

# STUDIEBESKRIVELSE

## CERTIFICERET 4-ÅRIG METAKOGNITIV PSYKOTERAPEUTUDDANNELSE



Neokognitivt Institut tilbyder en 4-årig psykoterapeutuddannelse på metakognitivt grundlag med særlig vægt på den tredje bølge inden for kognitive adfærdsterapier.

Uddannelsen er godkendt og anbefalet af [Dansk Psykoterapeutforening](#) på basis af evalueringen udført af analysefirmaet **Crossfields Europa** efter Socialministeriets kvalitetskriterier for psykoterapeutuddannelser.

# Indholdsfortegnelse

CERTIFICERET 4-ÅRIG METAKOGNITIV PSYKOTERAPEUTUDDANNELSE .....	1
.....	1
PSYKOTERAPEUTUDDANNELSENS OVERORDNEDE FORMÅL .....	3
Uddannelses fundament.....	6
Færdiguddannet psykoterapeut .....	8
Uddannelsens teoretiske ståsted.....	9
OPTAGELSESKRITERIER OG ANSØGNINGSPROCEDURE.....	10
FRAVÆR .....	13
UNDERVISNINGSFORMER OG FORMIDLINGSMIDLER.....	14
KORT OVERSIGT OVER UNDERVISNINGSSOMRÅDER.....	16
PSYKOTERAPEUTUDDANNELSE PÅ NIVEAU 7 .....	16
KORT OVERSIGT OVER UNDERVISNINGSSOMRÅDER.....	19
ORGANISATION OG LEDELSE.....	42
UNDERVISERE .....	42
INSTITUTETS REGLER .....	42
PRAKTISKE OPLYSNINGER .....	47
LITTERATUR .....	48

## PSYKOTERAPEUTUDDANNELSENS OVERORDNEDE FORMÅL

### Uddannelsens formål

Neokognitivt Institut tilbyder en unik psykoterapeutuddannelse med hovedvægt på metakognitiv terapi, som udgør uddannelses fundament. Undervisningen omfatter også andre psykologiske retninger samt mange forskellige fagrelevante emner, sådan at du får en vidensrig og evidensbaseret psykoterapeutisk uddannelse med superviseret færdighedstræning. Uddannelsen tilbydes som eksternat.

Det overordnede formål med den 4-årige psykoterapeutuddannelse inden for nyere kognitive terapier er at uddanne psykoterapeuter, der sikkert, ansvarligt, effektiv og etisk kan udføre psykoterapi baseret på kognition i praksis.

Psykoterapeutuddannelsen lægger op til, at de studerende får en omfattende viden om de forskellige kognitive tankesæt, således at der opbygges en varieret og solid psykoterapeutisk redskabskasse. Øvelser og træning i at udøve psykoterapi er en essentiel del af uddannelsen, eftersom "øvelse gør mester."

Uddannelsen bygger på de **tre metakognitive ben**, udviklet af Linda Burlan Sørensen: Metakognitiv bevidsthed – Deltagerne udvikler en forståelse af, hvordan tanker og opmærksomhed påvirker trivsel og psykisk velbefindende. Kontrol over opmærksomhed – Deltagerne lærer at styre og regulere deres egen og klienters opmærksomhed for at reducere uhensigtsmæssige tænkemønstre. Fleksibel responsstil – Deltagerne trænes i at anvende fleksible og hensigtsmæssige strategier til at tackle udfordringer uden at lade sig styre af overtænkning.

Disse tre ben danner fundamentet for en effektiv metakognitiv praksis, som understøtter psykoterapeuter i at hjælpe klienter med at skabe bedre mentale og følelsesmæssige strategier.

## Uddannelsesintroduktion

Uddannelsen omfatter således over 750 timer (1.000 lektioner), og både undervisning, supervision, træning og eksamen foregår på dansk. Efter vores bedste overbevisning findes der ingen anden psykoterapeutuddannelse, der så omfattende bygger på den 3. bølge af terapier og herunder primært metakognitiv teori, metode, træning og supervision.

Uddannelsesleder er Linda Burlan Sørensen, universitetsuddannet autoriseret klinisk psykolog (aut. Cand.psych), godkendt Specialist i Psykoterapi og Supervision af Dansk Psykolog Forening samt forfatter til flere bøger om den metakognitive tilgang og herunder *Fængslende tanker – Kontrollér tankemyldret med metakognitiv terapi* samt *Stressbehandling med metakognitiv terapi*. De faste undervisere på uddannelsen er universitetsuddannede psykologer. De tilknyttede psykologer er desuden medlemmer af Dansk Psykolog Forening, som er den højeste instans for kvalitetssikring af vores arbejde. Endvidere omfatter vores undervisningskorps certificerede psykoterapeuter, medlemmer af Dansk Psykoterapeutforening.

Psykoterapeutuddannelsen lægger op til, at de studerende får en omfattende viden om de forskellige kognitive tankesæt, så der opbygges en varieret og solid psykoterapeutisk redskabskasse. Øvelser og træning i at udøve psykoterapi er en essentiel del af uddannelsen, eftersom "øvelse gør mester." Undervisningen foregår både fysisk og virtuelt.

