



Studiebeskrivelse

4-årig uddannelse til kognitiv psykoterapeut

Gældende for studerende, som er påbegyndt deres uddannelse før august 2024.

Wattar Gruppen
Holbergsgade 14, 4.sal
1057 København K
Tlf: 33 11 22 84
www.wattar-gruppen.dk
info@wattar-gruppen.dk

Indholdsfortegnelse

1	Navn	4
2	Introduktion	4
3	Kvalitetskriterier og certificering	4
4	Formål	4
4.1	Overordnede formål	4
4.2	Specifikke formål	5
5	Optagelseskriterier	6
5.1	Generelle optagelseskriterier	6
5.2	Kvote 1	6
5.3	Dispensation (kvote 2 + 3).....	6
5.3.1	Kvote 2	6
5.3.2	Kvote 3	6
5.4	Optagelsesprocedure	6
5.5	Merit	7
5.6	Krav til gennemførelse	7
5.6.1	Aktiv deltagelse, mødepligt og forberedelse	7
5.6.2	Opgaveaflevering og eksamen	7
5.6.3	Klinisk praksis	8
5.7	Orlov (Dispensation til et længere studieforløb)	8
6	Uddannelsens struktur og indhold	8
6.1	Uddannelsens teoretiske tilhørsforhold	8
6.1.1	Becks emotionsmodel	9
6.1.2	Kognitiv terapi i praksis	9
6.2	Teorier, metoder, modeller og målemetoder	9
6.3	Etiske regler	10
6.4	Uddannelsens tilrettelæggelse og indhold	10
6.4.1	Antal timer	10
6.5	1-årig uddannelse i kognitiv terapi (År 1)	11
6.5.1	Fagformål	11
6.5.2	Overordnet plan for År 1	12
6.5.3	Uddannelsens tilrettelæggelse	12
6.5.4	Eksamen År 1	13
6.5.5	Klinisk praksis	14
6.5.6	Mulighed for videreuddannelse	14
6.6	Uddannelse til kognitiv psykoterapeut - År 2	14
6.6.1	Fagformål	15
6.6.2	Undervisningens indhold	16
6.6.3	Supervision og selvrefleksion	16
6.6.4	Eksamen År 2	16
6.7	Uddannelse til kognitiv psykoterapeut - År 3	18
6.7.1	Fagformål	19

6.7.2	Eksamen År 3	19
6.8	Uddannelse til kognitiv psykoterapeut – År 4	20
6.8.1	Fagformål	21
6.8.2	Eksamen år 4	22
7	Underviserne	24
7.1	Interne undervisere	24
7.2	Eksterne undervisere	25
8	Undervisningsformer	25
8.1	Baggrund	25
8.1.1	Voksenundervisningscirkelen	25
8.1.2	Refleksiv tankegang	26
8.1.3	Rollespil	26
8.2	Metoder	26
8.2.1	Lærerstyrede præsentationer	27
8.2.2	Deltagerstyrede præsentationer	27
8.2.3	Færdighedstræning	27
8.2.4	Supervision i gruppe	27
8.2.5	Selvrefleksion	28
9	Eksamen og evaluering	28
9.1	Indstilling til eksamen	28
9.2	Eksaminationen	29
9.3	Sygeeksamen/reeksamen	29
9.4	Klage	29
9.5	Eksamensopgave for År 1	29
9.6	Eksamensopgaver for År 2	29
9.7	Eksamensopgave for År 3	29
9.8	Eksamensopgave for År 4	30
9.8.1	Formål med eksamensopgave for År 4	31
9.9	Årlig bedømmelse af terapeutisk kompetence	31
9.10	Vedrørende valg af eksamensformer	31
10	Censorer	32
11	Fysiske faciliteter	32
12	Intern kvalitetssikring	33
12.1	Kontakt til fagmiljøer	33
13	Registrering af de studerende	33
14	Organisation og ledelse	33
15	Økonomi	34
15.1	Generelt	34
15.2	Uddannelsesafgift	34
15.3	Øvrige udgifter	34

1 Navn

Wattar Gruppens uddannelse til kognitiv psykoterapeut, kort benævnt som "Uddannelse til kognitiv psykoterapeut".

2 Introduktion

Wattar Gruppen, Kognitivt Psykologcenter har i en lang årrække uddannet, trænet og superviseret professionelt sundhedsfagligt personale i anvendelsen af kognitiv terapi. Vores studerende har overvejende 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 fire år på uddannelsen i kognitiv terapi, opnår man titel af kognitiv psykoterapeut fra Wattar Gruppen.

3 Kvalitetskriterier og certificering

I 2004 opstillede Socialministeriet, Undervisningsministeriet og Sundhedsministeriet kvalitetskriterier for private psykoterapeutuddannelser. Formålet med at udarbejde kriterierne var primært at synliggøre for borgerne, hvilken kvalitet, der bør være i disse uddannelser.

Wattar Gruppen følger disse kvalitetskriterier og blev 1. maj 2010 første gang eksternt certificeret til at opfylde samtlige kriterier gennem analysefirmaet Reflektor, som var hyret af Dansk Psykoterapeutforening til dette formål. Pr. 1. november 2019 er uddannelsen gen-certificeret uden afvigelser.

Den 1. årige uddannelse i kognitiv terapi er eksternt certificeret som en del af den 4-årige uddannelse i kognitiv terapi.

Du kan læse mere om kvalitetskriterierne og certificeringsprocessen på [Dansk Psykoterapeutforenings hjemmeside her >>](#)

4 Formål

4.1 Overordnede formål

Det overordnede formål med Wattar Gruppens uddannelse til kognitiv psykoterapeut er at kvalificere personer med en social-, sundhedsfaglig eller pædagogisk baggrund til at udføre psykoterapi på et kognitivt adfærdsterapeutisk grundlag.

Gennem undervisning, træning og supervision tilegner deltagerne sig praktiske færdigheder og terapeutiske kompetencer, der gør dem i stand til at udføre ansvarlig, 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 han/hun ønsker at anvende uddannelsen til f.eks. at nedsætte sig som psykoterapeut efterfølgende.

De studerende opnår viden, færdigheder og kompetencer med behandling af en lang række forskellige klientgrupper og lærer at udføre sagsformuleringer der sikrer, at de studerende forstår den enkelte patient, klient eller brugers behandlingsmæssige behov og kan møde disse på kvalificeret kognitiv 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.

4.2 Specifikke formål

1. Det er uddannelsens formål, at de studerende får teoretisk viden og faktisk information om anvendt kognitiv terapi, som er baseret på forskningsresultater fra empiri, teori (litteratur) og klinisk praksis.
 - a. De studerende får forståelse for den overordnede kognitive model for følelsesmæssige forstyrrelser og for de specifikke modeller for angst, depression og spiseforstyrrelser.
 - b. De studerende indføres i grundprincipperne i klassisk kognitiv terapi, såvel som de nyere retninger.
 - c. De studerende lærer at forstå kognitiv terapies anvendelse overfor en lang række problemstillinger som selvværd, selvtillid, stress, krise og mange andre.
 - d. De studerende får forståelse for, hvordan vi mennesker kan støttes i livslang udvikling og hvordan traumer og kriser kan behandles i et kognitivt perspektiv.
 - e. De studerende lærer om udførelsen af kognitiv terapi i grupper.
 - f. De studerende gennemgår den bedst dokumenterede kognitive terapies empiriske basis.
 - g. De studerende bliver i stand til at anvende denne viden i deres praktiske arbejde med den enkelte klient.
 - h. De studerende bliver i stand til at anvende og forstå psykometriske instrumenter til at vurdere klienters patologi og vurdere udvikling og resultat under behandling.
2. Det er uddannelsens formål at give de studerende praktiske færdigheder således, at de opnår terapeutisk kompetence, som gør dem i stand til at kunne udføre ansvarlig, sikker og effektiv kognitiv psykoterapi i praksis.
 - a. De studerende lærer 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, der skal implementeres og under hvilke betingelser.
 - i. De studerende lærer at vurdere og formulere sager samt behandle klienter/patienter med kognitiv terapi under supervision.
 - ii. De studerende får et repertoire af terapeutiske færdigheder, som de kan anvende indenfor samlede behandlingsstrategier på deres arbejdspladser.
 - iii. De studerende får forståelse for de generelle psykoterapeutiske komponenter: Empati, varme og ægthed og lærer at etablere varme og respektfulde samarbejdsrelationer med klienter.
 - iv. De studerende bliver igennem supervision i stand til at identificere og læse de vanskeligheder, der kan opstå i sessioner.
3. Det er uddannelsens formål at lære deltagerne at reflektere på kognitiv vis.
 - a. De studerende lærer at anvende refleksion til at opbygge deres færdigheder.
 - b. De studerende lærer at observere, fortolke og evaluere deres egne tanker, følelser, handlinger og deres resultater.

