



STUDIEORDNING

**DEN METAKOGNITIVE  
PSYKOTERAPUTUDDANNELSE**

Version 1.3 - 11. januar 2022

## Indholdsfortegnelse

<b>Uddannelsens formål og mål .....</b>	<b>5</b>
<b>Videnskabeligt udgangspunkt samt terapeutisk retning, metode og værdigrundlag.....</b>	<b>6</b>
<b>Undervisningsmetoder.....</b>	<b>7</b>
<i>Undervisning.....</i>	<i>7</i>
<i>Teoretiske oplæg .....</i>	<i>7</i>
<i>Træning af praksis og metode.....</i>	<i>7</i>
<b>Optagelseskriterier og deltagerforudsætninger.....</b>	<b>8</b>
<i>Optagelseskriterier .....</i>	<i>8</i>
<i>Merit.....</i>	<i>8</i>
<i>Optagelsesprocedure og betaling.....</i>	<i>9</i>
<i>Forlænget studietid / pause i studiet.....</i>	<i>9</i>
<i>Fravær .....</i>	<i>9</i>
<i>Studievejledning .....</i>	<i>9</i>
<b>Etiske regler og forventninger til engagement.....</b>	<b>10</b>
<i>Etiske regler for udøvelse af psykoterapi.....</i>	<i>10</i>
<i>Forventninger til den studerendes engagement.....</i>	<i>10</i>
<b>Uddannelsens tidsforbrug .....</b>	<b>11</b>
<i>Skema over samlet tidsforbrug.....</i>	<i>11</i>
<i>Teori og metode .....</i>	<i>13</i>
<i>Selvrefleksion / færdighedstræning/ feedback på egen stil.....</i>	<i>13</i>
<i>Gruppe Supervision.....</i>	<i>13</i>
<i>Studiegruppe .....</i>	<i>13</i>
<i>Klinisk erfaring m. træningsklienter.....</i>	<i>13</i>
<b>Studiebeskrivelse.....</b>	<b>14</b>
<i>Oversigt over det samlede indhold på uddannelsen.....</i>	<i>14</i>
<i>Generelle krav til en Psykoterapeutuddannelse godkendt af Dansk Psykoterapeut uddannelse.....</i>	<i>14</i>

<b>1. år – Psykoterapeutuddannelse .....</b>	<b>16</b>
<i>Modul 1.1 – Indføring i den metakognitive metode.....</i>	<i>16</i>
<i>Modul 1.2 – Certificeret Metakognitiv Stresscoach.....</i>	<i>16</i>
<i>Modul 1.3 – Metakognitiv Terapeut.....</i>	<i>17</i>
<b>2. år – Psykoterapeutuddannelsen .....</b>	<b>19</b>
<i>Modul 1 – Kognitiv adfærdsterapi.....</i>	<i>19</i>
<i>Modul 2 – ACT, Acceptance &amp; Commitment therapy .....</i>	<i>19</i>
<b>3. år – Psykoterapeutuddannelsen .....</b>	<b>21</b>
<i>Indhold 3. år Psykoterapeutuddannelse.....</i>	<i>21</i>
<i>Modul 1 – Tilknytningsforstyrrelser og mentalisering .....</i>	<i>21</i>
<i>Modul 2 – Den motiverende samtale .....</i>	<i>21</i>
<i>Modul 3 – Choice Therapy.....</i>	<i>22</i>
<i>Modul 4 Kommunikation og Psykologiens historie.....</i>	<i>23</i>
<i>Modul 5 – indføring i Mindfulness baseret Psykoterapi .....</i>	<i>23</i>
<b>4. år – Psykoterapeutuddannelsen .....</b>	<b>23</b>
<i>Modul 1.....</i>	<i>24</i>
<i>Modul 2 – Etik og videnskabelige studier .....</i>	<i>24</i>
<i>Modul 3 Metakognitiv angstbehandling overbygning .....</i>	<i>24</i>
<i>Modul 4 Metakognitiv misbrugsbehandling.....</i>	<i>25</i>
<i>Modul 5 metakognitiv depressionsbehandling overbygning.....</i>	<i>25</i>
<i>Modul 6 metakognitiv parterapi overbygning.....</i>	<i>26</i>
<i>Modul 7: metakognitiv terapi til børn og unge overbygning.....</i>	<i>26</i>
<i>Modul 8: metakognitive gruppeforløb .....</i>	<i>26</i>
<i>Modul 10.....</i>	<i>27</i>
<i>Eksamenstræning / supervision .....</i>	<i>27</i>
<b>Eksaminer og prøver .....</b>	<b>29</b>
<i>Eksamen 1. år .....</i>	<i>30</i>
<i>Eksamen 2. år .....</i>	<i>30</i>
<i>Eksamen 3. år .....</i>	<i>31</i>
<i>Eksamen 4. år .....</i>	<i>31</i>

<b>Intern kvalitetssikring.....</b>	<b>32</b>
<i>Kursusråd.....</i>	<i>32</i>
<i>Evaluering af uddannelsen .....</i>	<i>32</i>
<b>Organisation.....</b>	<b>34</b>
<i>Primære undervisere .....</i>	<i>34</i>
<i>Censorkorps.....</i>	<i>34</i>
<i>Ansvarlig leder af uddannelsen samt studievejleder .....</i>	<i>34</i>
<i>Administration og daglig ledelse.....</i>	<i>35</i>

# Uddannelsens formål og mål

Formålet med den 4-årige psykoteraeutuddannelse er at uddanne Psykoteraeuter, der på et fagligt og menneskeligt niveau kan tilbyde og udføre psykoterae med udgangspunkt i de kognitive teorier. Metakognitiv terae og Kognitiv adfærdsterae, samt andre teorier og metoder tilhørende den 3. bølge af kognitive teorier, som ACT, Mindfulnessbaseret psykoterae samt Choice Therapy.