Vi kører en fleksibel uddannelse med såvel fysisk fremmøde som online undervisning. Det fysiske fremmøde finder sted på instituttets adresse i København. Ved tilmelding til uddannelsen for man tilsendt et link til uddannelsesårets program og herunder datoer og emner samt fremmødeform (fysisk eller online).

Gennem undervisning, færdighedstræning, supervision, egenterapi (feedback på egen stil) og selvrefleksion vil du opnå:

- En omfattende og evidensbaseret teoretisk viden inden for kognitiv baserede terapier og især metakognitiv terapi
- Psykoterapeutiske kompetencer, der vil sikre en effektiv udøvelse af terapi i praksis
- En bedre selvforståelse via egenterapi/feedback på egen stil
- Selvrefleksive kompetencer inden for det metakognitive tankesæt

Helt specifikt vil disse mål opnås via følgende tiltag:

**Undervisning i teori** om blandt andet: Psykoterapiens historiske udvikling, de kognitive terapiers historiske udvikling i samfundsmæssig sammenhæng, teori om kommunikation, teori om udvikling og personlighedsdannelse, de kognitive terapiers mål, sygdoms- og sundhedsforståelse, teori om psykoterapeutiske processer, relationelle processer, psykopatologi, psykiatriske diagnoser, indsigt i psykofarmaka, evidensbaserede psykoterapimetoder samt metodik og empiri fra psykoterapiforskningen.

**Undervisning i metode og praksis**, som omfatter blandt andet relevante metoder og teknikker inden for de kognitive psykoterapier, anvendelsesområder, undersøgelsesmetoder (blandt andet personlighedstests, angst-, depressions-, intelligens-, PTSD- og OCD-

målingsinstrumenter), indikationer og kontraindikationer, prognose, evaluering og rapportering samt etik og moral.

**Øvelser og færdighedstræning i psykoterapi** er en central del af vores uddannelse. Når du om godt fire år sidder over for dine første klienter, vil hele terapi-situationen således slet ikke være fremmed for dig. Uddannelsen omfatter desuden gruppesupervision, egenerapi (feedback på egen stil), selvrefleksion og studiegrupper.

### **Personlig udviklingsproces**

En væsentlig del af uddannelsen er den studerendes egen personlige udvikling. Gennem de fire år vil du ikke blot tilegne dig terapeutiske færdigheder og teoretisk viden, men også gennemgå en dyb personlig udviklingsproces. Via egenerapi, feedback på egen stil, refleksionsøvelser og gruppesupervision vil du udvikle en øget selvindsigt, som er afgørende for at kunne arbejde professionelt som psykoterapeut. Personlig modenhed, emotionel regulering og evnen til at reflektere over egne reaktionsmønstre er centrale aspekter af den udviklingsproces, der finder sted under uddannelsen.

## **Uddannelses fundament**

Uddannelsen på Neokognitivt Institut er bygget op omkring en solid metakognitiv tilgang, der udgør fundamentet for hele uddannelsen. Metakognitiv terapi (MCT) er en evidensbaseret psykologisk metode, og på grund af metodens dokumenterede effektivitet viser flere og flere studier og metastudier løbende positive resultater. På vores hjemmeside har vi samlet nogle af disse, som bekræfter, at der er tale om et solidt metodegrundlag for udførelse af psykoterapi.

Uddannelsens grundsten – de fire verdenshjørner – refererer til de essentielle metoder og teorier, der holder sammen på den metakognitive praksis og sikrer dens konkrete anvendelse i terapien. Disse fire verdenshjørner inkluderer:

1. **Metakognitiv teori:** En dybdegående forståelse af, hvordan vores tanke- og opmærksomhedsmønstre påvirker vores psykiske trivsel. Vi lærer, at det ikke er tankernes indhold, men vores respons på tankerne, der har betydning for vores psykiske tilstand.
2. **Kognitiv opmærksomhedssyndrom (CAS):** Et centralt begreb i MCT, der beskriver, hvordan overdreven opmærksomhed på bestemte tankeprocesser som bekymringer og grublerier kan opretholde psykiske problemer som angst og depression. Vi lærer at identificere og intervenere i CAS for at forhindre og afhjælpe lidelser.
3. **Metakognitiv coping:** Fokus på, hvordan man ændrer sin respons på tanker og opnår fleksibel kontrol over opmærksomheden, hvilket gør det muligt at håndtere psykisk stress effektivt og forhindre negative tankeprocesser i at udvikle sig til lidelser.
4. **Transdiagnostisk tilgang:** MCT er fleksibel og kan anvendes på tværs af mange psykiske problematikker, som f.eks. angst, depression, OCD og PTSD. Denne fleksibilitet gør metoden alsidig og anvendelig for en bred klientgruppe.

De kernekompetencer og den viden, du opnår som Neokognitiv terapeut, omfatter:

- **Praktisk metakognitiv intervention:** Du bliver dygtig til at anvende specifikke redskaber, der hjælper klienter med at ændre uhensigtsmæssige opmærksomheds- og tankemønstre. Dette gør dig i

stand til at hjælpe klienter med at reducere symptomer på psykisk stress og skabe varige ændringer i deres forhold til tanker.