5 Optagelseskriterier

5.1 Generelle optagelseskriterier

Ansøgere til uddannelsen skal være ansat/beskæftiget 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, hvor ansøgeren arbejder sammen med egne og andre faggrupper, og hvor der er mulighed for at anvende teorien i praksis.

5.2 Kvote 1

Ansøgere med en relevant uddannelses- og erhvervsbaggrund, der svarer til en professionsbachelor eller en videregående akademisk uddannelse. Uddannelsen skal være af psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig karakter, f.eks. sygeplejerske, ergoterapeut, fysioterapeut, lærer, pædagog, socialpædagog, socialrådgiver, praktiserende læge, psykiater, psykolog, el.lign.

Ansøgere skal efterfølgende have erhvervs erfaring inden for denne profession i mindst tre år eller anden relevant erhvervs erfaring i mindst tre år. Derudover skal ansøgere have minimum 3 års erfaring (fuldtid) indenfor deres eget arbejdsfelt inden start på uddannelsen.

5.3 Dispensation (kvote 2 + 3)

Der er også mulighed for optagelse som kvote 2 eller kvote 3 studerende. Det betyder, at enkelte ansøgere kan optages på dispensation på første år af uddannelsen, selvom de ikke har en formel sundhedsfaglig, pædagogisk eller psykologisk lang eller mellemlang videregående uddannelse.

Ansøgere der optages på dispensation, skal have minimum tre års relevant erhvervs erfaring. Ansøgere optages på uddannelsen efter en konkret vurdering, der gives ud fra en helhedsbetragtning, hvor også uddannelsesniveau, alder, modenhed, motivation, og erhvervs erfaring klarlægges og vurderes.

5.3.1 Kvote 2

Ansøgere med en uddannelse på minimum professionsbachelorniveau, der ikke er af psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig karakter.

5.3.2 Kvote 3

Ansøgere tilhørende andre faggrupper. Disse ansøgers uddannelse skal være suppleret med et 1-årigt kursus i psykologi/psykologiske teorier bestående af et forløb med afsluttet eksamen. Kurset skal være fortløbende og indeholde undervisning i og gennemgang af mindst tre, helst flere, grundteorier inden for psykologien. Det kan for eksempel tages fra universiteter, Master i psykologi fra udbydere i erhvervssektoren, HF i psykologi på B-niveau og lignende.

5.4 Optagelsesprocedure

Ansøgere skal kunne dokumentere at de har en vis viden om psykologiske og terapeutiske principper gennem f.eks deres uddannelse, relevante kurser og (erhvervs)erfaring. Ansøgere, der søger om optagelse på et af uddannelsens år, skal indsende ansøgningsskema 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 2 og 3 bliver optaget efter en konkret vurdering, og kan i tillæg blive indkaldt til en personlig samtale. Wattar Gruppen gennemgår ansøgningerne og ansøgerne får umiddelbart efter besked om optagelse.

Kontraktmæssigt tilmelder de studerende sig til uddannelsen for ét år ad gangen. Det betyder, at der skal indsendes ansøgning for hvert nyt studieår:

- 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

Derudover afholdes der hvert år ca. 4 informationsmøder om uddannelsen, som vi opfordrer ansøgere til at deltage i som en fælles introduktion til uddannelsen. Informationsmøderne skal sikre, at ansøgere er bekendte med, at uddannelsen er såvel teoretisk som praksisorienteret og indebærer en personlig udviklingsproces, og indeholder information om:

- at psykoterapeutuddannelsen indebærer, at studerende løbende over hele uddannelsen arbejder med sig selv og egen personlig udvikling.
- at uddannelsen kræver motivation og foregår individuelt og i gruppesammenhæng og i samspil mellem uddannede, professionelle terapeuter samt med andre medstuderende.
- at psykoterapeutuddannelsen er en efteruddannelse, der funderes på i forvejen solide erfaringer fra anden uddannelse og konkret arbejds erfaring fra en mellemmenneskelig sammenhæng.
- at psykoterapeutuddannelserne overordnet repræsenterer forskellige psykologiske retninger/modaliteter.

5.5 Merit

Ansøgere som har et eller flere hele, afsluttede studieår 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. Ansøgning om merit søges ved fremsendelse af udfyldt ansøgningskema (kan rekvireres hos uddannelse@wattar-gruppen.dk vedlagt nævnte dokumentation.

Ansøgere der bliver optaget på uddannelsen, skal endvidere aflevere og gennemføre alle vores eksaminer i løbet af uddannelsen på normeret tid såfremt de ønsker at opnå titlen Kognitiv Psykoterapeut fra Wattar Gruppen, og vil blive afkrævet ekstra eksamensafgift. Hele uddannelsen skal være gennemført på maks. seks år.

5.6 Krav til gennemførelse

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

5.6.1 Aktiv deltagelse, mødepligt og forberedelse

For at kunne gennemføre uddannelsen og indstille sig til eksamen skal man have 80% fremmøde, målt i % deltagelse i undervisningstimer.

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

5.6.2 Opgaveaflevering og eksamen

Hvis man ønsker titel som Kognitiv Psykoterapeut fra Wattar Gruppen, kræves det, at man består eksamen på hvert år for at kunne gå videre til det følgende år. (Læs mere om eksamensopgaver under beskrivelsen af det enkelte studieår samt under *9 Eksamen og evaluering*)

5.6.3 Klinisk praksis

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

5.7 Orlov (Dispensation til et længere studieforløb)

Uddannelsen skal ifølge de tværministerielle kvalitetskriterier som udgangspunkt tages over en 6-årig periode. Der kan dog søges orlov fra uddannelsen i en kortere periode. Typiske grunde til orlov fra uddannelsen kan være: Barsel, længerevarende sygdom, arbejdsbelastning/stress, arbejdsskift og økonomi. Flere oplysninger om orlov fås ved at rette henvendelse til uddannelsesadministrationen.

Den overvejende del af dem, der studerer hos Wattar Gruppen, tager den 1-årige uddannelse i kognitiv terapi. Den 1-årige uddannelse har eksisteret siden 2003, og typisk er der tidligere studerende fra den 1-årige uddannelse, der ønsker at videreuddanne sig yderligere i kognitiv terapi, som kommer tilbage og starter på overbygningen til kognitiv psykoterapeut (År 2-4). Studerende der tidligere har gennemført Wattar Gruppens 1-årige uddannelse uden eksamen, skal aflevere en ekstra eksamensopgave på År 2, såfremt de ønsker at opnå titlen Kognitiv Psykoterapeut fra Wattar Gruppen.

Som udgangspunkt tages overbygningen (År 2-4) som et sammenhængende forløb, men da langt de fleste af de studerende skal passe et fuldtidsarbejde ved siden af, er der forståelse for at der kan være brug for at tage en kortere pause i studiet, hvis arbejdssituationen kræver det.

6 Uddannelsens struktur og indhold

Det faglige fundament på uddannelsen er kognitiv teori og metode. Kognitiv terapi tilbyder en målrettet og effektiv terapi til lindring af psykiske lidelser. Derudover anvendes kognitiv teori og metode til coaching og mentorering.

I kognitiv terapi er det en grundlæggende idé, at den enkelte person lærer at anvende hensigtsmæssige tanke-, følelses- og handlemønstre.

Kognitiv terapi er dokumenteret effektiv i behandlingen af mange psykiatriske og psykosociale lidelser. Den kognitive model er hele tiden i udvikling, og i disse år udvides arbejdsmetoderne med mere aktiverende og oplevelsesorienterede elementer i form af meditationsteknikker, kreative teknikker og et mere interpersonelt sigte.

På uddannelsen bliver der undervist i både de klassiske og de allernyeste metoder indenfor den kognitive terapi.

6.1 Uddannelsens teoretiske tilhørsforhold

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

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 dokumenteres via sine gode behandlingsresultater på baggrund af undersøgelser, som måler terapiens virkningsfuldhed. Videnskabelige undersøgelser har understøttet og bevist den kognitive teoris holdbarhed og betydning, og i dag regner man den for den mest effektive måde

at behandle en lang række lidelser på. Behandlingsresultaterne er 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. Det er indlæring og anvendelse af disse teorier, metoder, modeller og målemetoder, der udgør kernen i uddannelsen til kognitiv terapeut.