Uddannelsen har som mål:

- at den studerende opnår teoretisk viden og praktisk erfaring til at udføre effektiv og etisk forsvarlig psykoterae.
- at den studerende tilegner sig kompetence til at forholde sig kritisk og reflekteret overfor valg og anvendelse af teorier og metoder, så den enkeltes praksis og virke står på et solidt personligt og fagligt fundament.
- at uddannelsen vil ruste den studerende til at kunne behandle de fleste psykiske lidelser, ved hjælp af terapeutiske metoder, samt modtage supervision i forhold til egen terapeutisk stil.
- at med Psykoteraeuterne 4-årige psykoteraeutuddannelse er den studerende godt rustet til eksempelvis at starte sin egen psykoteraeutiske praksis eller specialisere sig indenfor sit nuværende fag.
- at udvide den studerendes viden om menneskers tanke-, handle-, motivations- og værdimønstre. Den studerende får igennem sin uddannelse også mulighed for at reflektere og blive bevidst om egne mønstre, som kan komme i spil i forhold til at udøve terae

# Videnskabeligt udgangspunkt samt terapeutisk retning, metode og værdigrundlag

Uddannelsens teoretiske ståsted er Metakognitiv terapi, samt nyere evidensbaserede kognitive terapier tilhørende primært den 3. bølge. Den 3. bølge indenfor kognitive terapier karakteriseres overordnet set ved, at man arbejder med omstrukturering af tankeprocesser. I løbet af uddannelsen vil der blive arbejdet med følgende teorier:

- Metakognitiv terapi
- ACT
- Choice Theory
- Mindfulnessbaseret Psykoterapi
- Kognitiv adfærdsterapi

På uddannelsens 1. og 4. år beskæftiger man sig primært med den Metakognitive teori og metode

## Kognitiv og metakognitiv tilgang

Kognitiv adfærdsterapi, samt metakognitiv terapi er videnskabelige dokumenterede terapiformer med behandlingsprotokoller for de fleste psykiske lidelser. På hele uddannelsen holdes et teoretisk og praktisk fokus på menneskers tænkning og psykiske tilstand.

År 1 og 4 indeholder den metakognitive del af uddannelsen. Her arbejdes der med, hvilken indvirkning metakognitioner har på menneskets psykiske tilstand.

Under hele uddannelsesforløbet er der fokus på, ikke blot hvad, der virker, men i høj grad også på, hvorfor det virker.

## Psykologisk forskning

På hele forløbet søges både teori og metode koblet til psykologisk forskning på området.

# Undervisningsmetoder

Uddannelsens fokus på involverende, læringsorienteret psykoterae viser sig i de valgte og benyttede undervisningsmetoder og pædagogikker.

Psykoteraeuterne bygger traditionelt på et læringsparadigme, hvor den studerende er aktiv og engageret, der bruges derfor en inddragende og praktisk tilgang som et grundlæggende pædagogisk princip.

## Undervisning

Planlægning af undervisningen er ud fra et givent fagligt tema. De enkelte emner og formål formuleres så bredt, at de kan fungere som vejledninger i forhold til at kunne støtte de studerende i at lære optimalt. Dialogen bruges som en måde at holde et højt aktivitetsniveau og skabe vedkommende læring.

Feedback på egen stil og selvrefleksion anvendes som en måde at skabe fokus på både den studerendes forcer, samt de udviklings- og arbejds punkter, den studerende har. Undervisere, medstuderende, supervisorer anvender anerkendende feedback som fast omdrejningspunkt i forbindelse med al metodetræning.

Brug af video i undervisningen giver de studerende mulighed for at lære gennem dette blik udefra via supervision, samt feedback på egen stil.

## Teoretiske oplæg

På alle undervisningsdage er der teorioplæg i den obligatoriske teori og litteratur. Teorioplæggene er støttet af moderne av-midler og vil altid foregå i dialog med de studerende. Gæstelærer, specialister og eksperter vil i forbindelse med teorioplæggene blive brugt.

## Træning af praksis og metode

Undervejs opøver de studerende deres terapeutiske praksis gennem træning, feedback, refleksion og supervision fra undervisere, supervisorer og medstuderende. Samtidig har de studerende fra uddannelsens 3. år træningsklienter, som giver mulighed for at træne klinikkompetencer på en række forskellige måder.

# Optagelseskriterier og deltagerforudsætninger

Psykoterapeuterne tilbyder flere gange om året en introduktionsaften, hvor interesserede kan komme og høre om uddannelsen og møde nøglepersoner fra uddannelsen.

## Optagelseskriterier

Ud over en introduktion til uddannelsen, skal den studerende leve op til en af nedenstående 3 kvoter, før deltageren kan starte på Psykoterapeutuddannelsen:

### **Kvote 1**

Ansøgere til psykoterapeutuddannelsen skal have en relevant uddannelses- og erhvervsbaggrund, der svarer til en professions bachelor eller en videregående akademisk uddannelse. Uddannelsen skal være af psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig karakter, som f.eks. lærer, sygeplejerske, socialrådgiver, ergo – eller fysioterapeut, pædagog, læge eller psykolog.

Ansøgere skal efterfølgende have erhvervserfaring inden for denne profession i mindst 3 år eller anden relevant erhvervserfaring i mindst 3 år.

### **Kvote 2**

Andre ansøgere med en uddannelse på minimum professionsbachelor niveau, der ikke er af psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig karakter.

Ansøgere der optages på dispensation, skal have minimum 3 års relevant erhvervserfaring. Ansøgere optages på uddannelsen efter en konkret vurdering, der gives ud fra en helhedsbetragtning, hvor også uddannelsesniveau, alder, modenhed, motivation, og erhvervserfaring klarlægges og vurderes.

### **Kvote 3**

Ansøgere tilhørende andre faggrupper. Disse ansøgers uddannelse skal være suppleret med et-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 lign.

Ansøgere der optages på dispensation, skal have minimum 3 års relevant erhvervserfaring. Ansøgere optages på uddannelsen efter en konkret vurdering, der gives ud fra en helhedsbetragtning, hvor også uddannelsesniveau, alder, modenhed, motivation, og erhvervserfaring klarlægges og vurderes.

## Merit

Merit kan gives ved dokumentation for hele, afsluttede studieår.

Forudsætningen er, at uddannelsen afsluttes inden for den normerede tidsramme.



## Optagelsesprocedure og betaling

Alle ansøgere udfylder et elektronisk ansøgningsskema. Herudover deltager ansøgere i en fælles introduktionsaften.

