

---

# KBT FÖR LEGITIMERADE PSYKOTERAPEUTER OCH PSYKOLOGER

MED ANNAN LEGITIMATIONS-  
GRUNDANDE INRIKTNING



**sapu**

Skandinaviens Akademi för Psykoterapiutveckling

# KBT FÖR LEGITIMERADE PSYKOTERAPEUTER OCH PSYKOLOGER

MED ANNAN LEGITIMATIONSGRUNDANDE INRIKTNING

*SAPU inbjuder härmed för nionde gången till en utbildning i kognitiv beteendeterapi (KBT) som vänder sig till kliniskt verksamma legitimerade psykologer och/eller legitimerade psykoterapeuter med annan legitimationsgrundande inriktning.*

SAPUs utbildning i kognitiv beteendeterapi (KBT) vänder sig till kliniskt verksamma legitimerade psykologer och/eller legitimerade psykoterapeuter med annan legitimationsgrundande inriktning.

Den nuvarande utvecklingen inom KBT, psykodynamisk terapi och andra psykoterapeutiska inriktningar innebär att dessa arbetssätt kan integreras och fungera komplementärt i klinisk praxis. Vi presenterar på denna kurs teorier och arbetssätt inom KBT som är möjliga att integrera med andra psykoterapeutiska inriktningar.

Vi kommer att presentera och arbeta med de grundläggande teorierna i KBT både utifrån den kognitiva grenen enligt traditionell "Beckiansk" KBT som den formulerats av Aron Beck och de teorier och metoder som har vidareutvecklats från denna modell. Vi arbetar också med de grundläggande teorierna och arbetssättet inom inlärningspsykologin som är den teoretiska grunden för beteendeterapin. Detta arbetssätt är användbart i olika KBT inriktade behandlingar. Vi ska också närma oss processbaserad KBT och ACT.

Utbildningen innehåller teoretiska moment där olika teorier och arbetssätt inom KBT presenteras samt ett handledningsmoment.

100% av våra studenter har gett betyget Nöjd eller Mycket Nöjd i utvärderingar efter avslutade utbildningar.

---

## Utbildningstider

1 heldag/vecka alternativt 2 heldagar/varannan vecka. Andra föreläsningsdagar kan förekomma i undantagsfall.

---

## Kursens omfattning

Kursen omfattar totalt 130 timmar varav 90 timmar är teori, och 40 timmar är handledning i grupp.

---

## Lokal

Utbildningen sker i SAPU:s lokaler, Brännkyrkagatan 76, på Södermalm i Stockholm (T-bana Zinkensdamm) Internatet kommer att vara på en kursgård med pendlingsavstånd från Stockholm.

---

## Intervju

De studenter som kan bli aktuella för en antagning kallas till en intervju före beslut om antagning.

---

## Ansökan och antagning

Ansökan sker via [sapu.se](http://sapu.se). Antagning till utbildningen kommer att ske i samband med ansökan. Eftersom det är ett begränsat antal platser rekommenderar vi intresserade av utbildningen att lämna in en ansökan så fort som möjligt.

---

## Kriterier för att bli godkänd

För att bli godkänd på denna utbildning skall studenten ha genomfört och blivit godkänd på kursens examinationer.

## ÖVERGRIPANDE MÅLSÄTTNING

Vår målsättning är att kursdeltagarna på basis av sina tidigare yrkesutbildningar i psykoterapi skall kunna integrera kunskaper från KBT i sin teoretiska och kliniska referensram.

## BEHÖRIGHET

Utbildningen vänder sig till legitimerade psykologer och legitimerade psykoterapeuter.

## EXAMINATION

För att bli godkänd på denna utbildning skall studenten ha genomfört och blivit godkänd på kursens examinationer som beskrivs nedan.

## NÄRVARO

Närvaron är obligatorisk vilket innebär en närvaro om minst 80 %. Om närvaron är lägre än 80 % på de olika kurserna i teoridelen kommer studenten överens med kursledningen hur detta skall kompenseras.