6.1.1 Becks emotionsmodel

Kognitiv terapi bygger direkte på Becks emotionsmodel, som foreslår 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 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 tolker 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 gennem forandring i tænkningens indhold eller relation til tankerne.

Det er behandlingens mål, at klienten ændrer den betydning klienten tillægger en hændelse gennem diskussion/omstrukturering, undersøgelse og afprøvning i praksis således, at den følelsesmæssige reaktion bliver mindre belastende for klienten. I praksis betyder det, at hvis en klient ændrer sine negative automatiske tanker, så ændres den psykiske tilstand og lidelsen lettes.

Denne kognitive viden og forståelse gør det muligt for terapeuten at strukturere en behandling målrettet i forhold til den enkelte klients særegne problemstillinger. Terapeuten kan tage udgangspunkt i de kognitive teorier og modeller for hver enkelt lidelse og med baggrund i disse opstille en sagsvurdering i samarbejde med klienten, som gør det muligt at vurdere, hvorledes lige netop denne klient foretager sin egen særegne fortolkning af situationen eller hændelsen.

6.1.2 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 f.eks. pædagoger, sygeplejersker, socialrådgivere og psykologer kan den kognitive metode ses i forlængelse af, og som en udvidelse af deltagerens faglige kunnen. Det er muligt at bygge kognitiv terapi ovenpå en allerede eksisterende 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. Vi skal vide hvad vi gør og hvorfor!

6.2 Teorier, metoder, modeller og målemetoder

Kernen i uddannelsen til kognitiv psykoterapeut er læring i anvendelsen af disse teorier, metoder, modeller og målemetoder.

- Teoriene giver os mulighed for at forstå klienten på kognitiv vis.
- Metoderne giver os strategier og teknikker til at forestå ændringer i klientens tankegang således, at klientens følelsesmæssige reaktion lettes.
- Modeller giver os forståelse for de forskellige problemområder, oftest identificeret diagnostisk, og modellerne guider os i den rigtige retning og hjælper os til at fokusere på

de relevante områder. Alle veje fører til Rom - nogle veje er kortere, hvorved klientens lidelse formindskes hurtigere. 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. Målemetoder kan dokumentere den enkelte klients fremskridt og hele behandlingens effektivitet.

6.3 Ethiske regler

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

Dansk Psykologforening: [Se mere her >>](#)

Psykoterapeutforeningen: [Se mere her >>](#)

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

6.4 Uddannelsens tilrettelæggelse og indhold

Sammenlagt giver uddannelsens fire år et forløb, som opfylder de tværministerielle kriterier til indhold og sammensætning:

6.4.1 Antal timer

Teori og metode (herunder færdighedstræning): 348 timer

Supervision: 153 timer

Selvrefleksion: 120 timer

6.4.1.1 Uddannelse til Kognitiv Psykoterapeut

	Teori & Metode (inkl. færdighedstræning)	Supervision	Selvrefleksion	Samlet antal timer (å 60 minutter)
År 1	87	36	30	153
År 2	87	39	30	156
År 3	87	39	30	156
År 4	87	39	30	156
I alt	348	153	120	621

Der er undervisning på fastlagte ugedage fra kl. 9-16.

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

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, der 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 deltagernes fundament udvides og cementeres mere og 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 og i virkeligheden alle de kontekster, som psykoterapien interagerer med.

Kontraktmæssigt tilmelder de studerende sig til uddannelsen for ét år ad gangen. Det betyder, at der skal indsendes ansøgning for hvert nyt studieår:

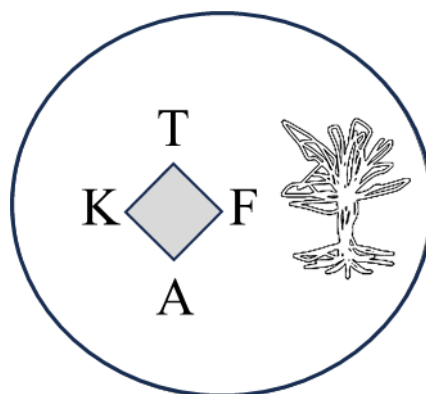
- 1-årig uddannelse i kognitiv terapi (År 1)
- Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 2
- Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 3
- Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 4

6.5 1-årig uddannelse i kognitiv terapi (År 1)

NB! Der optages ikke studerende på indeværende studieordning for den 1-årige uddannelse i Kognitiv Terapi (År 1) pr. studiestart august 2024.

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.



6.5.1 Fagformål

Formålet med Wattar Gruppens 1-årige uddannelse i kognitiv terapi er at give deltagerne forudsætninger for at kunne anvende kognitiv terapi i deres daglige arbejde.

6.5.1.1 Uddannelsen i kognitiv terapi har til mål at:

- Give deltageren forudsætninger for at kunne anvende kognitiv terapi i dit daglige arbejde.
- Fremme deltagerens egen positive udvikling og opnå øgede kompetencer i sit arbejde som behandler og terapeut.
- Give deltageren en forståelsesramme, der kan skabe overblik over sager og

problemstillinger samt strukturere behandlingsforløb – og derved gøres dit arbejde mere målrettet.

6.5.1.2 Undervisningens indhold

Med udgangspunkt i tre moduler undervises i følgende emner og evt. andre:

- Centrale principper i Kognitiv Teori og Metode

At arbejde kognitivt med problemstillinger, der findes på tværs af diagnoser:

- Historisk overblik
- Selvværd
- Selvtillid
- Stress og belastning
- Krop og fysik
- Krisereaktioner
- Relationelle processer
- At arbejde på forskellige niveauer
- Terapiforløb i praksis

At arbejde kognitivt med psykiske lidelser:

- Diagnosticering
- Kognitiv terapi for depression
- Selvmordsforebyggelse
- Kognitiv terapi for angst
- Understøttelse af klientens ressourcer
- Implementering i praksis

6.5.2 Overordnet plan for År 1

At give deltagerne grundlæggende viden og færdigheder i kognitiv terapi som 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 sagsformulering.
 - 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 dens behandling.
 - at kunne udføre selvtillidstræning.
- At lære at genkende og behandle stress og krisereaktioner (herunder selvmordsforebyggelse).

6.5.3 Uddannelsens tilrettelæggelse

Undervisningen afvikles med teorigennemgang vekslende med praktiske øvelser og træning. Supervision foregår i grupper og inkluderer deltagerens erfaringer og problemstillinger fra samtaleforløb på deres arbejdsplads.

Der er også mulighed for selvrefleksion i grupper.

Som opstart på uddannelsen er der tre sammenhængende undervisningsdage. Herefter afholdes de efterfølgende undervisningsdage på fredage. Der er ca. 25 undervisningsdage fordelt på et

år, og der er ikke undervisning i forbindelse med skolernes ferieperioder, sommerferie og ved jul og nytår.

6.5.3.1 Teori og metode

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. Vi arbejder øvelses- og oplevelsesorienteret og træner metoderne, så de kan anvendes i deltagerens egen hverdag.

6.5.3.2 Supervision

Supervision dækker sagssupervision ud fra den kognitive model. De studerende fordeles i supervisionsgrupper på op til 8 deltagere (nogle gange flere). Supervisionsgrupper bliver sammensat således, at der er forskellighed i forhold til faglig baggrund og arbejdssted. I supervisionstimerne diskuteres de studerendes egne sager ud fra den kognitive model.

Supervisionen sigter mod, at de studerende tilegner sig kognitive færdigheder, sagsformulering, sokratiske dialog, verbale og adfærdsmæssige undersøgelsesmetoder.

6.5.3.3 Selvrefleksion

Selvrefleksion og personlig erfaring med de kognitive metoder er vigtige elementer i tilegnelsen af kognitiv terapi. Selvrefleksionen foregår i grupper på ca. 8-10 deltagere, hvor de studerende afprøver de kognitive metoder på sig selv. De studerende får dermed indsigt i og erfaring med, hvordan det er at være klient. Selvrefleksion foregår i grupper, ledet af en psykolog.

6.5.4 Eksamen År 1

De studerende der ønsker at fortsætte på overbygningen, skal afleveres en skriftlig årsopgave i form af en sagsformulering på 2000–3000 ord. Opgaven bliver bedømt af en intern eksaminator og en ekstern censor og bliver bedømt bestået eller ikke bestået. (Hvis en deltager ikke består opgaven, påpeger eksaminator hvilke dele af opgaven der skal skrives om, før den kan afleveres til reeksamination.)

Formålet med årsopgaven er at afprøve og efterfølgende vurdere de studerendes viden, færdigheder og kompetencer på følgende punkter:

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

Der udleveres en skriftlig case samt bilag (sagsformuleringskema). Besvarelsens omfang: 7-8 sider med 1,5 lineafstand.