De studerende optages ud fra en samlet vurdering i forhold til kriterierne for optagelse på uddannelsen og i det omfang, der er plads på det ønskede hold.

Man forpligter sig til at deltage i og betale for uddannelsen 1 år ad gangen. Ratebetaling kan evt. aftales.

## Forlænget studietid / pause i studiet

Instituttet anbefaler, at den studerende gennemfører uddannelsen på den normerede tid. Dog kan den studerende tage op til 2 års pause undervejs, så den studerende maksimalt er 6 år om at gennemføre uddannelsen.

Hvis den studerende af personlige, helbredsmæssige (herunder graviditet og sygdom), arbejdsmæssige eller andre grunde ønsker at holde en pause undervejs, anbefaler skolen, at den studerende aftaler en individuel samtale om en uddannelses- og studieplan for vedkommende.

Den studerende skal skriftligt begrunde sin beslutning om forlænget studietid over for instituttets administration.

## Fravær

Skolen forudsætter et fremmøde på min. 90%. Har den studerende et fravær på mere end 10% i løbet af et undervisningsår, skal den studerende deltage i erstatningsundervisning på et lignende undervisningsmodul. Den studerende skal som udgangspunkt betale for denne ekstraundervisning.

## Studievejledning

Skolen tilbyder studievejledning til de studerende undervejs. De enkelte undervisere vejleder og rådgiver i de specifikke faglige spørgsmål undervejs. De studerende aftaler individuel studievejledning direkte med skolens administration.

# Etiske regler og forventninger til engagement

## Etiske regler for udøvelse af psykoterapi

Psykoterapeuterne følger Dansk Psykoterapeutforening etikregler for udførsel af psykoterapi. Psykoterapeuternes undervisere følger der etiske regler der er opsat af Dansk Psykoterapeutforening for uddannelsessteder.

Hos Psykoterapeuterne mødes såvel klienter, som studerende, med respekt og ansvarlighed. Såvel undervisere som udøvere af terapi er underlagt tavshedspligten og bringer sig ikke i et afhængighedsforhold til de studerende samt klienter.

De kan endvidere forvente at undervisere løbende holder sig fagligt opdateret.

De studerende hos Psykoterapeuterne skal, som led i deres kontrakt med Psykoterapeuterne, skrive under på, at de forpligter sig til ikke at videregive personlige oplysninger om andre til tredjepart, som også omfatter ægtefælle, ven/veninde og andre.

Hos Psykoterapeuterne forventes det af de studerende, at alle forhold som ikke er i overensstemmelse med stedets etiske regler bringes direkte til uddannelses leder eller igennem studierepræsentanten.

<https://psykoterapeutforeningen.dk/etikregler/>

## Forventninger til den studerendes engagement

Psykoterapeuterne forventer at den studerende:

- involverer sig og aktivt bidrager i undervisning, øvegrupper, under supervision og i det hele taget indtager en position, hvor den studerende viser, at hun/han aktivt bidrager til både sin egen og den fælles læreproces.
- stiller sig til rådighed i forbindelse med undervisning, demonstrationer, ved kollegial sparring, træning og supervision på holdet samt i gruppesupervisionen.
- bidrager til det fælles læringsrum og den fælles læreproces.
- Er aktive i forbindelse med planlægning og gennemførelse af gruppetræning og gruppesupervision.
- Efterlever de etiske regler for udøvelse af psykoterapi.

## Uddannelsens tidsforbrug

Uddannelsens samlede tidsforbrug over de 4 uddannelsesår er i alt 884 lektioner

Lektioner fordelt på følgende måde:

Teori og metode	450 lektioner
Selvrefleksion / lærerterapi	150 lektioner
Supervision	200 lektioner
I alt på undervisningsmoduler	800 lektioner

-----

Holdundervisningen er på i alt 800 lektioner à 45 minutter. Der undervises ca. hver 4. uge, 3 dage.

Herudover er der uden for undervisningsmodulerne et samlet tidsforbrug på 114 lektioner for den studerende. Dette er 84 lektioner til studiegruppe og 30 lektioner klinisk arbejde med (trænings) klienter. Læs mere nedenfor om indhold og specifikke krav.

Den studerende skal yderligere sætte tid af til forberedelse via litteraturlæsning, samt forberedelse til både skriftlige og praktiske eksaminer.

## Skema over samlet tidsforbrug

	1.år	2. år	3.år	4.år	I alt
Teori og metode	104	128	120	98	450
Supervision	48	48	48	56	200
Færdighedstræning / feedback På egen stil / selvrefleksion	40	32	40	38	150
Egne klienter *		10	10	10	30
Studiegruppe *	21	21	21	21	84

\*) lektioner uden for undervisning



# Uddannelsens delelementer

## Teori og metode

450 lektioner ud af 800 lektioner er teori kombineret med praktiske øvelser, rollespil samt div. videodemonstrationer.

## Selvrefleksion / færdighedstræning/ feedback på egen stil

Selvrefleksion er den studerendes individuelle refleksion i forbindelse med terapeutisk arbejde med en eller flere andre medstuderende (par eller mindre grupper) på undervisningsmodulerne.

Færdighedstræning / feedback på egen stil;

De studerende medbringer video / audio eller har forberedt en live case. Formålet er at optimere de studerendes færdigheder. En del af feedbacken udgør endvidere egenerapi, hvor den studerendes terapeutiske stil og udviklingspunkter identificeres og bearbejdes.

Både i forbindelse med selvrefleksion og færdighedstræning har de involverede parter tavshedspligt.

## Gruppe Supervision

På disse dage er det de studerende der sætter dagsordenen. Formålet med supervisionen er, at klæde de studerende på til at behandle klienter ud fra de lærte teorier. Det er de studerendes egne cases, der tages op til supervision. Underviser kan også uddybe efter ønske fra de studerende et allerede gennemgået emne i forhold til hvordan man bedst behandler dette indenfor de kognitiv og metakognitiv terapi.

## Studiegruppe

Mellem alle undervisningsmoduler skal de studerende træne de af uddannelsens teorier og metoder, der allerede er gennemgået. Dette foregår via studiegrupper, der mødes regelmæssigt.

