



KKT-Akademia KBT-Akademien

UTBILDNINGSPROGRAM I KOGNITIV BETEENDETERAPI 2023-2027

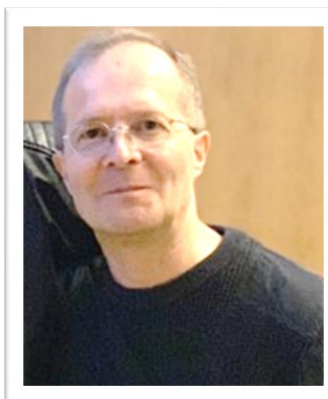
ETT SAMARBETE MED ÅBO AKADEMI & CENTRET FÖR LIVSLÅNGT LÄRANDE



KBT Akademin är ett samfund av sakkunniga inom psykoterapiutbildning vars målsättning är att erbjuda kvalitativ fortbildning

Akademin har ett nära samarbete med den Finska beteendeanalytiska- och kognitiva beteendeterapi föreningen SKY rf.

Mera information finns på adressen
<https://www.kktakademia.fi/>



Utbildningens kärngrupp:

Monica Gammelgård* FD, Rättspsykolog/ Utbildningspsykoterapeut

Tero Timonen PsD, Docent, Ledande psykolog/ Utbildningspsykoterapeut

Inna Kinnunen, PsM, Företagshälsovård psykolog/ Utbildningspsykoterapeut

Raimo Lappalainen, PhD, Psykologie- och psykoterapi professor JYU/
Utbildningspsykoterapeut



Övriga utbildare & samarbetspartners

- ❖ Martti Tuomisto, PhD, BACB-D, professor, psykolog/utbildningspsykoterapeut (TAU) – huvudredaktör "Käyttätymisanalyysi- ja terapia"
- ❖ Nora Kariluoma, PsL, psykolog/utbildningspsykoterapeut (KKT-Arvo Oy; KKT Akatemia Oy/ KBT-Akademien) Utbildningens administration och interna ärenden
- ❖ Max Karukivi, MD, bitr. professor i ungdomspsykiatri (UTU), utbildningspsykoterapeut
- ❖ Petri Pitko, psyk. sjukskötare/utbildningspsykoterapeut (Internos psykoterapiakeskus Oy)
- ❖ Juha-Pekka Airo, PsM, psykolog/utbildningspsykoterapeut (KKT-Arvo Oy).
- ❖ Lauri Parkkinen PsM., psykolog/utbildningspsykoterapeut (KKT-Arvo Oy).
- ❖ Steven Linton, PhD, senior professor/utbildningspsykoterapeut, Örebro Universitet (Sverige).
- ❖ Ida Flink, PhD, docent, utbildningspsykoterapeut (Örebro Universitet (Sverige)
- ❖ Erik Rautalinko, PhD, docent, universitetslektor/utbildningspsykoterapeut , (Uppsala Universitet Sverige)
- ❖ Alexander Rozental, PhD, docent, forskare/utbildningspsykoterapeut (Uppsala Universitet, KI, Sverige) – Editor-in-Chief, Journal "Cognitive Behaviour Therapy"

SKY ry.