Den studerende skal læse den udleverede case og besvare følgende punkter. Der skal ligeledes refereres til relevant litteratur og den litteraturliste, der henvises til, skal vedlægges. Opgaven er formuleret således:

- **Udarbejd en sagsformulering for klienten.** Sagsformuleringen skal være logisk sammenhængende og indeholde: Relevante begivenheder fra opvækst, grundsyn,

leveregler og strategier samt diamanter/onde cirkler med NAT, betydningen af NAT følelser, krop og adfærd.

- **Beskriv den kognitive model for den aktuelle lidelse (er gennemgået i undervisningen).** Beskriv derudover i 3 forskellige eksempler hvordan klientens tanker, opmærksomhed og adfærd vedligeholder den psykiske lidelse
- **Hvilke kognitive redskaber inddrages?** Argumenter for valg af redskaber og beskriv hvordan de anvendes. NB. Vælg redskaber, som er specifikke for behandling af den aktuelle lidelse – og som er gennemgået i undervisningen.
- **Hvordan vil du inddrage casepersonens styrker?** 2 eksempler.
- **Hvilke elementer fra selvværds- og selvtilidstræning vil du inddrage i behandlingen og hvordan?** Beskriv et konkret eksempel i fht. selvværd og selvtilid.
- **Hvordan vil du adressere evt. misbrugsproblematik?**

Se mere om eksamen under *9 Eksamen og evaluering*.

6.5.5 Klinisk praksis

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

6.5.6 Mulighed for videreuddannelse

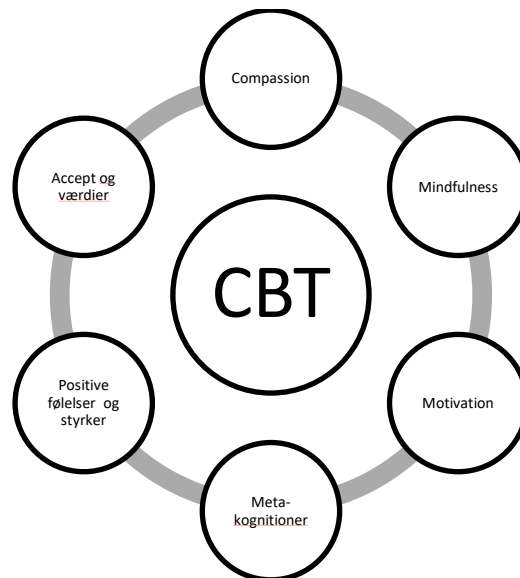
Det er muligt for dem, der deltager på den 1-årige uddannelse at bruge uddannelsen som basisår til Wattar Gruppens uddannelse til kognitiv psykoterapeut og dermed fortsætte på År 2, 3 og 4 på psykoterapeutuddannelsen. Optagelse på År 2 forudsætter, at man tager selvrefleksion År 1 og afleverer eksamensopgave.

6.6 Uddannelse til kognitiv psykoterapeut - År 2

Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, År 2, er det første år af et treårigt overbygningsforløb. År 2 tager et nyt skridt fremad, som vi har valgt at kalde "Moderne CBT".

I "Moderne CBT" medtages de nyeste kognitive forståelser og terapeutiske udviklinger i tilgange til menneskelig lidelse, velbefindende og vækst.

År 2 er en videreudbygning af den klassiske CBT's 'teori og metode' og udvider de studerendes terapeutiske repertoire med introduktion af de nyere retninger inden for kognitiv terapi: Compassion Focused Therapy; Positiv psykologi; Mindfulness; Motivational Interviewing; ACT; Metakognitiv terapi og andre.



Igennem de sidste 20 år har vi set en eksplosion af ny teoretisk, videnskabelig, og tekniske fremskridt indenfor CBT. Ved at fokusere på den klassiske CBT og bruge den som fundament for den Moderne CBT, får du som terapeut en god forståelse for fællesnævnerne for de forskellige nyere retninger, og får herigennem en 'bredere' vifte af terapeutiske teknikker, som udvider dit psykoterapeutiske kompetenceområde. De nyere modeller bygger ovenpå klassisk CBT på en sådan måde, at du kan møde dine klienter/brugere/borgere så effektivt og kompetent som muligt.

Moderniseringen af CBT betyder ikke, at vi tager afstand fra det, vi ved virker. Det betyder, at vi raffinerer og udvider vores psykoterapeutiske interventioner på baggrund af nyere videnskabelige fund og udviklingen af behandlingsmodellerne.

De nyere modeller repræsenterer, hver på sin vis, et pionerarbejde der har givet ny forståelse for menneskelig lidelse og hvordan udvikling kan fremmes. De tilbyder alle nyskabelser inden for psykoterapeutiske teknikker og teoretisk forståelse. Disse nyere retninger, samlet i "Moderne CBT", har også ændret fokus fra en mere medicinsk model til et syn på menneskelig lidelse, der vægter oplevelse af mening og formål i livet.

Den "Moderne CBT" muliggør, at vi kan opstille mere nuancerede sagsformuleringer ved at trække på alle de seneste teoretiske CBT-funderede overvejelser. Derved kan vi tilbyde en større bredde af teknikker, med henblik på at mindske lidelse og øge velbefindende hos de klienter, vi møder. For at øge indlæringen og evnen til formidling af principperne er der også dag(e) med deltagerpræsentationer.

På år 2 undervises der også i, hvordan man udfører kognitiv terapi i grupper. De studerende får en grundig teoretisk viden og praktisk erfaring med udførelse af kognitiv gruppeterapi - gruppearbejde, indhold, form og processer. De studerende afslutter året med certificering som kognitiv gruppeterapeut fra Wattar Gruppen.

6.6.1 Fagformål

- Læring af de centrale psykoterapeutiske elementer fra ACT. (Acceptance and Commitment Therapy), Compassion Focused Therapy (CFT),

Metakognitiv terapi, Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), Positiv psykologi og Motivational Interviewing (MI).

- Færdigheder til at integrere elementer fra de nyere retninger med den klassiske kognitive model i det vi kalder moderne kognitiv terapi.
- Grundig viden og praktisk erfaring med udførelse af kognitivt gruppearbejde – indhold, form og processer.

6.6.2 Undervisningens indhold

Med udgangspunkt i to moduler undervises i følgende emner og evt. andre:

Den moderne CBT:

- Compassion Focused Therapy - teori, metode og modeller.
- Acceptance and Commitment Therapy - teori, metode og modeller.
- Mindfulness Based Cognitive Therapy - teori, metode og modeller.
- Metakognitiv terapi - teori, metode og modeller.
- Positiv psykologi - teori, metode og modeller.
- Motiverende samtale (MI).
- Dialektisk adfærdsterapi (DAT).

Undervisningen understøttes af færdighedstræning i de præsenterede metoder.

At arbejde med kognitiv terapi i grupper:

- Socialpsykologi.
- Før gruppestart, gruppestart, dagsorden og mål i grupper.
- Gruppeprocesser og gruppestruktur.
- Identifikation af problemer, ressourcer og mål.
- Kognitive metoder i grupper.
- At arbejde med grupper på kognitiv vis – andre modeller og metoder.

6.6.3 Supervision og selvrefleksion

Supervision og selvrefleksion støtter indlæringen og kompetenceudvikling af en bred variation af kognitive redskaber.

Supervisionen sigter mod at give de studerende kognitive færdigheder, sagsformulering, sokratiske dialog, verbale og adfærdsmæssige undersøgelsesmetoder. På År 2 begynder vi at arbejde med optagelser (eller som alternativ - nedskrevne uddrag af samtaleforløb), som kan analyseres, diskuteres og trænes.

Selvrefleksionen på dette år vedrører den oplevelse af de gruppeprocesser, der udspiller sig i de gruppeforløb, de studerende er en del af.

6.6.4 Eksamen År 2

De studerende skal i løbet af året aflevere en skriftlig eksamensopgave som vedrører et gruppeforløb. Denne opgave har til formål at give de studerende mulighed for at præsentere deres arbejde med kognitiv gruppeterapi ud fra teoretiske og metodiske vinkler.

Opgaven lyder: Beskriv processen i et kognitivt gruppeforløb fra planlægningsfase til afslutning

Der skal udarbejdes et to-siders resume af den samlede opgave.

Det er den studerendes opgave at udføre og beskrive et gruppeforløb i løbet af året, hvor man skal præsentere sine færdigheder i at kunne udføre kognitivt gruppearbejde i praksis. Opgaven

kan evt. afleveres parvist, hvis nogle af de studerende arbejder på samme arbejdsplads eller har lyst til at arbejde sammen.