- **Effektivitet i korttidsbehandling:** Du lærer at arbejde målrettet og resultatorienteret, hvilket giver klienterne mulighed for hurtigt at få kontrol over deres mentale processer. MCT er en korttidsintervention, der hurtigt kan skabe mærkbare resultater.
- **Fleksibilitet i behandlingen:** Du bliver rustet til at arbejde med en bred vifte af psykiske lidelser og klienter, hvilket gør dig til en alsidig terapeut. Du lærer at tilpasse interventionerne til den enkelte klients behov og udfordringer.
- **Udvikling af metakognitive færdigheder:** Du opnår en dybdegående forståelse af metakognitioner og lærer, hvordan du kan arbejde med klienters overbevisninger om deres tanker, følelser og kognitive processer. Dette giver dig mulighed for effektivt at hjælpe dem med at ændre dysfunktionelle tanker og følelser.

Samlet set opnår du som Neokognitiv terapeut stærke kompetencer i at hjælpe klienter med at forstå og ændre deres mentale processer, så de kan håndtere psykisk stress, angst, depression og andre lidelser på en mere effektiv og fleksibel måde.

## Færdiguddannet psykoterapeut

Som færdiguddannet psykoterapeut findes der forskellige beskæftigelsesmuligheder. Du kan f.eks. slå dig ned som praktiserende psykoterapeut med egen praksis, hvor du kan udføre effektiv moderne og klassisk kognitiv terapi. Uddannelsen kan også ses som et væsentligt

supplement til din nuværende beskæftigelse, således at du vil kunne berige din arbejdsplads med flere relevante kompetencer ift. både udførelse af eksisterende arbejdsopgaver og en eventuel udvidelse af disse. Du vil også kunne undervise i relevante psykologiske emner samt yde supervision.

Vores psykoterapeutuddannelse udruster dig med en bred viden inden for mange forskellige psykiske problemstillinger, hvilket vil sætte dig i stand til hurtigt at kunne genkende dine relevante indsatsområder, men også til at kunne gennemskue, om der evt. er brug for andre - og i så fald hvilke - tiltag, således at klienten eller opgaven hurtigt og forsvarligt henvises til relevant instans. At vide hvad man kan og er god til, og at vide hvad man ikke ved eller egner sig til, er det bedste og mest forsvarlige udgangspunkt for den dygtige psykoterapeut!

## Uddannelsens teoretiske ståsted

**Uddannelsens primære udgangspunkt er metakognitiv terapi.** Men selv om uddannelsen er metakognitivt funderet, finder vi det væsentligt, at de studerende også får kendskab til andre psykoterapeutiske traditioner, hvilket udgør en essentiel grundviden for den fagkompetente psykoterapeut. Uddannelsen præsenterer således de studerende for andre evidensbaserede terapiformer, som tilhører den tredje bølge inden for kognitive terapier (neokognitive terapier). Det gælder f.eks. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) og Mindfulness-baseret terapi (MBT).

Andre psykologiske retningen og herunder eksistentiel psykoterapi, Choice and Reality Therapy og positiv psykologi indgår også i pensummet.

## OPTAGELSESKRITERIER OG ANSØGNINGSPROCEDURE

Du kan optages på uddannelsen via kvote 1, 2 eller 3. I alle tre tilfælde skal du kunne dokumentere minimum tre års erhvervserfaring inden for menneskeorienteret arbejde. Det kan fx være undervisning eller anden pædagogisk orienteret aktivitet, arbejde i sundhedssektoren, socialt arbejde, personale- og ledelsesudvikling m.m. Du skal desuden kunne dokumentere en vis viden om psykologiske og terapeutiske teorier og principper. En tilstrækkelig viden i denne sammenhæng kan opnås via deltagelse i vores introduktionskurser (fx *Introduktion til KAT*, *Introduktion til MCT*, m.fl.), der skal gennemføres inden uddannelsesstart.

### **Ansøg i kvote 1, hvis du:**

- o har en relevant lang (5 år) eller mellemlang videregående uddannelse (3 år) af psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig karakter. Det gælder fx læger, psykologer, pædagoger, lærere, sygeplejersker, fysio- eller ergoterapeuter osv.

### **Kvote 2 og 3**

Det er muligt at optages på uddannelsen, selv om du ikke har en relevant uddannelsesbaggrund i form af en psykologisk, sundhedsfaglig- eller pædagogisk lang eller mellemlang uddannelse. Du skal have minimum 3 års relevant erhvervserfaring. Du kan optages på uddannelsen efter en konkret helhedsvurdering baseret på en personlig samtale med studielederen, hvor aspekter såsom motivation, modenhed, formål med uddannelsen, alder, erhvervserfaring, uddannelsesbaggrund, kurser samt ikke-formaliserede kvalifikationer og kompetencer tages i betragtning.

### **Ansøg i kvote 2, hvis du:**

- o ikke har relevant lang eller mellemlang videregående uddannelse af psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig karakter, men har en lang eller en mellemlang uddannelse, der minimum svarer til professionsbachelorniveau.

### **Ansøg i kvote 3, hvis du:**

- o tilhører andre faggrupper. Din uddannelse skal være suppleret med kurser og/eller uddannelsesmoduler fra en højere læreanstalt eller lignende af psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig karakter, der minimum svarer til 120 timer ved sammenhængende forløb og minimum 150 timer ved opsplittede forløb.

