



ERSTA  
SKÖNDAL  
HÖGSKOLA



MAGELUNGEN

Uppdragsutbildningsenheten  
anordnar uppdragsutbildning i

## **Kognitiv beteendeterapi - en introduktion**

15 högskolepoäng – grundläggande nivå,  
Ht 2010 – Vt 2011



# Kognitiv beteendeterapi – en introduktion, 15 högskolepoäng

## Inledning

Kognitiv beteendeterapi (KBT) rekommenderas allt oftare som behandling för beteende- och ångestproblematik. Kunskaper inom KBT-området är idag därför viktiga för många som arbetar med socialt arbete.

Utbildningen riktar sig till dig som inte skall bedriva psykoterapi men som vill öka dina kunskaper inom KBT-området och få nya verktyg att arbeta med i de dagliga kontakter du har. Arbetar du idag som socialsekreterare, sjuksköterska, sjukgymnast, lärare, kurator, behandlingsassistent, vårdare eller liknande yrken kommer du att ha stor nytta av utbildningen. Utbildningen ger dig praktiska och teoretiska kunskaper om kognitiv beteendeterapi. Du ökar din kompetens och får vägledning i hur man som yrkesperson, inom socialt arbete, kan agera för att underlätta och igångsätta förändring hos de personer man möter i sin vardag. Under utbildningen tränar vi bland annat på att föra effektivare samtal, att förstå olika typer av problematik såsom depression, ångestproblem, social fobi etc. Vi går igenom olika typer av interventioner som gör det enklare för dig att motivera de människor du möter. Utbildningen sätter också KBT i ett sammanhang och diskuterar hur KBT inspirerar och inspireras av andra inriktningar. Vi tar också upp barn och ungdomars utveckling ur ett KBT-perspektiv.

Utbildningen ges på kvartsfart med en heldag varannan vecka under två terminer och omfattar 15 högskolepoäng. Undervisningen sker i två block, ett praktiskt och ett teoretiskt. Teori och praktik varvas under hela utbildningen. Den teoretiska delen ger dig kunskaper om grundläggande inlärningsteori, utvecklingen inom KBT, de senaste terapeutiska teknikerna som t ex. DBT och ACT, olika typer av interventioner samt inblick i behandling av de vanligaste ångest- och beteendediagnoserna. Föreläsningar blandas med praktiska övningar. Material till de praktiska övningarna hämtas från deltagarnas arbete med klienter, elever, patienter och medarbetare.

Ersta Sköndal högskola, Uppdragsutbildningsenheten, erbjuder nu en utbildning i samarbete med Magelungens AB och med Peter Friberg som kursansvarig, där grundläggande modeller och teorier presenteras kring området Kognitiv Beteendeterapi.

## Målgrupp

Personer som arbetar med socialt arbete t ex socionomer, sjuksköterskor, sjukgymnaster, lärare, kurator, behandlingsassistent eller övriga behandlare.

## Förkunskapsnivå

Utbildningen riktar sig till personer med allmän behörighet för högskolestudier. Du kommer säkert ha större behållning av utbildningen om du har yrkeserfarenhet inom socialt arbete men det är inget krav.

## Kursinnehåll

Kursen är en introduktion till Kognitiv Beteendeterapi (KBT). Under utbildning varvas praktik med teori. Under kursen behandlas:

- KBT:s historiska bakgrund
- moderna KBT-behandlingar
- grundläggande inlärningsteori
- metoder för behandling av vanliga psykiatriska diagnoser
- metoder för att behandla barn och ungdomar, speciellt fokus på barn och ungdomar med beteendeproblem
- utvecklingspsykologi med KBT-inriktning
- genomgång och utförande av beteendeanalyser
- fallanalyser.

Stor vikt läggs vid praktiska moment som fallanalyser eller att utföra beteendeanalyser. I samband med genomgång av olika KBT-behandlingar kommer även samtalsteknik att tas upp. Kursen har som uttalat mål att vara teoretisk såväl som praktiskt.