Når studiegrupperne mødes fordeles rollerne terapeut, klient og observatør. Alle skal indtræde ligeligt i alle 3 roller.

Der er forventning om, at de studerende bruger 21 lektioner pr. studie i deres studiegrupper.

Studiegruppen skal dokumenteres skriftligt – skemaer kan downloades på instituttets hjemmeside.

## Klinisk erfaring m. træningsklienter

På uddannelsen 3. og 4. år skal den studerende have klinisk erfaring med træningsklienter.

Klinisk erfaring m. klienter skal dokumenteres skriftligt

# Studiebeskrivelse

## Oversigt over det samlede indhold på uddannelsen

Den Metakognitive Psykoterapeutuddannelse er først og fremmest solidt baseret på Den Metakognitive Metode. Metoden anses for at være transdiagnostisk, men det er vores holdning og erfaring at selvom Den Metakognitiv tilgang er rigtigt godt til rigtigt meget, dækker den nødvendigvis ikke alt. Vi mener ligeledes at en psykoteraapeut er langt bedre funderet, helstøbt og versatil med psykologiske redskaber funderet i supplerende psykologiske retninger.

Uddannelsen kickstartes med 1 års intensiv indføring i metakognitiv- stresscoaching og terapi med henblik på allerede efter første år at give den studerende mulighed for at udøve terapi på psykiske lidelser. Dermed opbygges den studerendes erfaringsgrundlag og terapeutiske selvtillid så tidligt i uddannelsen som muligt.

Imens den studerende sideløbende opbygger praktisk erfaring, bygger vi det 2. år den terapeutiske redskabskasse op med solide kompetencer i kognitiv coaching og ACT.

Den studerende får i løbet af det 3. år opbygget flere redskaber til redskabskassen og får samtidigt teoretisk psykologiske fundament på plads.

Det 4. og sidste år af uddannelsen cementerer vi den studerendes Metakognitive psykoteraapeutiske færdigheder i den tungere ende af den diagnostiske skala så den studerende efter endt uddannelse står med både et solidt teoretisk og især et praktisk og erfaringsrigt grundlag at basere sin praksis på.

## Generelle krav til en Psykoterapeutuddannelse godkendt af Dansk Psykoteraapeut uddannelse

Psykoteraapeutiske hovedretningers historie og samfundsmæssige udvikling – De studerende undervises eks i Meta om historien og udviklingen indenfor denne teori.

Psykoterapeutbegrebets historiske udvikling.

- Teori om kommunikation
- Teori om udvikling og personlighedsdannelse.
- Forståelse af teoriens implikationer for begreber som sundhed og sygdom.
- Teori om pågældende psykoterapis mål, muligheder og begrænsninger.
- Teori om psykoteraapeutiske processer.
- Relevant teori om relationerne i selve psykoterapien.
- Teori om den pågældende retnings psykoteraapeutiske behandlingsforståelse.

- Psykopatologi samt metodik og empiri fra psykoterapiforskningen og evidensbaserede psykoterapimetoder. mv., herunder teorier om karakterudvikling, personlighedsstruktur og personlighedsforstyrrelser samt kendskab til diagnosticeringer og deres anvendelse.
- Etik og psykoterapi.

# 1. år – Psykoterapeutuddannelse

## Mål og indhold

På 1. år er fokus primært på Stress og behandling af stress, samt metakognitiv behandling af psykiske lidelser. Den studerende lærer den grundlæggende teori inden for den metakognitive metode, gennem undervisning, samt praksisorienterede øvelser.

Det teoretiske og metodiske udgangspunkt for Metakognitiv terapi introduceres og trænes gennem denne del af uddannelsen via oplæg, feedback og selvrefleksion. Ved siden af de 2 undervisningsmoduler skal den studerende have min. 21 lektioner studiegruppe. Studiegruppen dokumenteres skriftligt.

## Modul 1.1 – Indføring i den metakognitive metode

3 undervisnings dage – 24 lektioner

### Formål

På modul 1 introduceres den studerende til den metakognitive metode og teori, Formålet er at introducere den studerende til Adrian Wells evidensbaseret teori. For at kunne anvende den til behandling af stress og psykiske lidelser. Formålet er at de studerende lærer om opmærksomhed samt metakognitioner og CAS.

### Emner

- Indføring i teorien
- Metakognitioner og psykisk trivsel
- Den metakognitive Sagsformulering
- Detached Mindfulness
- Opmærksomhedstræning
- Mere om metakognitioner
- Egen CAS i vores arbejde
- Supervision i egne cases
- Træning af tillært viden
- Metakognitiv redskabskasse

## Modul 1.2 – Certificeret Metakognitiv Stresscoach

9 Undervisningsdage / 72 lektioner

Studiegruppe - 10 lektioner

### Formål

På modul 2 introduceres den studerende til coaching og det metakognitive stressbegreb. Formålet med dette modul er at gøre den studerende i stand til at gennemføre coachingsessioner. Den



studerende stifter derudover bekendtskab med kommunikation og hvilken rolle det har i det terapeutiske rum.

### **Emner**

- Den professionelle samtale
- Sokratiske dialog
- Kommunikation
- Stress. Langvarig / akut stress
- Sagsformulering til Stress
- Metakognitioner og CAS
- Psykisk lidelse
- Behandling
- Træning
- Stressmanual
- Stressforløb
- Træning i coaching
- Feedback på egen stil
- Supervision

## **Modul 1.3 – Metakognitiv Terapeut**

12 undervisnings dage / 96 lektioner

studiegruppe - 11 lektioner

### **Formål**

På modul 3 undervises den studerende i metakognitiv behandling af psykisk lidelse som, angst, depression, PTSD og OCD. Formålet med dette modul er at den studerende bliver trænet i at udøve psykoterapeutisk behandling af klienter med psykisk lidelse.