### **Merit/dispensation**

Du kan opnå merit (få dispensation) for manglende eller kortvarig relevant erhvervserfaring, hvis du eksempelvis kan dokumentere minimum 3 års fuldtidsbeskæftigelse inden for følgende områder: Undervisning, pædagogisk eller socialt arbejde eller evt. anden relevant erfaring.

Du kan tage hele eller dele af uddannelsen. Der kan således opnås merit for dele af psykoterapeutuddannelsen. Hvis du kan levere dokumentation for relevante kurser, moduler eller dele af lignende uddannelser, der svarer til psykoterapeutuddannelsens første år, kan du komme ind på år 2.

Der kan også opnås merit for dokumenteret hele, afsluttede år ved andet godkendt uddannelsesinstitut, således at du kan komme ind på

uddannelsens 3. eller 4. år. Forudsætningen er, at uddannelsen skal afsluttes inden for den normerede tidsramme.

### Opsummering af ansøgningsproceduren

Alle ansøgere skal sende følgende til [info@neokognitiv.dk](mailto:info@neokognitiv.dk):

- o En motiveret ansøgning samt et opdateret CV
- o Relevant dokumentation i form af: kursus- og uddannelsesbeviser, ansættelser/erhvervserfaring
- o Anden relevant dokumentation som fx udtalelser, anbefalinger mv.
- o En beskrivelse af eventuelle tidligere erfaringer med terapi
- o Ved skift fra andet godkendt uddannelsesinstitut: bevis på gennemførte år med specificering af undervisning, supervision, feedback på egen stil samt studiegrupper (og herunder emner, antal timer for hver af disse punkter mm.). Dette bevis skal være udstedt og underskrevet af uddannelsesinstitutionen.
- o En udfyldt tilmeldingsblanket. Blanketten findes på vores hjemmeside: [www.neokognitivtinstitut.dk](http://www.neokognitivtinstitut.dk) under [Tilmelding](#)

Studielederen gennemgår ansøgningen, og du får besked om optagelse snarest derefter.

## OVERSIGT OVER UDDANNELSENS STRUKTUR OG INDHOLD

Underviserbesatte konfrontationstimer	Klokketimer
Teori og terapeutiske metode	340 timer
Færdighedstræning/selvrefleksion	120 timer
Supervision	150 timer
Supervision af træningsklienter	50 timer
Forskningsmoduler	50 timer
Individuel terapi ( <i>Feedback på egen stil</i> )	40 timer
I alt, antal konfrontationstimer	750 timer

<b>Underviserbesatte konfrontationstimer</b>	<b>1. år</b>	<b>2. år</b>	<b>3. år</b>	<b>4. år</b>	<b>I alt</b>
Antal moduler	10	10	10	7	37
Antal undervisningsdage	26	26	30	30	112
Teori og terapeutiske metode	100	100	70	70	340 timer
Færdighedstræning/selvrefleksion	25	25	30	40	120 timer
Supervision	37	37	38	38	150 timer
Supervision af træningsklienter	10	10	15	15	50 timer
Forskningsmoduler	0	0	25	25	50 timer
Individuel terapi/ feed back på egen stil	10	10	10	10	40 timer
I alt, antal konfrontationstimer (min. 750)	182	182	188	198	750 timer

Den 4-årige psykoterapeutiske uddannelse består af moduler, der hænger sammen set ud fra de emner og den træning, som den uddannede psykoterapeut skal være i besiddelse af. Hvert uddannelsesår afsluttes med en mundtlig eller skriftlig eksamen, bestående af en teoretisk og en praktisk del. Uddannelsen er nomineret til 4 år, og den kan færdiggøres på maksimalt 6 år. Der kan dog gives dispensation ved alvorlig sygdom, dødsfald eller alvorlig sygdom i den nærmeste familie, barselsorlov, flytning til en anden landsdel eller land. Dispensation i denne sammenhæng kan opnås via en personlig samtale med studieleder, hvor minimum ét af ovenstående punkter dokumenteres.

## **FRAVÆR**

For at kunne bestå uddannelsen må man maksimalt have et fravær på 10 %. Der kan dog søges om dispensation i forbindelse med ekstreme

begivenheder (fx alvorlig sygdom eller dødsfald i den nærmeste familie) eller ved udstationering i udlandet samt ved barsel og anden slags orlov.

## UNDERVISNINGSFORMER OG FORMIDLINGSMIDLER

Uddannelsen omfatter: Undervisning i teori, metode og praksis, færdighedstræning i at udøve terapi, gruppesupervision, studiegrupper, egenterapi/feedback på egen stil og selvrefleksion samt 4 eksaminer, der skal bestås.

**Færdighedstræning** indgår i alle de 4 år, og træningen foregår i gruppe under vejledning af en erfaren underviser. Det overordnede formål er at skabe et rum, hvor de studerende kan øve sig og udvikle terapeutiske kompetencer med udgangspunkt i undervisningens teori og metode.

### **Undervisning i teori, metode og praksis (476 lektioner)**

Der anvendes forskellige formidlingsmidler, herunder:

Tavleundervisning/forelæsning, øvelser, videodemonstrationer, par- og gruppearbejde samt hjemmearbejde. Desuden er der moduler i færdighedstræning, hvor formålet er, at de studerende kan udøve psykoterapi.