## Undervisningsformer

Undervisningen består av föreläsningar och seminarier med övningar i grupp. Föreläsningar ges i helklass medan seminarierna av pedagogiska skäl sker i grupper om högst åtta personer

Undervisningen vilar på ett aktivt problemlösande arbetssätt och tillämpar innehållet i kurslitteraturen. Undervisningen ges i form av föreläsningar i kombination med seminarier och diskussioner under 16 undervisningsdagar. Seminarierna syftar till både litteraturbearbetning, praktiskt arbete och erfarenhetsutbyte. Kursen är upplagd så att deltagarna ska kunna integrera kunskapen med egna erfarenheter. Kursen bedrivs som 25 procent av heltidsstudier.

Arbetsinsatsen beräknas till tio timmar per vecka. Kursen läses över två terminer.

## Examinationsformer

För att bli godkänd på kursen krävs obligatorisk närvaro vid samtliga föreläsningar och seminarier samt godkänd individuell skriftlig hemtentamen.

Betyget fastställs av särskild utsedd examinator. Betygsskalan består av betygen Godkänd eller Underkänd.

## Kursstart

Kursdagar under höstterminen 2010: 7 september, 21 september, 5 oktober, 19 oktober, 2 november, 16 november, 30 november och 14 december.

Kursdagar under vårterminen 2011: 11 januari, 25 januari, 8 februari, 22 februari, 8 mars, 22 mars, 5 april och 12 april.

## Plats

Kursen hålls i Magelungens lokaler, Bondegatan 35, Södermalm, Stockholm.

## Kursansvarig

**Peter Friberg, Magelungens Behandlingscenter**, Peter Friberg innehar psykologtjänstpraktik på Magelungen Evidens och har mångårig erfarenhet av att arbeta med behandling av ungdomar med antisocial problematik.

## **Kostnad**

14 350 kr/termin (exkl. moms). **Obs! Utbildningen pågår under 2 terminer.**  
Litteraturkostnader tillkommer.

Utbildningen är en poängberättigad uppdragsutbildning på högskolenivå som skall bekostas av arbetsgivare eller annan juridisk person.

## **Information**

Information kring utbildningen ges av:

Kursansvarig Peter Friberg, tel 070-7307002, e-post [peter.friberg@magelungen.com](mailto:peter.friberg@magelungen.com)

Studierektor Jan Pålsson, tel 08-555 051 13, mobil 0706-636 50 41, e-post [jan.palsson@esh.se](mailto:jan.palsson@esh.se)

För information kring anmälan och administration ring tel 08-555 051 19 eller e-post [uppdrag@esh.se](mailto:uppdrag@esh.se).

Hemsida: [www.esh.se/uppdragsutbildning](http://www.esh.se/uppdragsutbildning)

## **Anmälan**

Anmälan (bifogad) sändes till: Ersta Sköndal högskola, Uppdragsutbildningsenheten, Box 441, 128 06 Sköndal, eller faxas in på faxnr 08-555 051 65, senast den 11 juni 2010.

Efter sista anmälningsdagen är anmälan bindande för arbetsgivaren under förutsättning att kursdeltagaren kan beredas plats på utbildningen. Ersta Sköndal högskola förbinder sig att genomföra kursen under förutsättning att erforderligt deltagarantal uppnås.

Bekräftelse skickas ut till sökanden både via post och e-post ca en – två veckor efter sista anmälningsdatum. Anmälan behandlas efter inkommet datum.

## Litteratur (cirka 3000 sidor)

- Eikeseth, Svein & Svartdahl, Frode (red.) (2007). *Tillämpad beteendeanalys*. Lund: Studentlitteratur.
- Hayes, C. Steven, Strosahl, D. Kirk, Wilson, G. Kelly *Acceptance and commitment therapy an experimental approach to behavior change*. London, Guildford Press.
- Kåver, Anna (2006). *KBT i utveckling. En introduktion till kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ledley, Deborah Roth; Marx, Brian P. & Heimberg, Richard G. (2006). *Att lyckas med kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Liber.
- Palmkron Ragnar, Åsa (2006). *Kognitiv beteendeterapi : komma på bättre tankar*. Lund: Palmkron.
- Ramnerö, Jonas & Törneke, Niklas (2006). *Beteendets ABC : en introduktion till behavioristisk psykoterapi*. Lund: Studentlitteratur.
- Wadström, Olle (2004). *Att förstå och påverka beteendeproblem*. Linköping: Psykologinsats, cop.