### **Emner**

- Angst
- Social angst
- Depression
- OCD
- Sagsformulering
- PTSD
- Behandling
- Udvikling og personlighedsdannelse
- Borderline personlighedsforstyrrelse
- Terapi med børn og unge
- Børn og unge med angst
- Par terapi
- Familie terapi
- Træning

- Supervision
- Feedback på egen stil

## 2. år – Psykoterapeutuddannelsen

### Mål og indhold

På 2. år undervises i Kognitiv adfærdsterapi samt ACT. Styrken ved denne uddannelse er, at de studerende uddannes til at være eklektiske terapeuter. For at kunne virke som dette. Er det af afgørende betydning, at de studerende får en dybere forståelse af andre teorier indenfor de kognitive teorier, så den studerende i højere grad kan vælge og fravælge metoder og teknikker i en given sammenhæng.

Det teoretiske og metodiske udgangspunkt for Kognitiv adfærdsterapi samt ACT introduceres og trænes gennem denne del af uddannelsen via oplæg, feedback og selvrefleksion.

Ved siden af de undervisningsmoduler skal den studerende afholde studiegruppe min. 21 lektioner med sine medstuderende. Studiegruppen skal dokumenteres skriftligt.

## Modul 1 – Kognitiv adfærdsterapi

### Formål

Formålet med 1. modul er at give den studerende en dybere forståelse for kognitiv adfærdsterapi muligheder og begrænsninger som psykologisk behandlingsmetode, samt at udvide den studerendes kompetencer med modeller og spørgeteknikker, der afdækker og behandler psykiske lidelser hos klienten.

### Indhold

- Introduktion til metoden, kognitive forvrængninger
- Kognitive diamant
- Kognitiv behandling af lavt selvværd – angst – depression
- Kognitiv adfærdsterapi til børn og unge
- Kognitiv adfærdsterapi til par
- Supervision
- Træning og feedback på egen stil

### Varighed

12 Undervisningsdage / 96 lektioner

Studiegruppe: 12 lektioner

## Modul 2 – ACT , Acceptance & Commitment therapy

## **Formål**

Formålet med 2. modul er at give den studerende en dybere forståelse for ACT muligheder og begrænsninger som psykologisk behandlingsmetode, samt at udvide den studerendes kompetencer med modeller og spørgeteknikker, der afdækker og behandler psykiske lidelser hos klienten.

## **Indhold**

- Teorien bag ACT og psykisk lidelse
- Terapeutiske relation i ACT
- Introduktion til de 6 kerneprocessor
- Psykologisk fleksibilitet vs psykologisk rigiditet
- Sessioner i behandling med ACT
- Behandling af depression
- Den svære klient
- Egen omsorg – compassion
- Terapeutens personlige rejse
- Børn og unge
- Supervision
- Feedback på egen stil

## **Varighed**

12 Undervisningsdage / 96 lektioner

Studiegruppe: 12 lektioner

## 3. år – Psykoteraeutuddannelsen

Målet med uddannelsens 3. år er, at den studerende bliver i stand til at arbejde med motivation hos klienter, samt en forståelse for tilknytning og mentalisering i arbejdet med par, børn og familier. Det handler især om at træne en personlig og faglig robusthed, så psykoteraeuten både som fagperson og som menneske kan klare mødet med det svære, og til tider udfordrende arbejde som terapeut.

Den studerende får udvidet sin forståelse for psykologiske forandringsprocesser og for, hvad det vil sige at arbejde med strategisk, læringsorienteret psykoterae. Der arbejdes med den bio-psyko-socialle model.

Samtidig bliver den studerende trænet i at kunne argumentere kvalificeret og reflekteret over sine valg og fravalg af metoder og teknikker i egen praksis med klienter samt i stand til at vurdere muligheder og begrænsninger i forbindelse med psykoteraeutens arbejde med sundheds- og sygdomstematikker og de etiske valg forbundet med disse.

## Indhold 3. år Psykoteraeutuddannelse

### Modul 1 – Tilknytningsforstyrrelser og mentalisering

#### Formål

Formålet med 1. modul er at introducere de studerende for tilknytningsforstyrrelser og tilknytningmønstre vi mennesker har. Denne viden kan være nyttig at have med sig som terapeut i arbejdet med par og den svære klient.

#### Indhold

- Tilknytningsmønstre
- Mentalisering
- Mentalisering som behandlingsmetode
- Mentalisering til forældrearbejde
- Mentalisering til parterapi
- Supervision
- Træning og feedback på egen

#### Varighed

3 Undervisningsdage / 24 lektioner

Studiegruppe: 3 lektioner

### Modul 2 – Den motiverende samtale

## **Formål**

Formålet med 2. modul er at introducere den motiverende samtales teori og metode. Som terapeuter vil man støde på umotiverede klienter og her kan motivations samtalen komme forud det terapeutiske arbejde

## **Indhold**

- Indføring i teorien
- Motivationscirklen
- motivationsfaktorer og forandringsprocessor
- live demonstration
- supervision
- træning og feedback af egen stil

## **Varighed**

6 Undervisningsdage / 48 lektioner

Studiegruppe: 6 lektioner

# **Modul 3 – Choice Therapy**

## **Formål**

3. moduls formål er at give den studerende e introduktion til den 3. bølges teori om relationer, Choice Theory. De studerende vil få et redskab som med fordel kan kombineres med Metakognitiv terapi.

## **Indhold**

- Indføring i teorien
- Kvalitetsverden
- Egenterapi
- 5 basale behov
- Behandlingsarbejde
- WDEP – systemet
- 7 gode og 7 dårlige vaner
- Livedemonstration
- Træning og feedback på egen stil

## **Omfang**

6 Undervisningsdage / 48 lektioner

Studiegruppe : 6 lektioner

## Modul 4 Kommunikation og Psykologiens historie

### Formål

4. Moduls formål er at udvide de studerendes forståelse for psykologien og psykoterapiens historie. Der er en dag om kommunikation i det terapeutiske rum. hvad er det vi som terapeuter udsender verbalt og nonverbalt. hvilken betydning har det i det terapeutiske rum og i forhold til vores relation med klienten

### Indhold

- Psykologiens historie
- Kommunikation i det terapeutiske rum
- Supervision

### Omfang

3 Undervisningsdage / 24 lektioner

Studiegruppe: 3 lektioner

## Modul 5 – indføring i Mindfulness baseret Psykoterapi

### Formål

5. moduls formål er at give den studerende en grundlæggende viden om Mindfulness baseret psykoterapi.