### **Gruppesupervision (200 lektioner)**

I supervisionen får man som regel feedback på egne cases/klientforløb fra supervisor. Hvis man ikke har klienter i forløb, er det muligt at få emnesupervision, hvor relevante psykoterapeutiske emner diskuteres i gruppen under vejledning af supervisor. Supervisoren er en erfaren psykolog eller uddannet/godkendt psykoterapeut med relevante kompetencer.

## **Studiegrupper (84 lektioner)**

I starten af uddannelsen deles de studerende i studiegrupper, som er selvkørende og skal mødes i alt 21 lektioner om året. Målet er at skabe en anden form for erfaringsudveksling og træningsmulighed, hvor faglige, relationelle, erfarings- og kommunikationsmæssige aspekter sættes i centrum.

## **Egenterapi/Feedback på egen stil og selvrefleksion (150 lektioner)**

Begrebet *Egenterapi* hedder *Feedback på egen stil* inden for en kognitiv forståelsesramme. Som kommende psykoterapeut er det essentielt at have selvindsigt samt en grundlæggende forståelse af egen terapeutisk stil, anvendte metoder osv. Selvrefleksion og egenterapi/feedback på egen stil er væsentlige aspekter af den faglige selvudvikling.

Egenterapien/feedback på egen stil foregår i en gruppe under vejledning af en erfaren psykolog eller uddannet psykoterapeut, hvor der skiftevis fokuseres på den individuelle stil, fremtræden, klientrelation, egne processer ift. klientens problematikker osv. De andre gruppedeltagere observerer og reflekterer over det, der bliver sagt til den person der er på, hvorefter der er mulighed for at bidrage med egne refleksioner og kommentarer.

Egenterapi/feedback på egen stil, der foregår eksternt, men sideløbende med uddannelsen, kan medtages i de 150 obligatoriske lektioner, såfremt der kan dokumenteres for disse og for terapeutens kvalifikationer, som opfylder ovenstående krav.

## KORT OVERSIGT OVER UNDERVISNINGSSOMRÅDER

**OBS.!** Uddannelsen er fordelt på 4 år, og emnernes rækkefølge er ikke nødvendigvis den forneden anført, eftersom der er tale om 4 moduler fordelt på hver sit år, og som tilsammen udruster dig med de nødvendige psykoterapeutiske færdigheder og kompetencer. Således kan emnernes rækkefølge variere. Som udgangspunkt starter alle nye studerende med det metakognitive år, som udgør uddannelses fundament. Det metakognitive år, er det uddannelsesår, hvor man i høj grad beskæftiger sig med metakognitiv teori og metode

Uddannelsen omfatter en bred vifte af emner, som således vil udruste dig med en omfattende viden om det psykiske område (inkl. diagnostik).

## PSYKOTERAPEUTUDDANNELSE PÅ NIVEAU 7

Alle studerende, der starter på 1. året af en psykoterapeutuddannelse efter den 1. august 2024, begynder på en uddannelse, hvor forskningsmodulerne er en integreret del af programmet. Uddannelsen er således beskrevet og struktureret til at kunne blive niveauvurderet på masterniveau. Som studerende er du derfor forpligtet til at tilmelde dig og gennemføre de nedenstående forskningsmoduler i år 3 eller 4 af psykoterapeutuddannelsen, som foregår i regi af Dansk Psykoterapeutforening (DPFO). Tilmeldingen skal foregå på deres hjemmeside:

<https://psykoterapeutforeningen.dk/uddannelser/forskningsmoduler>.

DPFO tilbyder følgende forskningsmoduler:

- Introduktion til forskningsprincipper og -perspektiver

- Aktionsforskning og forskningsmetoder i praksis
- Fænomenologi og førstepersons forskningsmetoder
- Introduktion til blandede metoder og kvantitativ forskning
- Forskning i egen praksis – vejledningsbaseret gruppearbejde

Disse temaer er blevet særligt udvalgt af DPFO og forsknings- og undervisningsfakultetet, da de giver studerende et solidt grundlag for at kunne videreudvikle praksisbaseret forskning og forskningsbaseret praksis. Disse metoder er også anerkendt af EAP samt i mange andre lande, hvor psykoterapifaget får mere og mere bevågenhed som en vigtig faglighed i arbejdet med menneskers trivsel.

Kravet om niveau 7 vil give psykoterapistuderende de nødvendige kompetencer til at holde sig ajour med ny viden og forskning inden for feltet og dermed bidrage til fagets udvikling. Dette betyder, at studerende skal lære at engagere sig i praksisbaseret forskning, så de som færdiguddannede psykoterapeuter kan tilbyde forskningsbaseret praksis.

Læs mere om forskningsmodulerne på følgende link:

<https://psykoterapeutforeningen.dk/uddannelser/forskningsmoduler>

Neokognitivt institut forventer at ansøge om niveauvurdering i 2025.

**Du vil i løbet af de 4 år bl.a. blive undervist i følgende emner:**

Metakognitiv terapi (hovedretning)

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Mindfulness-baseret psykoterapi

Dialektisk adfærdsterapi

Grundlæggende teori, metode og forskning inden for kognitive terapier, herunder: historisk udvikling i samfundsmæssig sammenhæng samt teori om psykoterapibegrebets historiske udvikling. Introduktion til kognitiv adfærdsterapi.

