självverfarenhet och självreflektion som utvecklats av James Bennett Levy och medarbetare (Bennett-Levy, et al. (2015). *Experiencing CBT from the inside out: A self-reflection/self-practice workbook for therapists*. New York: Guilford). Andra utbildningar kombinerar 20 timmar individualterapi, alternativt 50 timmar i grupp, med 30 timmar övningar för självverfarenhet och självreflektion. Det finns också utbildningar som har kvar kravet på egenterapi om 50 respektive 120 tim.

Vid ansökan om auktorisation hos sfKBT ska det framgå i utbildningsplan och kursplan om grundutbildningen innefattar egenterapi och/eller övningar för självverfarenhet och självreflektion enligt Bennet-Levys modell, eller annan motsvarande forskningsförankrad modell, samt hur många timmar som avsätts till respektive moment. I det fall Bennet-Levys modell, eller annan motsvarande forskningsförankrad modell, för självverfarenhet och självreflektion används ska det framgå hur det konkret anordnas inom utbildningens ram såväl som gruppledarens utbildningsbakgrund. sfKBT rekommenderar att övningar för självverfarenhet och självreflektion leds av leg. psykoterapeut med KBT inriktning.

Syftet med egenterapi 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.

Syftet med övningar för självverfarenhet och självreflektion ska vara att:

- a) utveckla terapeutiska färdigheter relaterade till specificerade lärandemål
- b) genom fokuserad träning få en strukturerad erfarenhet av att använda KBT metoden på sig själv (själverfarenhet) och reflektera över denna erfarenhet (självreflektion)
- c) identifiera personliga och professionella karakteristiska tankar, övertygelser, känslö- och beteendemönster och reflektera över hur dessa påverkar 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 beteendeorienterad terapi ska ha en disputerad examinator med kompetens inom det psykoteraeutiska området samt anknytning till godkända utbildningar med examinationsrätt. Lärarstaben bör ha en akademisk, pedagogisk och klinisk meritering samt vara väl förankrade inom KBT- området. Handledare ska vara leg psykoteraeuter med vidareutbildning i psykoterautihandledning eller vara leg psykoteraeuter under pågående handledarutbildning.

## 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.

/Policydokument fastställt på styrelsemöte 2020-09-12