Den studerende skal vise, at han/hun kan inddrage alle de faser som undervisningsoplægget lægger op til som vedrører gruppedannelse, udvikling og afslutning herunder deltagernes evaluering af forløbet og man skal kunne inkorporere kognitive teoretiske og metodiske overvejelser i dette. Man er velkommen til at inddrage anden litteratur i opgaven. Af praktiske hensyn skal der også afleveres kopier af artikler eller andet materiale der anvendes, og gives omhyggelige litteraturhenvisninger således at bedømmer og censor kan gøre sig bekendte med den anvendte 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 "grundbogen" således at forstå, at den giver et fælles fodslag, der arbejdes ud fra.

I redegørelsen for gruppeforløbet skal beskrives hvilke principper, der er arbejdet ud fra, hvilke der ikke er inddraget – og hvilke den studerende selv har udarbejdet med udgangspunkt i denne bog. Der kan evt. udarbejdes checklister som arbejdsredskab ud fra litteraturen.

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 der kan identificeres proces og struktur. Men hvis dette ikke kan lade sig gøre – så kan der startes med færre personer. Det er klart, at hvis gruppeforløbet løber over mange mødegange, er der 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 der forsøges at arbejde med en gruppe under de muligheder der er, på den studerendes arbejdsplads.

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

1. Før gruppestart – skal inkludere; introduktion til gruppen, herunder introduktion af arbejdsplads, målgruppe og gruppeforløbets placering i organisationen.
2. Gruppestart.
3. Opstilling af individuelle og fællesmål samt gruppemål.
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 (maks.) med dobbelt linjeafstand. Herudover forside, indholdsfortegnelse, litteraturliste og bilag samt 2 siders resume (dobbelt linjeafstand) Opgaven lægger op til at være en blanding af (renskrevne og overskuelige) arbejdspapirer og en mere formel opgave

Hvis der er to der skriver sammen skal besvarelsen være på 25–30 sider.

Hver skal skrive 1 selvstændigt kapitel og evalueringen af gruppeforløbet skal skrives sammen.

Bedømmelse: Opgaven vil blive bedømt bestået – ikke bestået.

Se mere om eksamen under *9 Eksamen og evaluering*.

6.7 Uddannelse til kognitiv psykoterapeut - År 3

Uddannelse til kognitiv psykoterapeut, 3. år, er det andet år af et treårigt overbygningsforløb.

CBT (kognitiv adfærdsterapi) er i konstant udvikling, og på 3. år præsenterer vi nye perspektiver og behandlingsstrategier.

I løbet af 3. år udvider de studerende deres færdighedsrepertoire gennem inddragelse af teorier og metoder fra transdiagnostisk og procesbaseret kognitiv adfærdsterapi. Vi gennemgår teorier og træner nye metoder, som komplementerer den 'klassiske' kognitive teori og metode.

Vi har fokus på arbejdet med de problemfastholdende processer inden for de psykologiske emner som kognition, emotion, motivation osv. Disse processer kan ses på tværs af flere forskellige diagnoser og psykiske problemstillinger. Målet er at lære nye strategier til at undersøge og arbejde med tanker og forestillingsbilleder, træne nye færdigheder til følelsesregulering samt og opbygning af ny og mere hensigtsmæssig adfærd. En transdiagnostisk og procesbaseret tilgang giver mulighed for at danne mere nuancerede sagsformuleringer, bringe mere kreativitet til de anvendte interventioner, og frem for alt styrke klientens personlige vækst og udvikling.

3. år giver de studerende et godt overblik og forståelse for hvilke terapeutiske strategier der er mest virkningsfulde overfor de udfordringer og vanskeligheder som personer udsættes for og oplever i deres liv. Der er tale om processer - på tværs af diagnoser - som kan vedligeholde problemer og hindre udvikling. For eksempel: Følelsesmæssig undgåelse, vanskeligheder ved emotionsregulering, manglende kognitiv fleksibilitet eller overdreven brug af sikkerhedsadfærd.

Opmærksomhed	Kognition	Selvet
Affekt	Adfærd	Motivation
Bio-fysiologi	Kontekst	Socio-kulturelt

De studerende får udbygget deres værktøjskasse og for øget forståelse for anvendelsesområderne, så interventionerne bliver målrettede, præcise, effektive og i endnu højere grad kan tilpasses den enkelte person og dennes udfordringer.

Som noget nyt arbejder vi også direkte med case gennemgang, hvor vi i fællesskab dykker ned i kernen af cases og diskuterer, hvordan vi vælger og anvender de mest relevante strategier. Der vil være workshops med fokus på træning af de kognitive terapeutiske kompetencer der indgår i Beck & Young skalaen, så de studerende får udbygget deres færdigheder og kan mestre kernekompetencerne ved årets afslutning.

For at øge indlæringen og evnen til formidlingen af principperne er der også dage med deltagerpræsentationer.

6.7.1 Fagformål

- Viden om transdiagnostisk kognitiv adfærdsterapeutisk tilgang og træning af psykoterapeutiske færdigheder.
- Udarbejdelse af sagsformuleringer og behandlinger ud fra et transdiagnostisk og procesbaseret kognitivt adfærdsterapeutisk perspektiv.
- Refleksion over de anvendte terapeutiske metoder og teknikker inden for transdiagnostisk- og procesbaseret kognitiv adfærdsterapi.
- Mestring af de grundlæggende elementer i kognitiv terapi trænes og finpudses.

6.7.1.1 Undervisningens indhold

Der bliver undervist i følgende emner indenfor teori og metode - og andre:

- Transdiagnostisk og processbaseret kognitiv adfærdsterapi:
 - Anvendt indlæringspsykologi.
 - Anvendt kognitionsteori og metode.
 - Regulering af emotion.
 - Styrkelse af motivation.
 - Anvendelse af relationsprocesser.
 - Anvendt neuropsykologi.
 - Terapeutiske meta-kompetencer.
- Workshop i Beck & Young (Identifikation af nøglekognitioner og forandringsstrategier).
- Case-baseret undervisning.

Temadage på tværs af uddannelser og årgange:

De studerende får mulighed for at være med i den kognitive terapies front i mødet med internationalt anerkendte undervisere og forskere. Den 3. og 4. juni 2024 er det Nick Grey fra UK, der underviser i behandling af angst og terapeutiske metakompetencer.

6.7.1.2 Supervision og selvrefleksion

Supervision og selvrefleksion støtter indlæringen og kompetenceudviklingen af en bred variation af kognitive redskaber.

I supervisionen får deltagerne et kognitivt rum, hvor vanskelige sager kan tages op. Supervisionen på 3. år vægter fortsat, at deltagerne tilegner sig kognitive færdigheder og bliver sikker i grundelementerne – men også at de begynder at anvende metoder fra de nye retninger. På år 3 vægtes supervision ud fra optagelser af terapisessioner.

I selvrefleksion arbejder deltagerne med at øge deres egen trivsel som terapeut og får erfaring med at indarbejde deres egne styrker, ressourcer og kompetencer i praksis. Deltagerne lærer at fastholde egenomsorg og opbygge 'robusthed' i arbejdet som psykoterapeut.

I selvrefleksion får deltagerne mulighed for at afprøve metoder fra transdiagnostisk og procesbaseret kognitiv adfærdsterapi.

6.7.2 Eksamen År 3

Der udarbejdes en skriftlig opgave på baggrund af en videooptagelse.

Formålet med opgaven er at give den studerende mulighed for at vise sine nuværende færdigheder og kompetencer i at udføre kognitiv terapi og metode i praksis.

Der afleveres en videooptagelse af en enkelt session, hvor alle nedenstående punkter indgår. Eventuelt kan der afleveres en videooptagelse fra 2 sessioner med samme klient.

Optagelsens længde skal være maks. 45 min.

Sammen med optagelsen afleveres en sagsformulering på ca. 1½ side, så eksaminator kan få en ide om klienten.

Der tages udgangspunkt i en almindelig session – dvs. ikke første eller sidste samtale – og heller ikke en opsamlings samtale. Der kan vælges en hvilken som helst sag, men det anbefales, at der vælges en, der bedst demonstrerer den studerendes færdigheder og kompetencer.

Videoen vil blive bedømt ud fra følgende punkter:

- 1: Sætte dagsorden.
- 2: Feedback.
- 10: Identificere nøglekognitioner, følelser og adfærd.
- 11: Anvendelse af kognitive forandringsteknikker.

Alle punkter skal være bestået med Ja eller Delvist!