Psykopatologi – en indføring i psykiatriske diagnoser

Metakognitiv behandling af depression

Metakognitiv behandling af angstlidelser

Metakognitiv behandling af PTSD (posttraumatisk stresssyndrom)

Terapeutens egne problematikker og klientarbejdet

Metakognitiv terapi ved stressrelaterede tilstande

Parterapi og familierapi

Psykotiske tilstande

Motivationssamtalen

Den terapeutiske værktøjskasse (blandt andet Choice Therapy, Logoterapi m.fl.)

Om medicin og psykiske lidelser

Personlighedsteori

Personlighedsforstyrrelser

Personlighedstests

Teori om kommunikation

Diagnoser – prognoser, evaluering og rapportering

Misbrugsbehandling

Om selvmordstruede klienter og vurdering af selvmordsrisiko

Pårørendearbejde ift. psykiske lidelser i familien

Psykologiske undersøgelsesmetoder/godkendt psykometri

Eksistentiel psykoterapi

Den terapeutiske alliance: Terapeut-klient relationen

Selvværd og selvtillid

Psykoterapeutiske værktøjer i arbejdet med børn og unge

Differentiel diagnostik – om at skelne mellem psykiske lidelser

Etik og moral ift. klienter og kollegiale relationer

### **Andre aktiviteter:**

Supervision

Færdighedstræning

Studiegrupper

## **KORT OVERSIGT OVER UNDERVISNINGSSOMRÅDER**

### **År 1 (i alt: ca. 120 lektioner)**

**Grundlæggende teori, metode og forskning inden for kognitive terapier og herunder: historisk udvikling i samfundsmæssig sammenhæng samt teori**

## om psykoterapibegrebets historiske udvikling. Introduktion til kognitiv adfærdsterapi. 14 lektioner

Undervisningen omfatter psykoterapiens udvikling samt de forskellige kognitive teorier sat i en historisk og samfundsmæssig kontekst. Ligheder og forskelle på de forskellige kognitive terapier samt implikationer for forståelsen af terapiudøvelse, behandlingsforståelse, psykisk sundhed og mistrivsel/lidelse afdækkes her. Endvidere undervises der i terapeutiske mål, muligheder, begrænsninger samt klientrelation. Undervisningen indeholder desuden en grundlæggende indføring i kognitiv adfærdsterapi, hvor vigtige metoder og teknikker er i fokus.

Undervisningen stræber efter den bedste og hurtigste indlæring via en kombination af forelæsning, metodetræning i grupper og i plenum, hjemmearbejde samt video. Dette gør sig gældende for samtlige af uddannelses undervisningsmoduler.

*Litteratur: Litteratur: Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole (2012): "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag (udvalgte kapitler)*

### **Acceptance and Commitment Therapy (ACT) 14 lektioner**

Denne kognitive terapiform er ved at udvikle sig til en vigtig psykologisk retning i flere lande, og forskningen viser lovende resultater. Således omfatter undervisningen en grunding indføring i ACT, hvor de eksisterende standardiserede behandlingsmanualer på området er centrale komponenter. Anvendelsen af metaforer er særdeles vigtig i ACT, og via gruppeøvelser trænes de studerende i de specifikke teknikker og metaforanvendelse. Kliniske eksempler, forskningsresultater samt indikationer og kontraindikationer indgår i undervisningen.

*Litteratur: Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole (2012): "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag (udvalgte kapitler); Rasmussen, S. M. & Nielsen, Ole T. (2010): "Introduktion til ACT", Dansk Psykologisk Forlag (udvalgte kapitler)*

## **Metakognitiv terapi**

**56 lektioner**

Denne terapiform synes at være én af de mest lovende terapiformer inden for de kognitive terapier, således at den anbefales som primær terapimetode for flere psykiske lidelser i blandt andet Storbritannien og Norge, og den er ved at vinde mere og mere terræn i Danmark. Derfor sørger undervisningen for en grundig indføring af de studerende i teori og metode inden for metakognitiv terapi samt i specifikke teknikker og strategier. Forskningsresultater er endvidere inddraget i undervisningen, og det samme gælder indikationer og kontraindikationer. Og herunder:

### *Behandling af depression ved metakognitiv terapi*

Undervisningen fokuserer på konkrete metakognitive redskaber i behandlingen af depression via indføring i relevante metoder og teknikker samt metakognitive depressionsbehandlingsprotokoller og skemaer. Endvidere omfatter undervisningen praktiske øvelser i grupper under vejledning af en erfaren underviser. Indikationer og kontraindikationer samt forskningsresultater inddrages i undervisningen.

### *Behandling af angstlidelser ved metakognitive metoder*

Undervisningen tager udgangspunkt i metakognitive metoder, der kan anvendes i behandlingen af angstlidelser, herunder OCD, socialangst, fobier, panikangst, sygdomsangst m.fl. Forskningsresultater på området inddrages i undervisningen. Indikationer og kontraindikationer afdækkes.

## *Metakognitiv terapi ved stressrelaterede tilstande*

Undervisningen tager udgangspunkt i stressfænomenet, som flere og flere personer synes at blive ramt af, men som ikke er beskrevet som en egentlig psykiatrisk diagnose. Undervisningen centrerer sig om metoder til afdækning af klientens individuelle forståelse af egen stresstilstand, og om hvordan der kan arbejdes psykoterapeutisk med klientens uhensigtsmæssige overbevisninger eller adfærdstendenser. Kliniske eksempler samt indikationer og kontraindikationer på området inddrages i undervisningen.