➤ <https://www.kayttaytymisterapiat.fi>



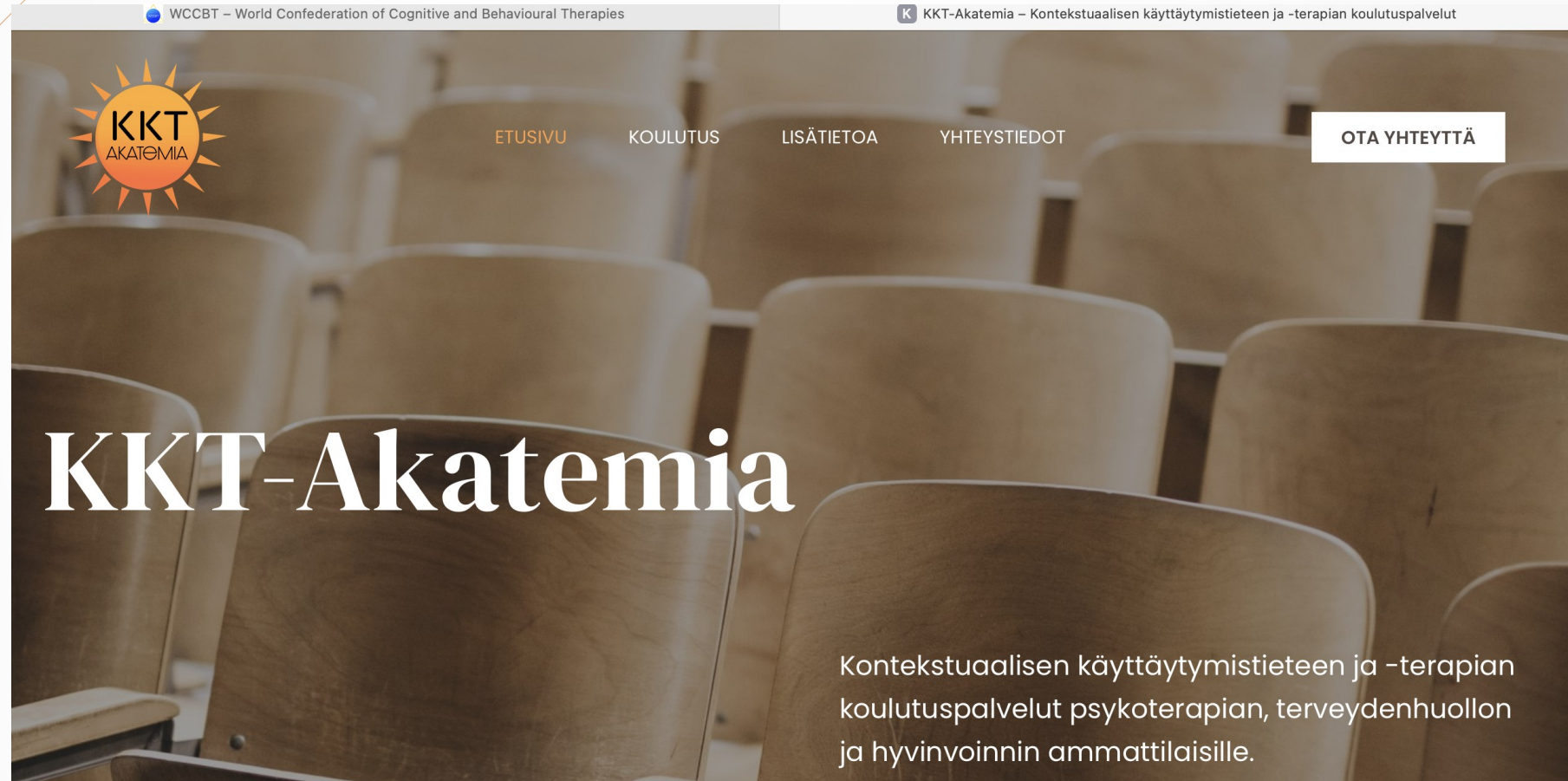


SKY ry. styrelse

- Tero Timonen, ordförande och internationell representant
- Martti Tuomisto, biträdande ordförande, kassör
- Teijamari Laasonen-Balk, medicinskt ansvarig
- Nora Kariluoma, verksamhetsledare för KBT-Akademien
- Annina Kolehmainen, etiska frågor
- Monica Gammelgård, svenskspråkig verksamhet
- Lauri Parkkinen, utbildningsfrågor
- Raimo Lappalainen, vetenskapliga frågor
- -----
- Katariina Keinonen, styrelsens sekreterare
- Terhi Tuomisto, medlemssekreterare
- -----
- Leila Karhunen, verksamhetsledare
- Mauri Sivonen, verksamhetsgranskare

KBT-Akademin

➤ <https://www.kayttaytymisterapiat.fi>



KBT-paraplyet i Finland och dess centrala samarbetspartner



SVERIGE

- Beteendeterapeutiska föreningen – BTF



FINLAND

- SKS – Suomen käyttäytymisanalyysin seura ry.
- ACT-Finland / ACBS Suomen jaosto
- DBT – Suomen Dialektisen Käyttäytymisterapian yhdistys ry.
- ART – Suomen ART ry.
- Föreningen för psykoterapier med kognitiv- och beteendeterapeutisk inriktning rf.