Hvis den studerende bedømmer sig selv til Nej! – skal der skrives et tillæg (maks. fem linjer) hvor det beskrives, hvad der skulle have været gjort – for at opnå Ja eller Delvist.

Båndet bliver vurderet af en psykolog i Wattar Gruppen. Hvis eksaminator bedømmer Nej til et eller flere punkter – og den studerende har bedømt sig selv til Ja eller Delvist – bliver den studerende bedt om at forklare, hvordan vedkommende kunne være sikker på at få et Ja eller Delvist (maks. fem linjer).

Se mere om eksamen under *9 Eksamen og evaluering*.

6.8 Uddannelse til kognitiv psykoterapeut – År 4

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

4. år har fokus på forandring, livslang udvikling og vækst med afsæt i forståelse og behandling af traumer og kriser i kognitivt perspektiv. Du lærer hvordan du kan støtte klienter i at arbejde med udviklingsprocesser, der går på tværs af problemområder og livsfaser. Vi arbejder også med inddragelse af kontekstrelaterede indsatser, herunder styrkelse af oplevelsen af samhørighed dels gennem naturterapi og dels gennem styrkelse af nære sociale relationer i parterapi.

På år 4 undervises der også i kognitiv behandling af mere komplekse problemstillinger, som kompleks depression og spiseforstyrrelser. Som noget nyt arbejder vi også direkte med casegennemgang, diskussion og valg af de mest relevante interventioner, hvor vi i fællesskab dykker ned i kernen af cases og diskuterer, hvordan vi vælger og anvender de mest relevante strategier. For at øge indlæringen og evnen til formidlingen af principperne er der også dage med deltagerpræsentationer.

Undervisningen tilrettelægges således, at den studerende hele tiden får videreudviklet og udfordret sine psykoterapeutiske kompetencer, samtidig med at færdigheder vedligeholdes og finpudses.

6.8.1 Fagformål

- At kunne arbejde kognitivt med traumer og kriser.
- At kunne arbejde opstille mål og formulere strategier for livslang udvikling.
- At kunne inddrage intergenerationelle og kulturelle faktorer.
- At kunne anvende kognitiv teori og metode til behandling af komplekse problemstillinger spiseforstyrrelsesproblematikker.
- At kunne anvende og integrere den kognitive terapi i de virkeligheder, vi møder som psykoterapeuter.
- Mestring af de grundlæggende elementer i kognitiv terapi trænes og finpudses.
- De studerende får mulighed for at være med i den kognitive terapies front i mødet med internationalt anerkendte undervisere og forskere.

6.8.1.1 Undervisningens indhold

Med udgangspunkt i fire overordnede moduler undervises i følgende emner og evt. andre:

Første modul: At arbejde med traumer og vækste:

- Livslang udvikling.
- Intergenerationelle overbevisninger og antagelser.
- Traumeforståelse og behandling.

Andet modul: Brush up af grundlæggende elementer i kognitiv terapi:

- Workshop i Beck & Young (Omstrukturering, adfærdsmetoder, identifikation af centrale tanker).
- Case-baseret undervisning.

Kognitiv teori og metode i behandling af spiseforstyrrelser:

- Individuelt.
- Gruppe.

Tredje modul: Kontekstrelateret indsats:

- Parterapi.
- Kognitiv naturbaseret terapi.

Temadage på tværs af uddannelser og årgange:

De studerende får mulighed for at være med i den kognitive terapies front i mødet med internationalt anerkendte undervisere og forskere. Den 3. og 4. juni 2024 er det Nick Grey fra UK, der underviser i behandling af angst og terapeutiske metakompetencer.

6.8.1.2 Supervision og selvrefleksion

Supervision og selvrefleksion støtter indlæringen af kognitiv terapi især i forhold til at have fokus på en række kognitive kernekompetencer.

På 4. år vægtes supervision (ligesom på 3. år) ud fra optagelser af terapisesioner og der arbejdes som supplement også med supervision i reflekterende team.

De studerende skal blive bedre terapeuter, og deres klienter skal få det bedre – så lindrende, hurtigt og effektivt som muligt og terapeutisk ansvarligt. Selvrefleksionen på dette år handler derfor også om terapeutens egenomsorg.

Der reflekteres og arbejdes med deltagernes udvikling af egen terapeutisk stil.

6.8.2 Eksamen år 4

Kombinationsopgave: En klient præsenteres, skriftligt og i praksis

1. Skriftlig opgave: Den studerendes 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: Generelle psykoterapeutiske færdigheder og specifikke kognitive færdigheder, der viser at den studerende kan anvende CBT principper i terapi, vurderes ud fra videooptagelser af en nylig behandlingssession.

Både den skriftlige opgave samt praksisopgaven bliver bedømt internt og eksternt inden afslutning af undervisningsåret.

Opgaver, der afleveres efter deadline, bliver bedømt **efter** afslutningen af undervisningsåret.

6.8.2.1 Skriftlig opgave

Længde:

Opgaven skal være på mellem 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. (antal ord angives på opgavens forside).

Opgavens indhold:

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

Klientens skriftlige tilladelse til sessionsoptagelsen skal vedlægges den skriftlige opgave.

Krav til indhold og struktur i opgaven er formuleret således:

- 1. Titel:** Den studerendes navn og opgavens navn.
- 2. Indholdsfortegnelse** (inkl. oversigt over appendiks).
- 3. Gennemgang af teori og metode** (ca. 25 %)
Hvilken teori og metode er anvendt i opgaven? Henvielse og gennemgang af relevant litteratur.
- 4. Introduktion til klienten** (ca. 7 %)
 - Baggrundsinformation: Biografisk data: Køn, alder osv.
 - De præsenterede problemer (Hvad problemet er, problemets historie, tidlige 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 den studerende kender til, skal den anvendes. Det vil sige at for depression, skal anvendes den model, der er undervist i. Men man skal et spadestik dybere end diamanten. (Som eksempel kan nævnes, at det ikke er tilstrækkeligt at vise, hvordan depression vedligeholdes i diamanten, man skal også have fat på leveregler/skemata og vise, at man kender dem og har berørt 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

Aflevering:

Opgaven skrives med dobbelt linjeafstand og kun på én side af papiret. Der skal være sidetal på arkene. Klienten/brugeren/patienten skal anonymiseres.

Opgaven afleveres elektronisk.

Opgaven bliver bedømt bestået/ikke bestået af en af Wattar Gruppens psykologer samt af en ekstern censor. Hvis opgaven bliver bedømt til ikke-bestået, får den studerende opgaven tilbage med forslag til, hvordan den kan ændres, så den bliver bedømt som bestået. Vi forbeholder os dog retten til at vurdere, at hele opgaven skal skrives om.

6.8.2.2 Praksisopgave

Sessionens længde forventes at være ca. 50 minutter.

Sessionen bliver vurderet ud fra "Kognitiv Terapi Skala" (Beck & Young) – pkt. 1-13 og sessionen på båndet skal give mulighed for, at dette kan vurderes.

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 opsamlingsamtale. 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.

Der skal som udgangspunkt scores mindst 3 på alle punkter ud fra ovennævnte skala for at bestå, og den studerende vil blive bedømt bestået/ikke bestået på baggrund af dette.

I særlige tilfælde kan 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.

Dog er det et krav at punkterne 8 (Sokratisk dialog), 10 (Identifikation af nøglekognitioner, følelser og adfærd), samt 11 (Kognitive teknikker) hver er bestået med minimumscore 3.

Hvis den studerende ikke består, vil vedkommende dels få skriftlig feedback i forhold til de punkter, der skal arbejdes mere med, og der bliver stillet en tillægsopgave med henblik på at bestå eksamen.

Scoring af præstation

Den studerende bliver bedt om at score sin præstation ud fra det udleverede skema, hvor de 13 punkter på Beck og Young skalaen uddybes. Det udfyldte skema vedlægges i de to eksemplarer af den skriftlige opgave.

Vedr. aflevering af sessionsoptagelsen

Der skal afleveres:

- Session afleveres elektronisk i et af følgende formater: .mov, .mp4, .mpg, .wmv, .qt

Har de studerende brug for hjælp eller afklaring, er de meget velkomne til at ringe eller sende en mail til Antonia Sumbundu eller Mette Albertsen.

Se mere om eksamen under *9 Eksamen og evaluering*.

7 Underviserne

Alle Wattar Gruppens undervisere er autoriserede psykologer, som også har erfaring med undervisning. De har alle mindst fire års psykoterapeutisk erfaring i adfærds- og kognitiv terapi. Alle interne undervisere har gennemført efteruddannelse for psykologer og psykiatere i kognitiv terapi eller anden tilsvarende efteruddannelse. Derudover inviterer vi løbende anerkendte forskere inden for feltet til at afholde interne kursusdage eller oplæg i relevante emner. Vores undervisere deltager også ved de store internationale konferencer i kognitiv terapi for at holde sig opdateret indenfor faget.