### Indhold

- Mindfulness, begrebet og forståelse
- Hvorfor opstod MBKT
- Anvendelighed
- Stress – MBSR
- MBKT syn på psykisk lidelse
- Sessioner i MBKT
- Behandling
- supervision

### Varighed

3 Undervisningsdage / 24 lektioner

Studiegruppe: 3 lektioner

## 4. år – Psykoterapeutuddannelsen

## Modul 1

### Varighed

3 dage / 24 lektioner

Studiegruppe: 3 lektioner

## Modul 2 – Etik og videnskabelige studier

### Formål

Formålet med 2. modul er at give den studerende en viden om Forskning og videnskabelige studier.

De studerende undervises i videnskabelige studier. Hvordan studerer man psykologiske fænomener videnskabeligt? Hvordan studeres effekten af en terapeutisk metode videnskabeligt

Etik: for at kunne føre forsvarlig terapi, undervises, samt forskelliger drøftelser af de etiske psykoterapeutiske retningslinjer, samt drøftelse af begrebet etik.

### Indhold

- Gennemgang af forskellige typer af studier
- kigger på en videnskabelig metode (Metakognitiv Terapi)
- hvordan studeres effekten af terapeutiske metode videnskabeligt
- Etiske retningslinjer
- Drøftelser af etikbegrebet, i det terapeutiske rum, kollegialt
- Supervision

### Varighed

3 undervisningsdage / 24 lektioner

Studiegruppe: 3 lektioner

## Modul 3 Metakognitiv angstbehandling overbygning

**Formål.** Formålet med dette modul, er at de studerende kan forbyde sig mere i den metakognitive angstbehandling. Her får de studerende mulighed for at lære mere om angst og for at træne den metakognitive tilgang og behandlingsmetoder indenfor generaliseret angst og OCD

### Indhold

- Generaliseret angst



- Metodetræning
- OCD
- Behandlingsforløb
- Supervision

**Varighed:** 3 dage / 24 lektioner

Studiegruppe: 3 lektioner

## Modul 4 Metakognitiv misbrugsbehandling

**Formål.** Målet med modul 4 er at de studerende tilegner sig viden indenfor alkoholmisbrug. Hvad sker der i vores hjernen og hvad er afhængighed? der undervises i Spada's metakognitive misbrugsmodul og de studerende træner den metakognitive behandlingsmetode

### Indhold

- Hjernen og alkohol
- Senfølger af alkohol
- Behandlingsmuligheder
- Spada's misbrugsmodel
- Metodetræning
- Træning og feedback

### Varighed

3 dage / 24 lektioner

Studiegruppe 3 lektioner

## Modul 5 metakognitiv depressionsbehandling overbygning

**Formål:** Formålet med dette modul, er at de studerende kan forbyde sig mere i den metakognitive depressionsbehandling. Her får de studerende mulighed for at lære mere om depression og depressive tilstande og for at træne den metakognitive tilgang og behandlingsmetoder indenfor depression.

### Indhold

- Depression
- Metakognitiv depressionsbehandling
- Metodetræning
- Klienter
- Cases
- Feedback og selvrefleksion
- Supervision

### Varighed

3 dage / 24 lektioner

Studiegruppe: 3 lektioner

## Modul 6 metakognitiv parterapi overbygning

**Formål.** De studerende får indblik i problematikker hos par, udfordringer ved parterapi, relationer. De studerende undervises metakognitiv behandling af par, samt træner sessioner i parterapi

### Indhold

- Parterapi i et metakognitivt perspektiv
- Demonstration
- Hvis behandling ikke virker
- Træning og feedback på egen stil
- Supervision

### Varighed

3 dage / 24 lektioner

Studiegruppe: 3 lektioner

## Modul 7: metakognitiv terapi til børn og unge overbygning

**Formål.** Flere og flere børn og unge er i psykisk mistrivsel. De studerende præsenteres for udviklingen i dette og drøfter årsagen. Der undervises i den metakognitive tilgang til børn og unge, samt de studerende træner metakognitiv behandling af børn og unge, så de studerende er klædt på til at udøve behandling

### Indhold

- Børn og unge i behandling
- Metakognitiv gruppeterapi
- Træning med klienter
- supervision

### Varighed

3 dag2 / 24 lektioner

Studiegruppe: 3 lektioner

## Modul 8: metakognitive gruppeforløb

**Formål.** En måde at udøve metakognitiv terapi er i gruppeforløb. Der undervises i session 1-6 i gruppeforløb og de studerende træner disse sessioner.

### Indhold

- Fordele / ulemper ved gruppeforløb

- Gruppeforløb trin for trin
- Gruppeforløb session 1-6
- De enkelte sessioner
- Træning og feedback på egen stil
- supervision

### **varighed**

3 dage / 24 lektioner

Studiegruppe: 3 lektioner

## **Modul 10**

### **Eksamenstræning / supervision**

Mål: i disse dage bliver der samlet op på uddannelsen og de studerende kan få supervision samt feedback på deres eksamen

### **Indhold**

- Case-arbejde og rollespil
- Psykoedukation
- Supervision af terapeutisk arbejde i løbet af modulet

### **Omfang**

3 undervisningsdage / 24 lektioner

### **Studiegruppe**

Mellem alle undervisningsmoduler skal de studerende træne de af uddannelsens teorier og metoder, der allerede er gennemgået 21 lektioner pr. år. Dette foregår via øvegrupper, der mødes regelmæssigt.

Når øvegrupperne mødes fordeles rollerne terapeut, klient og observatør. Alle skal indtræde ligeligt i alle 3 roller.

Underviseren på uddannelsen eller en psykoteraapeut (MPF) vejleder i forbindelse med studiegrupper på 3. og 4. år.

De involverede parter har tavshedspligt omkring de temaer og emner, der er arbejdet med. Hvis temaer og emner af mere generel karakter tages op på et efterfølgende undervisningsmodul, skal alle involverede parter være indforstået med dette. Studiegrupper skal dokumenteres skriftligt – skemaer kan downloades på skolens hjemmeside.