Om närvaron är lägre än 80 % per termin på handledningen måste detta kompenseras genom att studenten på egen bekostnad erhåller handledning de timmar som återstår för att erhålla 80 % närvaro.

---

### Lärare och handledare

Samtliga våra lärare och handledare har en gedigen erfarenhet som psykologer och/ eller psykoterapeuter med KBT inriktning. Gästföreläsare från OCTC kommer också att medverka i utbildningen. Våra handledare är alla legitimerade psykoterapeuter samt utbildade handledare med KBT-inriktning.

---

### Kontaktpersoner SAPU

My Frankl, studierektor  
tel. 070-715 77 26,  
my.frankl@sapu.se

Anna Törnquist, rektor,  
tel. 070 690 24 08,  
anna.tornquist@sapu.se

Annelie Karlsson, administratör,  
tel. 08-642 10 24, info@sapu.se

## KURSPLAN

Teori (omfattning 90 timmar).

Den teoretiska delen är jämt fördelad på fem moment:

### 1. Teoretiska grunder

#### Innehåll

- KBT ur ett historiskt perspektiv – hur ser utvecklingen ut till att KBT ser ut som det gör idag.
- De teorier som ligger som grund för vad KBT är idag. Exempel är teorier från kognitions- inlärnings- och utvecklingspsykologin.

#### Lärandemål

- Redogöra för centrala begrepp och huvuddrag i kognitiva- och beteendeterapeutiska teoribildningar.
- Visa prov på hur dessa teorier kan tillämpas i det egna terapeutiska arbetet.
- Visa prov på hur dessa teorier kan integreras med andra psykoterapeutiska teorier.

För psykologer gäller även följande lärandemål:

- Visa hur dessa centrala begrepp i kognitiva- och beteendeterapeutiska teoribildningar tillämpas i det kliniska arbetet som psykolog.

#### Examination

Skriftlig hemuppgift där deltagarna

- Redogör för de centrala begreppen i kognitiva- och beteendeterapeutiska teorier samt hur dessa kan tillämpas och integreras i den egna kliniska verksamheten

För psykologer gäller även följande examination:

- I en skriftlig fall-formulering visa konkreta exempel på hur de centrala begreppen i kognitiva- och beteendeterapeutiska teorier tillämpas och integreras i den kliniska verksamheten som psykolog.

### 2. Terapeutiska förhållningssättet i KBT

#### Innehåll

- Teorier och praktisk tillämpning avseende terapeutiskt förhållningssätt och bemötande i en KBT-behandling.
- Teorier och praktisk tillämpning av en sokratisk dialog.

---

**Lärandemål**

- Redogöra för teorier och praktisk tillämpning av terapeutiskt förhållningssätt och bemötande enligt KBT.
- Redogöra för teorier och praktisk tillämpning av en sokratisk dialog med fokus på en terapeutisk behandling

För psykologer gäller även följande lärandemål:

- Redogöra för hur teorier och praktisk tillämpning av ett terapeutiskt förhållningssätt och bemötande enligt KBT i det egna kliniska arbetet som psykolog.

---

**Examination**

Individuell skriftlig examination där deltagarna:

- Redogör för innebörden av en terapeutisk relation ur ett KBT perspektiv och en sokratisk dialog samt hur det kan tillämpas i en terapeutisk behandling.

För psykologer gäller även följande examination

- I en skriftlig fall-formulering visa ett exempel från den egna kliniska verksamheten som psykolog där terapeutiska relationen ur ett KBT perspektiv har tillämpats.

## 3. Fallformulering och Interventionsmetodik

---

**Innehåll**

- Innehållet i en fallformulering.
- Beteendeanalys
- Att upprätta en behandlingsplanering

---

**Lärandemål**

- Kunna identifiera och förklara de teoretiska utgångspunkterna samt innehåll i en fallformulering, konceptualisering samt beteendeanalys.
- Utifrån en hjälpsökandes behov tillämpa de teoretiska grunderna samt upprätta en fallformulering.
- Visa förmåga att upprätta en behandlingsplanering som är motiverat av de hypoteser som framgår i fallformuleringen.
- Integrera kunskap och hantera komplexitet så att bedömningar för val av psykoteraform utgår från vetenskap och beprövad erfarenhet.