Artiklar och utdelat material kan tillkomma

## Referenslitteratur

- Backman, Jarl (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur. (223 sidor)
- Baer, R. A. *Mindfulness-Bases Treatment Approches*. Oxford: Elsevier.
- Barlow, D. (Ed.). (2007). *Clinical handbook of psychological disorders. A Step-by-Step Treatment Manual. Fourth Edition*. New York: Guilford. Valda delar.
- Carlbring, P. (2007). *Ingen panik*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Eikeseth, S., & Svartdal, F. (Red.). (2007). *Tillämpad beteendeanalys*. Lund: Studentlitteratur. Valda delar.
- Eikeseth, S. & Svartdal, F. (Red.). (2007). *Tillämpad beteendeanalys*. Lund: Studentlitteratur. Valda delar.
- Ledley, D.R., Marx, B.P. & Heimberg, R. G. (2005). *Att lyckas med kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: Liber.
- O'Donahue, W., Fisher, J.E. & Hayes, S. C. (2003). *Cognitive Behavior Therapy: Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons
- Ramnerö, J., & Törneke, N. (2006). *Beteendets ABC. En introduktion till behavioristisk psykoterapi*. Lund: Studentlitteratur.
- Svirsky, L., & Thulin, U. (2006). *Mer än blyg- om social ängslighet hos barn och ungdomar*. Stockholm: Cura.
- Svirsky, L. & Thulin, U. (2006). *Mer än blyg. Om social ängslighet hos barn och ungdomar*. Stockholm: Cura.
- Wadström, O. (2002). *Tvångssyndrom - orsaker och behandling i ett beteendeterapeutiskt perspektiv*. Linköping: Psykologinsats förlag.

*Artiklar tillkommer. Med reservation för ändringar.*

**ANMÄLAN högskoleutbildning - uppdragsutbildning****ERSTA  
SKÖNDAL  
HÖGSKOLA****MAGELUNGEN**Anmälan till utbildning: **Kognitiv beteendeterapi - en introduktion, 15 hp**Kursstart: **7 september 2010**Sista anmälningsdag: **11 juni 2010**Kostnad: **14 350 kr/termin (exkl moms). Obs! Utbildningen pågår under 2 terminer. Litteraturkostnader tillkommer.**Anmälan skickas till: **Ersta Sköndal högskola, Uppdragsutbildningsenheten, Box 441, 128 06 Sköndal. Faxnr: 08-555 051 65****V.g. texta!****ww.esh.se**

Namn:	Arbetsplats:
Adress hem:	Adress arbete:
Postadress hem:	Postadress arbete:
E-post privat:	E-post arbete:
Tel hem och ev. mobil:	Tel arbete:
Personnummer:	
Grund- och vidareutbildning:	
Yrke:	
Huvudsakliga arbetsuppgifter:	
Fakturaadress arbetsgivare:	
Adress:	
Postadress:	

**Till sökande:**

Jag anmäler mig till ovanstående utbildning.

.....  
Ort/datum.....  
Underskrift sökande**Till arbetsledaren:**Undertecknad har tagit del av kursinnehållet. Kursavgiften godkänns härmed för samtliga 2 terminer för fakturering till arbetsgivaren. Anmälan är bindande efter sista anmälningsdagen. Ersta Sköndal högskola förbinder sig att genomföra kursen under förutsättning att erforderligt deltagarantal uppnås......  
Ort/datum.....  
Underskrift ansvarig arbetsledare.....  
Namnförtydligande och telnr