## *Behandling af PTSD ved metakognitiv terapi*

De studerende introduceres for den metakognitive forståelse af posttraumatisk stresssyndrom (PTSD) samt specifikke teknikker og metoder inden for relevant teoretisk ramme. Rollespiløvelser er en vigtig del af undervisningen. Forskningsresultater på området inddrages i undervisningen. Indikationer og kontraindikationer afdækkes.

*Litteratur: Sørensen, Linda Burlan (2018): "Fængslende tanker – Kontrollér tankemyldret med metakognitiv terapi", SPITZEN Publish (udvalgte kapitler); Sørensen, Linda Burlan (2019): "Stressbehandling med metakognitiv terapi – En håndbog for terapeuter", SPITZEN Publish (udvalgte kapitler); Wells, A. (2009): "Meta-cognitive Therapy for Anxiety and depression", Guildford; Fisher, Peter og Wells, Adrian (2010): "Metacognitive Therapy", Routledge (udvalgte kapitler)*

## **Mindfulness-baseret psykoterapi**

**14 lektioner**

Undervisningen gennemgår teori, empiri og praktiske øvelser ift. mindfulness-baseret psykoterapi, der er en af de nyeste former for kognitiv

terapi, og som bygger på en buddhistisk tankegang - dog med undladelse af det religiøse aspekt. De studerende udrustes med mindfulness-baserede teknikker, som de kan anvende i udøvelsen af kognitiv terapi.

*Litteratur: Litteratur: Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole (2012): "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag (udvalgte kapitler)*

## **Færdighedstræning**

**21 lektioner**

Øvelser og træning: de studerende skal praktisk kunne anvende den teoretiske viden samt udøver deres psykoterapeutiske kompetencer.

## **År 2 (i alt: ca. 119 lektioner)**

### **Motivationssamtalen**

**14 lektioner**

I arbejdet med klienter er det afgørende for terapeuten at kunne vurdere, hvornår motivationen ikke helt er til stede, hvilke dele af motivationen er problematiske, og hvilke terapeutiske metoder der kan anvendes i denne forbindelse. Undervisningen lægger vægt på specifikke redskaber til at undersøge og styrke klientens motivation samt en dybere forståelse af, hvad der kan være motivationsskabende for individet generelt.

*Litteratur: Litteratur: Rollnik, S. & Miller, W.R. (2011): "Motivationssamtalen", Hans Reitzels Forlag (udvalgte sider)*

### **Den terapeutiske værktøjskasse (blandt andet Choice Therapy, Logoterapi m.fl.)**

**14 lektioner**

Undervisningen fokuserer på terapeutiske værktøjer tilhørende andre relevante teorier, således at de studerendes værktøjskasse bliver varieret og

omfangsrig. Der undervises blandt andet i William Glassers *Choice and Reality Therapy* og i Viktor Frankls *Logoterapi*. Behandlings-, sygdoms- og sundhedsforståelse inden for de præsenterede teorier inddrages i undervisningen. Indikationer og kontraindikationer i denne sammenhæng afdækkes.

*Litteratur: William Glasser: Choice Therapy – A New Psychology of Personal Freedom, HarperCollins Publishers Inc., New York, 1999 (udvalgte kapitler).*

### **Om medicin og psykiske lidelser**

**7 lektioner**

Undervisningen centrerer sig om psykofarmaka, og hvordan psyken påvirkes af forskellige former for medicinsk behandling. Eksisterende forskningsresultater samt indikationer og kontraindikationer inddrages i undervisningen.

*Litteratur: Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole (2012): "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag (udvalgte sider); Peter C. Gøtzsche: Dødelig medicin og organiseret kriminalitet – hvordan medicinalindustrien har korrumperet sundhedsvæsenet, People's Press, København, 2013*

### **Personlighedsteori**

**14 lektioner**

Som kommende terapeut er det afgørende, at man har en grundlæggende forståelse af, hvordan personligheden dannes, og hvilke faktorer af betydning der gør sig gældende i denne sammenhæng. Således afdækker undervisningen forskellige udviklingsteorier samt teorier om personlighedsdannelse – blandt andet Fem-faktor-modellen.

*Litteratur: Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole (2012): "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag (udvalgte sider); Litteratur: Kopier*

*uddeles; WHO ICD-10 - psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser: klassifikation og diagnostiske kriterier (2000), Aksel Bertelsen (udvalgte sider); American Psychiatric Association: diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5 (R)), 5th Revised edition, 2013 (udvalgte kapitler).*

## **Personlighedsforstyrrelser og problematiske personlighedstræk**

### **21 lektioner**

Undervisningen sørger for en grundlæggende indføring i personlighedsforstyrrelser og i potentielt problematiske personlighedstræk samt i de nyeste evidensbaserede psykoterapeutiske metoder på området. Undervisningen omfatter blandt andet traditionel kognitiv terapi ved personlighedsforstyrrelser, Jeffery Youngs *Skematerapi* samt metakognitiv terapi for fx borderline personlighedsforstyrrelse. Via pararbejde og gruppeøvelser under vejledning af erfaren underviser trænes de studerende i specifikke teknikker og samtaleformer. Forskningsresultater på området inddrages i undervisningen. Indikationer og kontraindikationer i denne sammenhæng bliver ligeledes afdækket.