För psykologer gäller även följande Lärandemål:

- Kunna identifiera och förklara de teoretiska utgångspunkterna samt innehåll i en fallformulering, konceptualisering samt beteendeanalys och dess tillämpning i det kliniska arbetet som psykolog.

---

**Examination**

Individuell skriftlig examination där deltagarna:

- Upprättar en fallformulering med behandlingsplanering utifrån ett exempel från den egna kliniska verksamheten.
- Fallformuleringen och behandlingsplaneringen skall utgå från en teoretisk grund och visa på den praktiska tillämpningen.

För psykologer gäller även följande examination:

- Upprätta en fallformulering, konceptualisering samt beteendeanalys och dess tillämpning i den kliniska verksamheten som psykolog.

## 4. Behandling i KBT

---

**Innehåll**

Behandling av:

- Nedstämdhet/depression
- Ångestproblematik
- Beroendeproblematik
- Mer komplex problematik

---

**Lärandemål**

- Kunna redogöra för de teoretiska utgångspunkterna för behandling av olika tillstånd, inklusive mer komplex problematik.
- Kunna visa hur en behandling läggs upp och genomförs i ett exempel från den egna kliniska verksamheten.

För psykologer gäller även följande lärandemål:

- Kunna visa hur en behandling enligt KBT läggs upp och genomförs i ett exempel från den egna kliniska behandlingen som psykolog.

---

**Examination**

Individuell skriftlig examination där deltagarna

- Redogör för de teoretiska grunderna och den praktiska tillämpningen av de problemområden/tillstånd som beskrivs i detta moment.
- Visar prov på hur en terapeutisk behandling kan läggas upp och genomförs.

För psykologer gäller även följande lärandemål:

- Visa prov på hur en behandling med ett KBT inriktat förhållningssätt kan läggas upp och genomförs med exempel från den egna kliniska verksamheten som psykolog.

## 5.Handledning i grupp på en egen terapi med KBT-inriktning (omfattande 40 timmar)

### Innehåll:

- Handledning på en egen terapi med KBT-inriktning.

### Lärandemål:

- Under handledning genomföra en terapeutisk behandling med KBT-inriktning. För psykologer gäller även följande lärandemål:
- Att under handledning reflektera över för- och nackdelar att en terapeutisk behandling med KBT-inriktning i arbetet som psykolog.

### Examination

- Visa att en KBT-inriktad behandling är genomförd genom att redogöra för behandlingsprocessen i en psykoterapisammanfattning.
- Visa en hel inspelad terapisession som blir godkänd enligt skattningsskalan ACCS (Assessment of CBT Core Skills).

För psykologer gäller även följande examination:

- Redogöra för och reflektera över för- och nackdelar med en KBT inriktad behandling i arbetet som psykolog utifrån en fallbeskrivning.

### Undervisningsformer

Teori

- Föreläsningar
- Gruppdiskussioner
- Praktiska övningar

Handledning

- Handledning i grupp
- Eget arbete med att förbereda handledningen genom dokumentation

## LITTERATURLISTA

- Grey, N. (2014). *How to Become a More Effective CBT Therapist*. Wiley Blackwell.
- Kennerley, H. (2020). *The ABC of CBT*. SAGE Publications Ltd
- Kåver, A. (2016) *KBT i utveckling*. (2:a upplagan). Natur och Kultur.
- Linton, S. & Flink, F. (2021) *12 verktyg i KBT. Från teori till färdighet*. Natur och Kultur.

## REFERENSLITTERATUR

- Hayes S.C. & Hofmann, S.G. (Eds.), (2018). *Process-based CBT: the science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications.
- Hofmann, S.G. (2019). *Känslor och psykoterapi: Från forskning till behandling*. Natur och Kultur.
- Kennerley, H., Kirk, J. & Westbrook, D. (2016). *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy. Skills and Applications* (3rd ed). SAGE.
- Robichaud, M. & Dugas, M J. (2018). *Hantera oro och ovisshet med KBT*. Natur och Kultur.