Klinisk erfaring m. træningsklienter

På uddannelsen 3. og 4. år skal den studerende have klinisk erfaring med træningsklienter. Den studerende kan evt. aftale et honorar med klienten og skal udtrykkeligt gøre klienten opmærksom på, at den studerende er psykoterapeutstuderende under supervision.

Klinisk erfaring m. klienter skal dokumenteres skriftligt – skemaer kan downloades på skolens hjemmeside.

# Eksaminer og prøver

Hvert uddannelsesår afsluttes med en eksamen.

## Indstilling til eksamen / evalueringssamtale

Den ledende underviser indstiller den studerende til eksamen efter hvert studieår. I den forbindelse har den ledende underviser en personlig evalueringssamtale med den studerende, hvor den studerendes terapeutiske kompetencer, generelle niveau, kvaliteter, færdigheder og arbejds punkter drøftes. Herigennem vejledes og rådgives den studerende i retning af de mål, der er med de enkelte år på uddannelsen.

## Hvis man ikke består hele eller dele af en eksamen

Skulle den studerende ikke være på niveau på eksamensdagen, giver underviser en specifik feedback samt konkrete forslag til, hvordan den studerende kan komme på niveau. Den studerende kan herefter gå til eksamen igen efter aftale med uddannelsens underviser og administrationen.

## Sygdom ved eksamen

Skulle den studerende blive syg til en eksamen, skal skolens kontor kontaktes hurtigst muligt, så der kan findes en ny dato for eksamen (reeksamen).

## Reeksamen

Skulle den studerende ikke bestå, eller har den studerende været syg eller fraværende af anden gyldig grund, kan den studerende gå til reeksamen efter aftale med skolens administration. Evt. ekstraudgifter til en reeksamen afholdes som udgangspunkt af den studerende.

Den studerende kan gå til reeksamen 2 gange, med mindre der er særlige forhold gældende.

## Uddannelsesbevis / certifikat

Psykoteraeuterne udsteder et uddannelsesbevis / certifikat, efter 1, 2, 3. og 4. år

Derudover udstedes der ved afslutningen af 4. året et eksamensbevis og diplom med karakterer efter gældende karakterskala

## Eksamen 1. år

1. år af psykoterapeutuddannelsen afsluttes med 1 mundtlig prøve, som ved bestået kvalificerer den studerende til at gå videre til 2. år. Prøven er med intern censur og består af:

- Som afslutning på psykoterapeutuddannelsens 1. år gennemfører instituttet en årseksamen, som har til formål at sikre, at den studerende har et videns- og kompetenceniveau svarende til årets pensum.
- Ved tilfredsstillende niveau kvalificerer årseksamen den studerende til at gå videre til 2. året. Prøven er med intern censur, bedømmes med bestået / ikke bestået og indeholder følgende elementer:
- Den studerende skal via denne eksamen demonstrere tilegnet teoretisk viden, samt terapeutiske færdigheder i form af rollespil, hvor den studerende skal vise opnåede terapeutiske kompetencer. Den studerende får tilsendt en case 1 uge før eksamen og skal forberede en session på ca. 20 min.
- Der lægges vægt på
  - Terapeutisk stil
  - Relevant valg af terapeutiske redskaber
  - Evnen til at flytte klienten fra objekt niveau til metaniveau
- Desuden stilles der teoretiske spørgsmål.
- Man kan vælge at gå til eksamen alene eller 2 og 2

Eksamen er med intern censor og vurderes bestået / ikke bestået.

## Eksamen 2. år

2. år af psykoterapeutuddannelsen afsluttes med 1 mundtlig eksamen, som ved bestået, kvalificerer den studerende til at gå videre til år 3. Prøven er med intern censur og består af:

- Som afslutning på psykoterapeutuddannelsens 2. år gennemfører skolen en årseksamen, som har til formål at sikre, at den studerende har et videns- og kompetenceniveau svarende til årets pensum.
- Ved tilfredsstillende niveau kvalificerer årseksamen den studerende til at gå videre til 3. året. Prøven er med intern censur, bedømmes med bestået / ikke bestået og indeholder følgende elementer:
- Den studerende skal via denne eksamen demonstrere tilegnet teoretisk viden, samt terapeutiske færdigheder i form af rollespil, hvor den studerende skal vise opnåede terapeutiske kompetencer. Den studerende får tilsendt en case 2 uger før eksamen og skal forberede en session på ca. 20 min. samt udfylde en sagsformulering. Den studerende har frit metodevalg mellem Meta, KAT eller ACT. Valg af metode meddeles institutleder Betina Buono 1 uge før eksamen.

## Eksamen 3. år

3. år af psykoterapeutuddannelsen afsluttes med en årseksamen, som har til formål at sikre, at den studerende har et videns- og kompetenceniveau svarende til årets pensum samt at dette kan omsættes i arbejdet med klienter.

Ved tilfredsstillende niveau kvalificerer årseksamen den studerende til at gå videre til 4. året. Prøven er med intern censur, bedømmes med bestået / ikke bestået og indeholder følgende elementer:

- Den studerende skal via denne eksamen demonstrere tilegnet teoretisk viden, samt terapeutiske færdigheder i form af rollespil, hvor den studerende skal vise opnåede terapeutiske kompetencer.
- Den studerende får tilsendt en case 2 uger før eksamen og skal forberede en session på ca. 20 min. den studerende skal have udfyldt sagsformulering, samt gjort sig teoretiske overvejelser ved metodevalg, samt en behandlingsplan. Den studerende har frit metodevalg indenfor pensum. Valg af metode meddeles institutleder, Betina Buono 1 uge før eksamen.

## Eksamen 4. år

Den afsluttende eksamen efter 4. året har til formål at sikre, at den studerende har et videns- og kompetenceniveau svarende til uddannelsens samlede pensum samt at dette kan omsættes i arbejdet med klienter. Ved tilfredsstillende niveau kvalificerer den beståede eksamen den studerende til titlen Psykoterapeut med speciale i Metakognitiv terapi, og det endelige eksamensbevis kan udstedes.