Undervisernes formidlingsmæssige kompetence evalueres løbende af de studerende gennem evalueringsskema, som de studerende bliver bedt om at udfylde efter hver undervisningsgang. Vores interne undervisere underviser derudover på Wattar Gruppens 6-ugers kurser for ledige, selvudviklingskurser og gruppebehandlingskurser, samt ved eksterne kurser, foredrag og workshops for virksomheder og institutioner.

7.1 Interne undervisere

De interne undervisere er ansat af Wattar Gruppen 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:

- Antonia Sumbundu, Cand.psych.aut., Specialist og supervisor i psykoterapi.
- Karen Karkov Østergaard, Cand.psych.aut.
- Mariann Lagesen Pettersen, Cand.psych.aut.
- Meri Jensen, Cand.psych.aut.
- Mette Albertsen, Cand.psych.aut., Specialist og supervisor i psykoterapi.
- Ulla Wattar, Cand.psych.aut., Specialist og supervisor i psykoterapi.

7.2 Eksterne undervisere

Både vores eksterne undervisere og gæsteundervisere 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.

Eksterne undervisere og gæsteundervisere:

- Jonas Borup, Psykoterapeut MPF.
- Lynette Piron, Cand.psych.aut., Specialist og supervisor i psykoterapi.
- Paul Georges De Visme, Cand.psych.aut., Specialist i psykoterapi, privatpraktiserende psykolog.
- Per Lindgreen, Cand.psych.aut.
- Peter Dalsgaard, Cand.psych.aut., PhD, privatpraktiserende psykolog.
- Tahir Abdullah, Cand.psych.aut., Specialist i psykoterapi, privatpraktiserende psykolog.
- Ulla Rørbech, Psykoterapeut MPF.

Internationale gæsteundervisere:

- Nick Grey, Ph.D., rådgivende klinisk psykolog, klinisk forsker og uddannelsesunderviser ved Sussex Partnership NHS Foundation Trust (SPFT) og University of Sussex.
- Barney Dunn, ph.d, DCLinPsy fra University College London, Professor of Clinical Psychology ved Exeter University

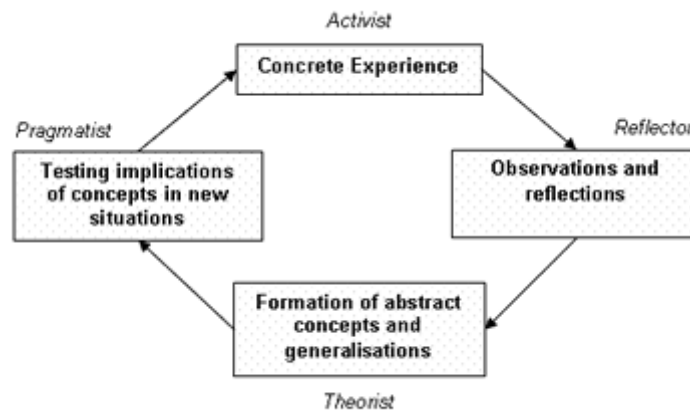
8 Undervisningsformer

8.1 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.

8.1.1 Voksenundervisningscirkelen

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



Cirklen 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.

8.1.2 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 ikke at 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.

8.1.3 Rollespil

Rollespil giver mulighed for at øve opnåede færdigheder og viden i sikre omgivelser og giver de studerende 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 til situationer - som har voldt én vanskeligheder - på nye måder som sædvanligvis ville være ukendte og fremmede for en - ved at træde ind i rollen som hhv. klient og terapeut. Ved at arbejde med rollespil får man mulighed for at korrigere metoderne før man prøver dem af på klienterne, og man får mulighed for at identificere praktiske og psykologiske forhindringer, som gør 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.

8.2 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. 345 timer)

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

Færdighedstræning (indgår i teori og metode)

- Færdighedstræningsøvelser. Rollespil i gruppe.

Supervision (ca. 150 timer)

- Supervision i gruppe.

Selvrefleksion (ca. 120 timer)

- Selvrefleksion i gruppe.

Workshops: Undervisning med øvelser og træning

I vores workshops bygger vi på en trinvis form for undervisning, hvor underviseren (eller de studerende) dels viderebringer information til de studerende, og samtidigt bygger på og lader de 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. Nogle 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).

8.2.1 Lærerstyrede præsentationer

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

8.2.2 Deltagerstyrede præsentationer

De studerende kan på skift komme til at stå for korte undervisningsforløb. Typisk foregår det på den måde, 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 varer typisk 15 minutter efterfulgt af 15 minutters spørgetid. Præsentationerne kan også indgå som en del af workshops. Enkelte gange foregår disse præsentationer 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 underviserne til udarbejdelse af disse præsentationer.

8.2.3 Færdighedstræning

De studerende har 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.

8.2.4 Supervision i gruppe

Når en person udfører kognitiv terapi i praksis, skal terapeuten følge fastlagte regler for god kognitiv terapeutisk adfærd. Supervisionen bygger 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 de øvrige studerende i supervisorsgruppen giver feedback til supervisanden om det at udføre kognitiv terapi i praksis, således at supervisandens formåen bliver forbedret.
- at sikre at supervisanden opnår de nødvendige færdigheder og kompetencer.
- at supervision omhandler sagsformuleringer, indlæring af sokratisk 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 fire år.

8.2.5 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 opnår selvforståelse og udvikling som kognitive terapeuter, og 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 grupper, ledet af en psykolog.

9 Eksamen og evaluering

I uddannelsen er der indlagt fire eksaminer, der tester de studerendes teoretiske formåen og praktiske viden. Eksamensopgaver afleveres i slutningen af hvert år. De studerende får gennem de fire eksaminer 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 eksamensopgaver for År 1 og År 4.

Eksaminerne bliver bedømt med bestået/ikke bestået. Endvidere bliver den praktiske del af eksamen (videoptagelse af en behandlingssession) bedømt efter "Kognitiv Terapi Skala" (Young, J., & Beck, A.T. (1980). *Cognitive therapy scale*. www.beckinstitute.org).

Målet med eksaminerne er at sikre, at de studerende opnår den viden, færdigheder og kompetencer, 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 modtager eksamensbevis efter hvert afsluttet år og bestået eksamen, samt et endeligt uddannelsesdiplom når alle eksaminer er gennemført og bestået.

9.1 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 min. 80% fremmøde, målt i timer. Eksamen skal som

udgangspunkt tages på det år, den hører til, og kan ikke udskydes til f.eks. 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.

Studerende der ikke består en eksamen, kan indstilles igen to gange.

9.2 Eksaminationen

Den studerende registreres som udeblevet hvis eksamensopgaven ikke er afleveret rettidigt uden aftale om udsættelse.

9.3 Sygeeksamen/reksamen

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

9.4 Klage

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

9.5 Eksamensopgave for År 1

Eksamen for År 1 består af en skriftlig opgave i form af en sagsformulering.

Formålet med årsopgaven er at afprøve og efterfølgende vurdere de studerendes viden, færdigheder og kompetencer på følgende punkter:

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

Opgaven vil blive bedømt bestået – ikke bestået af ekstern censor.

9.6 Eksamensopgaver for År 2

De studerende skal i løbet af året aflevere 1 skriftlig opgave som vedrører gruppeforløbet. Denne opgave har til formål at give de studerende mulighed for at præsentere deres arbejde med kognitiv gruppeterapi ud fra teoretiske og metodiske vinkler.

Opgaven lyder:

- Beskriv processen i et kognitivt gruppeforløb fra planlægningsfase til afslutning.

Opgaverne vil blive bedømt bestået – ikke bestået.

9.7 Eksamensopgave for År 3

Der udarbejdes en skriftlig opgave på baggrund af en videooptagelse.

Formålet med opgaven er at give den studerende mulighed for at vise sine nuværende færdigheder i at udføre kognitiv terapi og metode i praksis.

Der afleveres en videooptagelse af en enkelt session, hvor alle nedenstående punkter indgår. Eventuelt kan der afleveres en videooptagelser fra 2 sessioner med samme klient.

Optagelsens længde skal være max 45 min.

Sammen med optagelsen afleveres en sagsformulering på ca. 1½ side, så eksaminator kan få en ide om klienten.

Der tages udgangspunkt i en almindelig session – dvs. ikke første eller sidste samtale – og heller ikke en opsamlings samtale. Der kan vælge en hvilken som helst sag, men det anbefales at der vælges en der bedst demonstrerer terapeutens færdigheder.