EABCT

➤ <https://eabct.eu>



[Home](#) | [Contact](#) | [Newsletter](#)



European Association for
Behavioural and Cognitive Therapies

[f](#) [t](#) [e](#) [i](#) [v](#)

[ABOUT EABCT](#) [TRAINING AND ACCREDITATION](#) [CONGRESSES](#) [GROUPS](#) [RESOURCES](#) [FIND A THERAPIST](#) English



EABCT
2023
CONGRESS

CBT in a Changing World: Migration and Cultural Diversity

October 04th-07th, 2023

Granada Luxury Belek
Antalya / TURKEY

[READ MORE](#)

WCCBT

➤ <https://wccbt.org>



WORLD CONFEDERATION OF COGNITIVE AND BEHAVIOURAL THERAPIES



HOME

ABOUT WCCBT

BOARD MEMBERS

CBT CONGRESS

RESOURCES

E-NEWS

CONTACT US

WORLD CONFEDERATION OF COGNITIVE AND BEHAVIOURAL THERAPIES

HOME

**WELCOME TO THE WEBSITE OF THE WORLD CONFEDERATION OF COGNITIVE AND
BEHAVIOURAL THERAPIES**

10th World Congress ➤ <https://wccbt2023.org>



Kognitiv beteendeterapi

- Kognitiv beteendeterapi (KBT) är ett samlingsbegrepp för ett mångfald av psykoterapimetoder förankrade i kognitiv-inlärnings- & utvecklingspsykologi och neurobiologi.
- Metoden ser människan som en helhet och mänskligt beteende som en produkt av samverkan mellan arv och miljö.
- Beteende omfattar såväl tanke som känsla, kroppsliga reaktioner och impulser och agerande.
- KBT är till sin natur transdiagnostisk och interventionerna bygger på grundläggande och allmängiltiga processer bakom mänskligt beteende
- KBT som metod fokuserar på nuet men beaktar även såväl historiska faktorer som framtiden



Målet i KBT

- Kartlägga och synliggöra beteenden,
- Kartlägga beteendenas funktioner och konsekvenser
- Släcka ut oönskade beteenden
- Öva in nya- och stärka samt generalisera konstruktiva färdigheter
- Lindra psykiskt lidande och ge förutsättningar för psykiskt välmående och en god funktionsförmåga.

Funktionsanalys	Färdighetsträning bl.a
Beteendeobservation	Känsloreglering
Beteendeanalys	Beteendeaktivering
Kognitiv strukturering	Sociala färdigheter
Metakognition	Kommunikation
Motivation	Exponering
	Acceptans
	Problemlösning
	+ ca70 tekniker till, enligt O'Donahue & Fischer





- KBT och speciellt de sk “tredje vågens” integrativa vårdhelheter (DBT, ACT, FAP) lämpar sig för såväl korta och avgränsade interventioner som för längre vårdprocesser.
- Valet av tillvägagångssätt i vården baserar sig på den individuella fallanalysen, klientens individuella behov och förutsättningar, vårdkontexten och på terapeutens kompetens

- Fokus i den här utbildningshelheten är på de centrala processer som ligger till grund och upprätthåller olika typer av problem.
- Utbildningen fokuserar på psykoterapeutisk vård för vuxna men metoderna kan av professionella inom området även appliceras i arbetet med barn och unga



Utbildningens omfattning och struktur

Utbildningsprogrammet omfattar 70 sp (8 terminer)

är utformat enligt riktlinjer rekommenderade av

- Riksomfattande konsortiet för psykoterapeututbildning
- Europeiska samorganisationen för beteendeorienterade och kognitiva terapier (EABCT – European Association for Behavioural and Cognitive Therapies)
- Motsvarande finskspråkiga KBT-utbildningar (TAU)



A. Teori och metodundervisning omfattande 36 sp

- Kliniska seminarier (360 h),
- Egenstudier och inläarning i praktik (720 h).
- Innehållet omfattar teori, textreferat, muntliga presentationer, praktisk övning (individuellt, i par och i grupp), klientrapporter, samt slutarbete.
- De kliniska seminarierna kombineras med handledning och reflektivt arbete och omfattar fem två dagars seminarier/ termin.
- Dagarna ordnas som närstudier i ÅA:s lokalteter i Åbo och Vasa, teoridelen av seminarierna streamas men handledning och utbildningspsykoterapi i grupp kräver närvaro.



Kliniska seminarier, ämnesområden

,

Generella: Grunderna för KBT, ångeststörningar, förstämningssymtom, beroendeproblematik och självkänsla,

Fördjupade: Problem i tidig utveckling och fostran, beteendestörningar och psykos-sjukdom,

Specialområden: Psykoterapi i specialgrupper, specialfrågor inom psykoterapi och psykoterapiforskning samt att växa som terapeut.

Seminarierna kan omfatta flera teman per gång, och deras inbördes ordning kan variera i enhet med eventuella gästföreläsares tidtabeller.