Den afsluttende eksamen består af 3 delelementer, er med ekstern censur, bedømmes efter 7-trinsskalaen, varer i alt 40 minutter og indeholder følgende:

- 1: **En klinisk eksamen med en fremmed klient. Den studerende gennemfører en terapeutisk session på 20 minutter med klienten. Der lægges vægt på, at den studerende kan skabe en forandring for klienten i løbet af sessionen. Ved eksamen er både eksaminator og den eksterne censor til stede.**

Følgende lægges til grund for at kunne bestå denne del af eksamen:

- Kunne afklare, hvad klientens problematik er og dermed skabe en bevidst proces med udgangspunkt i dette
  - Demonstrere kompetent psykoterapeut med udgangspunkt i pensum
  - Beherske terapeutiske metoder
  - Kunne redegøre for den metode, der bruges undervejs og kunne reflektere og forholde sig kritisk til den valgte metode
- 2: **På baggrund af den studerendes kliniske erfaring fra træningsklienter og via den supervision, den studerende i løbet af året har modtaget, skal den studerende med udgangspunkt i terapeutiske sessioner med 1 klient udarbejde en skriftlig case beskrivelse på 8-10 normalsider**

Case beskrivelsen skal indeholde Assessment (udredning), anamnese(historie), temaer, problemstillinger, hypoteser, beskrivelse af klienternes ressourcer samt løsningsmuligheder og valgte interventioner. Den studerende skal selv sikre sig, at klienten er indforståede med at indgå i den studerendes eksamen. Case beskrivelsen afleveres 1 uge før eksamen.

Gennem case beskrivelsen skal den studerende vise:

- At begreber og tilgange fra det psykoterapeutiske univers er integreret og kan anvendes med modenhed i valg af tilgange og modeller

Følgende lægges til grund for at kunne bestå den skriftlige del af eksamen:

- En reflekteret bearbejdelse og præsentation af det valgte emne.
- Konstruktivt kritisk blik på egne valg og fravalg af teori og metoder.
- Begreber fra psykoterapien er integreret og kan anvendes med modenhed i valg af tilgange og modeller.

**3: Den studerende skal udvælge 1 videosekvens á 20 minutters varighed. Via videosekvensen skal den studerende vise:**

- Anvendelse af en overordnet samtaleramme omkring interventionen
- Fleksibel brug af flere terapeutiske teknikker
- Demonstration af metode

## Intern kvalitetssikring

### Kursusråd

Der er hos Psykoterapeuterne tilknyttet et studieråd, der består af:

1 studerende fra hvert igangværende hold, uddannelsens ansvarlige leder, en repræsentant for undervisere og supervisorer samt studievejlederen.

Formålet med studierådet er at sikre kvaliteten, samt etiske retningslinier overholdes i uddannelsen samt at inddrage feedback og ønsker fra forskellige interessenter i arbejdet med dette. Studierådet tager udgangspunkt i en fastlagt og aftalt dagsorden, og der udarbejdes et referat efter hvert møde.

Studierådet mødes 1 gang pr. semester, og der sættes tid af på holdene op mod et studierådsmøde, så de studerende kan diskutere, om der er emner eller sager, de ønsker at tage op.

### Evaluering af uddannelsen

Evaluering af undervisning og proces efter hvert modul



De studerende evaluerer løbende undervisningen: Temaernes relevans for uddannelsen, det faglige niveau, den studerendes egen studiemæssige indsats, holdets indsats, samt undervisernes indsats. Disse løbende evalueringer medvirker til at øge den enkeltes opmærksomhed på dels den personlige proces og på det personlige ansvar for egen læring - dels på gruppens proces. Endvidere ser Psykoterapeuterne evalueringerne som en væsentlig del af Instituttets interne kvalitetssikringssystem.

De uafhængige censorer vurderer efter hver eksamensperiode sammenhængen mellem uddannelsens indhold, undervisningsformer samt valg af litteratur i forhold til eksamensresultaterne og den performance, de har været vidner til.

# Organisation

## Primære undervisere

### **Betina Buono**

Betina Buono er uddannet Certificeret Psykoterapeut med speciale i Metakognitiv terapi. Betina Buono er gennemgående underviser på uddannelsen.

Betina Buono har egen praksis, samt været fast underviser på Neokognitiv institut gennem en årrække. Betina er uddannelses leder og underviser primært i metakognitiv terapi samt Kognitiv. Betina er partner i Psykoterapeuterne.

### **Charlotta Holm**

Charlotta Holm er uddannet psykoterapeut, ACT coach, samt hun er stud. Psyk. Charlotta underviser i ACT samt fag som: neuropsykologi, psykologiens historie, forskning

## Censorkorps

Psykoterapeuterne har etableret både et internt og et eksternt censorkorps.

Alle censorer har erfaring med undervisning, eksamination og supervision og har mindst den samme baggrund som de undervisere, der har undervist på den pågældende del af uddannelsen.

De interne censorer:

- Har som minimum kompetencer inden for det emne, den studerende eksamineres i
- Har erfaring som censor eller supervisor

De eksterne censorer:

- Har som minimum 4 års psykoterapeutisk erfaring samt erfaring inden for det felt, der eksamineres i
- Har som minimum 4 års erfaring som censor, eksaminator eller supervisor
- Har et bredt kendskab til og praksiserfaring med Psykoterapeuterne fagområder

## Ansvarlig leder af uddannelsen samt studievejleder

MPF-psykoterapeut. Betina Buono, partner i Psykoterapeuterne i samarbejde med psykoterapeut (MPF) Christian Buono.

- Ansvarlige for det faglige og pædagogiske niveau på uddannelsen
- Ansvarlig for kvaliteten af uddannelsens eksaminer
- Ledelse og udvikling af fagundervisere – herunder supervision og rådgivning
- Kontakt med tilknyttede terapeuter, supervisorer og censorer
- Studievejledning af nye og igangværende studerende

- Introduktion til uddannelse for nye studerende.

## Administration og daglig ledelse

psykoterapeut (MPF) Christian Buono i samarbejde med Betina Buono, partner

- Indskrivning af nye studerende, registrering af studerende samt div. Studieadministration
- Kursus- og skemaplanlægning
- Markedsføring af uddannelsen
- Udstedelse af certifikater m.v.