Videoen vil blive bedømt ud fra følgende punkter:

- 1: Sætte dagsorden
- 2: Feedback
- 10: Identificere nøglekognitioner, følelser og adfærd
- 11: Anvendelse af kognitive forandringsteknikker

Alle punkter skal være bestået med Ja eller Delvist!

Hvis den studerende bedømmer sig selv til nej! – så skal der skrives et tillæg (max fem linjer) hvor det beskrives, hvad der skulle have gjort – for at opnå Ja eller Delvist.

Båndet vil blive vurderet af psykolog i Wattar Gruppen. Hvis eksaminator bedømmer Nej til et eller flere punkter – selvom terapeuten har bedømt sig selv til Ja eller Delvist – vil den studerende blive bedt om at forklare, hvordan vedkommende kunne være sikker på at få et Ja eller Delvist – (max fem linjer).

9.8 Eksamensopgave for År 4

Denne eksamen indeholder såvel en teoretisk som praktisk del. De studerende 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 (videooptagelse 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.

9.8.1 Formål med eksamensopgave for År 4

At de studerende 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.

1. Skriftlig opgave: De studerendes 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: Vurdering af generelle psykoterapeutiske færdigheder og specifikke kognitive kompetencer, der viser, at deltagerne kan anvende CBT-principper i terapi. Vurderes ud fra videooptagelse af en nylig behandlingssession.

Båndet bliver vurderet af en intern underviser (eksaminator), samt af en ekstern censor, ud fra "Kognitiv Terapi Skala" (Beck & Young). Den studerende skal som udgangspunkt score mindst 3 på alle punkter ud fra ovennævnte skala for at bestå, og vil blive bedømt bestået/ikke bestået på baggrund af dette. I særlige tilfælde kan en scoring på 2 eller 2,5 dog på et eller flere enkeltstående punkter blive accepteret ud fra den studerendes scoring på skalaens øvrige punkter og en vurdering af præstationen som helhed.

9.9 Årlig bedømmelse af terapeutisk kompetence

Wattar Gruppen 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 tester de studerendes viden, færdigheder og kompetencer 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.

9.10 Vedrørende valg af eksamensformer

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

År 1 er således en ren skriftlig opgave, hvor de studerende refererer teori og metode.

På År 2 arbejdes med gruppebehandling og her er det to skriftlige opgaver som 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 de studerende 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 er passende for en given klientkategori, som modtager behandling.

På År 3 forventes de studerende at have opnået en vis færdighed i at kunne udføre kognitiv terapi og binde teori og praksis sammen i udførelsen af den kognitive teoris teori og metode.

På År 4 forventes alle trådene at blive samlet og de studerende får mulighed for at præsentere den opnåede viden og kompetence i såvel en skriftlig som mundtlig præsentation.

Hver enkelt opgave afsluttes med de studerendes egne vurderinger af indsats og hvad de har opnået. Dette indgår i eksaminators overvejelser og tilbagemeldinger. De studerende modtager en skriftlig feedback fra eksaminator og på nogle år også fra en ekstern censor. De studerende har mulighed for at drøfte tilbagemeldingen.

Ved at anvende videobånd til evaluering opnås følgende:

- at vurdere de studerendes arbejde og kompetence med kognitiv terapi, udførelse af behandlingsprincipper og modeller.
- at de studerende får lejlighed til at fremvise færdigheder som f.eks. kognitive interviewmetoder, fastsættelse af dagsorden, give feedback til klienten osv.
- at vurdere de studerendes evner til at overføre teori til praksis.
- at vurdere de studerendes evner til 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 de studerende kan vurderes på deres viden og forståelse af den kognitive terapiteoretiske base.
- at de studerende får lejlighed til at præsentere og diskutere relevant litteratur
- at de studerende får lejlighed til at beskrive deres kritiske vurderinger og selvstændige arbejde.
- at de studerende får lejlighed til at præsentere de kliniske implikationer af teori og forskning.
- at de studerende får lejlighed til at præsentere en integreret læring fra såvel teori som praksis.
- at de studerende får lejlighed til at vise, at de kan reflektere på kognitiv vis.

10 Censorer

Det eksterne censorkorps for uddannelsen, består af kvalificerede adfærds- og kognitive psykologer og psykiatere. Pr. august 2023, består vores eksterne censorkorps af følgende censorer:

- Bodil Andersen, privatpraktiserende speciallæge i psykiatri, Odense, MSc i Advanced CBT studies, Oxford University, England, specialist og supervisor i psykoterapi.
- Ulla Rørbech, kognitiv psykoterapeut og specialist, selvstændig psykoterapeut med egen klinik.

Det interne censorkorps består af undervisere fra Wattar Gruppen, som har erfaring med supervision og eksamination. Mette Albertsen, Antonia Sumbundu og Ulla Wattar.

11 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 både store og små undervisningslokaler med white boards, flip-overs og AV udstyr såsom TV, video og videokamera. Der er et trådløst netværk i huset, og der kan ligeledes efter aftale gives adgang til PC.

Derudover findes der flere mindre lokaler, som kan benyttes som grupperum, og det er tilmed muligt at booke lokaler udenfor almindelig "undervisningstid" til gruppeforberedelser, eksamensskrivning eller anden studierelateret aktivitet.

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, spisepladser og andre faciliteter.

12 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 og tilrette uddannelsen, så den opfylder de tværministerielle kvalitetskriterier og afspejler fagets udvikling samt de studerendes ønsker.

12.1 Kontakt til fagmiljøer

Ulla Wattar, Mette Albertsen og Antonia Sumbundu er alle tidligere eksterne lektorer ved Københavns Universitet og har løbende kontakt til Institut for Psykologi. Antonia Sumbundu er ekstern træner og underviser for Oxford Mindfulness Centre ved Oxford University og Århus Universitet. Vores undervisere deltager også ved de store internationale konferencer i kognitiv terapi for at holde sig opdateret inden for faget. Derudover inviterer vi løbende anerkendte forskere inden for feltet til at afholde interne kursusdage eller oplæg i relevante emner.

13 Registrering af de studerende

Wattar Gruppen registrerer antallet af ansøgere og optagne pr. år og samlet antal studerende. Endvidere laves oversigter over frafald i procent, gennemsnitlig studietid og studerende på dispensation inkl. begrundelse.

Alle deltagere registreres centralt i studieadministrationen, og der føres protokol med fremmøde på såvel undervisningen som på supervisionen og selvrefleksionen.

14 Organisation og ledelse

Uddannelseslederen er den overordnede ansvarlige leder af uddannelsen.

Administrationen bliver varetaget af Wattar gruppens Uddannelsesadministrator. Uddannelsesadministrationen koordinerer eksisterende og kommende faglige kurser og uddannelser hos Wattar Gruppen og varetager administrative opgaver som f.eks. indskrivning af nye studerende, uddannelses-/skemaplanlægning, udstedelse af eksamensbeviser mv. Studieadministrationen har åbent for personlig henvendelse efter aftale, og kan generelt kontaktes alle hverdage ved telefonisk henvendelse til Wattar Gruppen.

Uddannelsesansvarlig er aut. psykolog, specialist og supervisor Antonia Sumbundu 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 besvarer spørgsmål om uddannelsen og vejleder de studerende i deres fremtidige karriereforløb i forbindelse med psykoterapeutuddannelsen. Studievejlederen træffes efter aftale ved telefonisk henvendelse til Wattar Gruppen.

Uddannelsesrådet tager løbende del i planlægningen og opfølgningen af uddannelsen for at sikre den bedste mulige uddannelse for de studerende. Uddannelsesrådet består af én repræsentant fra hvert hold, uddannelsesadministratoren, den uddannelsesansvarlige og studie- og erhvervsvejlederen. Uddannelsesrådet mødes 1 gang årligt, og har til opgave løbende at deltage i planlægning og opfølgning af uddannelsen, og derudover diskutere emner som er af interesse for studerende og undervisere, såvel faglige som administrative aspekter.

15 Økonomi

15.1 Generelt

Wattar Gruppen 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 Revisionspartnerselskab Beierholm, Knud Højgaards Vej 9, 2860 Søborg

15.2 Uddannelsesafgift

Uddannelsesafgiften beløber sig pr. august 2024 til 45.675,- pr. år for År 2, 3 og 4. 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. Det koster pr. august 2024 kr. 9.350,- pr. år.

Uddannelsesafgiften betales i en eller to rater pr. år eller efter individuel aftale, som angivet på ansøgningsskemaet.

15.3 Øvrige udgifter

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