*Termin 1 – Grunderna
för kognitiv
beteendeterapi*



25.8.2022	Presentation av utbildningen , samarbetet ÅA, CLL
26.8.2022	Intro kbt:s grunder. Q&A
22.9.2022	Kognitiv beteendeterapi och beteendeanalys I
23.9.2022	Skattningsformulär, handledning referat
26.10.2022	Individuell beteendeanalys II, Konceptualisering,
27.10.2022	Beteendeanalys, processdagbok
17.11.2022	Bakgrundsteorier i KBT
18.11.2022	Etiska principer, intro till handledning, rapporter
14.12.2022	Grundmetoder i KBT I: Allians, etik etc.
15.12.2022	Att jobba som psykoterapeut, intro utbildningsterapi i grupp

Terminer 2 & 3 (grunderna)

Ångeststörningar

2.1 Ångest

2.2 Fobier

2.3 Generaliserat ångestsyndrom,
bristande självförtroende och skam

2.4 Tvångssyndrom

2.5 Trauma, PTSD och dissociation

Depression och humörstörningar

3.1 Depression

3.2 Bipolär sjukdom

3.3. Sorg och kronisk sjukdom & smärta

3.4 Ilska, vrede och våldsrelaterad
problematik samt relationsproblem

3.5 Grundmetoder i KBT II:
Förverkligande av psykoterapins
processer, uppföljning 1



Terminer 4&5 (fördjupande)

Problem med beroende & självbild

4.1 Beroendeproblematik

4.2 Ätstörningar.

4.3 Funktionella beroenden

4.4. Följsamhet i vård samt förebyggande av återfall i missbruk /problembeteenden

4.5. Grundmetoder i KBT III:
Förverkligande av psykoterapins processer, uppföljning 2

Problem i utveckling och fostran:

5.1 Utvecklings, neuro- och kognitiv psykologi 2

5.2 Problem i barndom, fostran och föräldrastöd

5.3. Omfattande funktionsnedsättningar och autismspektrum

5.4. Skol- och studierelaterad problematik

5.5. KBT Centrala metoder III



Terminerna 6&7 (fördjupande & specialfrågor)

Personlighetsproblematik och psykosjukdomar :

- 6.1. Personlighetsstörningar I
- 6.2 Personlighetsstörning II
- 6.3. Schizofreni och psykosjukdom
- 6.4. Rätt psykiatriska specialfrågor, våld i nära relationer och sexuellt våld
- 6.5. Grundmetoder i KBT IV:
Förverkligande av psykoterapins processer, uppföljning 3

Specialfrågor inom psykoterapi:

- 7.1. Psykoterapi och kulturskillnader, religiösa eller sexuella minoriteter
- 7.2. Psykoterapi i arbetet med grupper / arbetsgemenskaper
- 7.3. Problematik relaterat till åldrande och ålderdom
- 7.4 Psykofarmakologi
- 7.5. Grundmetoder i KBT V: Förverkligande av psykoterapins processer, uppföljning 4

Mognadsprov och tent



Termin 8 (specialfrågor & slutarbeten)

Psykoterafiforskning och evidensbas:

8.1. Psykoterafiforskning I

8.2. Psykoterafiforskning II:
bedömning av eget terapiarbete

8.3. Psykoterafiforskning III

8.4. Fördjupad teori

8.5. Grundmetoder i KBT VI: Nya vindar
inom KBT och framtidsutsikter

Avslutningsvis:

Presentationer av slutarbeten för gruppen

Fördjupande seminarier 1-4 erbjuds i
samarbete med SKY ry i form av föreningens
sommardagar och kan användas för att
komplettera ev frånvaro

Möjlighet att delta i specialseminarier i
samarbete med KBT utbildningen vid
Tammerforsuniversitet



B. Utbildningspsykoterapi (4 sp)

Utbildningspsykoterapi omfattar 110h timmar

30 h processdagbok & övningar

40 h utbildningspsykoterapi i grupp;

40 h individuell psykoterapi

Mål och innehåll: Målet är en erfarenhetsbaserad insikt i metoden samt egna förhållningssätt, utmaningar och beteenden och dess inverkan, samt en sund integration av den egna personligheten och psykoterapirollen.

Processdagboken för självreflektion tas i bruk **termin 1** och reflektion fortgår under hela utbildningen.

Utbildningspsykoterapi i grupp (40h) utförs under **termin 2 och 3** (ingår i priset)

Individuell psykoterapi (40h) påbörjas **från termin 4** (betalas av studerande själv)

Den individuella psykoterapin bör vara slutförd innan utgången av termin 8

Tidigare genomgången individuell psykoterapi beaktas inte



C.Handledning (20 sp)

Handledningen av klientarbeten sker i smågruppsformat och omfattar totalt 200 h över 7 terminer.

Målet är att systematisera, analysera och strukturera de egna förfaringssätten samt att applicera det inlärd och få en uppfattning om metoder och dess verkan via inläring i praktiken.

Utförande och metoder. Förberedande av, bandupptagning, presentation av egna klientarbeten i smågrupp samt skriftlig rapport till handledaren minst varannan vecka

Det kliniska arbetet omfattar vårdprocesser omfattande 300 h terapeutiskt arbete under 3,5 års tid

Det innebär ett minimum av 8 klientprocesser.

Av dessa bör åtminstone två vara långvariga terapier (>20h)

Det handledda patientarbetet fortgår sju terminer, även i fall där kandidattherapeuten redan tidigare uppfyllt de angivna minimikraven.



interoceptive exposure therapy

prolonged exposure behavioral analysis

dialektisk beteendeterapi dbt

contextual behaviour analysis

focused therapy

commitment therapy aggression replacement training

functional analysis therapy motiverande samtal

acceptance applied behaviour analysis
therapy kognitiv beteendeterapi

compassion traumafocused therapy
mentalisationbased therapy

funktionsanalys ptsd beteende analys

schemafocused therapy

beteendeaktivering

D. Slutarbete

Syfte och innehåll: Målet med slutarbetet är en integration av centrala tekniker och teoretiska grunder inom KBT och sitt eget kliniska arbete.

Omfattande såväl metodologisk som experientell erfarenhet.

Påbörjas i god tid och handleds aktivt under terminerna 6-8.

Omfattningen regleras av ämnesområdet men varierar från 25-35 sidor och skrivs i artikelformat. Alstret kan skrivas på svenska och får med fördel publiceras och distribueras i tex föreningens tidskrift "Käyttäytymisanalyysi ja – terapia".

Utförande och metoder: Seminarier och bearbetning av egna alster i grupp.

Material och litteratur: Väljes enligt relevans. Avslutningsvis hålls en presentation av slutarbetena





Baslitteratur

Litteratur i utbildningens teoretiska och andra studiemoment omfattar ca. 4000 sidor.

Varje termin omfattar ca. 500 sidor av genomgången studiematerial.

Slutexamen på termin 7 omfattar ca. 600 sidor (huvudexamensbok: O'Donohue & Fischer, 2009)

Studieböcker för anskaffning av studeranden:

Barlow, D.H. (Ed.) (2021). *Clinical handbook of psychological disorders* (6th ed.). Guilford Press.

Hofman, S.G., Hayes, S.C. & Lorscheid, D.N. (2021). *Learning process-based therapy: A skills training manual for targeting the core processes of psychological change in clinical practice*. New Harbinger Publications.

Linton, S.J. & Flink, I. (2021). *12 verktyg i KBT. Från teori till färdighet* (2. utg.). Natur och Kultur.

O'Donohue, W.T. & Fisher, J. (Eds.) (2009). *Cognitive Behavior Therapy: Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice* (2nd ed.). John Wiley & Sons.

Törneke, N. & Ramnerö, J. (2020). *Samtalsterapi. Språket som kur och krämpa*. Natur och Kultur.

Skinner (1976). *About Behaviorism*. Random house/ Vintage books.

Öst, L-G. (red.) (2017). *KBT inom psykiatrin* (2 rev. och utök. utg.). Natur och kultur.



interceptive exposuretherapy
prolonged exposure beteendeanalys
dialektisk beteendeterapi dbt
contextual behaviour analysis
focus
commitment therapy aggression replacement training
functional analysis therapy motiverande samtal
acceptance applied behaviour analysis
therapy kognitiv beteendeterapi
compassion traumafocused therapy
mentalisationbased therapy
funktionsanalys ptsd beteende analys
schemafocused therapy
beteendeaktivering

Q&A

- Utbildningens omfattning ✓
- Studieorten intresserar, är det när- eller distansstudier. ✓
- Jag skulle vilja fråga om arbetsledning och terapi angående utbildningen; arrangeras de i grupp eller individuellt? ✓
- Får man behörighet för barn och unga också? ✓

Kontaktuppgifter: monica.gammelgard@abo.fi

(i frågor gällande utbildningen)