*Litteratur: Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole (2012): "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag (udvalgte sider); Litteratur: Kopier uddeles; WHO ICD-10 - psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser: klassifikation og diagnostiske kriterier (2000), Aksel Bertelsen (udvalgte sider); American Psychiatric Association: diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5 (R)), 5th Revised edition, 2013 (udvalgte kapitler).*

### **Personlighedstests**

### **14 lektioner**

Undervisningen tager udgangspunkt i godkendte psykometriske redskaber ift. personlighedsvurdering. De studerende undervises i, hvordan

personlighedstests kan anvendes i det psykoterapeutiske arbejde, opmærksomhedspunkter, kliniske erfaringer, hvordan personlighedstest skal udvælges, tolkes og forstås samt indikationer og kontraindikationer. De studerende præsenteres blandt andet for følgende personlighedstests: MCMI og NEO-PI-R.

*Litteratur: Kopier uddeles; American Psychiatric association (2014): "Diagnostiske kriterier DSM-5-R – Håndbog, Hogrefe psykologisk forlag" (udvalgte sider)*

### **Teori om kommunikation**

**7 lektioner**

Undervisningen fokuserer på kommunikation som et essentielt terapeutisk redskab med udgangspunkt i relevante teorier på området. Den terapeutiske kommunikation er omdrejningspunktet for undervisningen. Par- og gruppearbejde er et centralt indlæringsværktøj i denne sammenhæng.

*Litteratur: Kopier uddeles; Viktor E. Frankl: det overhørte råb om mening – psykoterapi og humanisme, Gyldendal, København, 1980 (udvalgte sider)*

### **Misbrugsbehandling**

**14 lektioner**

De studerende introduceres for den metakognitive misbrugsmodel samt metoder og teknikker, der kan anvendes i misbrugsbehandling. Motivationsteori og motivationscirklen indgår i undervisningsmaterialet. Undervisningen omfatter endvidere nyere perspektiver på yderligere teknikker og redskaber fra den tredje bølge, som kan anvendes i det terapeutiske arbejde, indikationer, kontraindikationer, empiriske undersøgelser samt konkrete kliniske erfaringer. Desuden undervises de studerende i pårørendearbejde ift. familier, hvor misbrug eksisterer.

*Litteratur: Litteratur: Rollnik, S. & Miller, W.R. (2011): "Motivationssamtalen", Hans Reitzels Forlag (udvalgte sider); Sørensen, Linda Burlan (2019): "Stressbehandling med metakognitiv terapi – En håndbog for terapeuter", SPITZEN Publish (udvalgte sider)*

## **Færdighedstræning**

**15 lektioner**

Øvelser og træning: de studerende skal praktisk kunne anvende den teoretiske viden samt udøver deres psykoterapeutiske kompetencer.

## **År 3 (i alt: 119 lektioner)**

### **Psykopatologi – en indføring i psykiatriske diagnoser**

**21 lektioner**

Undervisningen gennemgår de to vigtigste diagnostiske systemer, nemlig ICD-10 og DSM-V, således at der skabes et overblik over, hvordan diagnostiske systemer er bygget op samt over gældende kriterier for de forskellige kategorier.

*Litteratur: Relevant kursusmateriale uddeles (litteratur: ICD-10; DVS-V)*

### **Psykotiske tilstande**

**7 lektioner**

Undervisningen tager udgangspunkt i sværere patologiske tilstande, nemlig psykotiske lidelser, herunder skizofreni. De studerende bliver undervist i kognitive behandlingsprotokoller for fx skizofreni. Gruppeøvelser under vejledning af erfaren underviser er en vigtig del af formidlinger her.

*Litteratur: Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole (2012): "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag (udvalgte sider)*

### **Kognitiv adfærdsterapi**

**14 lektioner**

Det er afgørende vigtigt, at terapeuten har kendskab til kognitiv adfærdsterapi i sin klassiske form. Det er vigtigt både at forstå metoden samt at se udviklingen fra 2. bølge til 3. bølge.

*Litteratur: Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole (2012): "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag (udvalgte kapitler)*

## **Terapeutens egne problematikker og klientarbejdet** **14 lektioner**

Undervisningen fokuserer på, hvordan egne personlighedstræk, overbevisninger samt adfærdstendenser kan spille en rolle ift. udøvelse af terapi og for klientrationen. Desuden fokuseres der på mulige problematiske aspekter, der kan opstå i terapien, når terapeutens egne overbevisninger udfordres af klientens problematikker eller adfærd, eller når terapeuten oplever afmagt ift. klientens psykiske vanskeligheder. Indikationer og kontraindikationer inddrages i undervisningen.

*Litteratur: Beck, J. (2009): "Udfordringer i kognitiv terapi - hvad gør man, når standardmetoderne ikke virker?", Akademisk Forlag (udvalgte kapitler); Kopier uddeles*

## **Diagnoser – prognoser, evaluering og rapportering** **14 lektioner**

Undervisningen tager udgangspunkt i empiriske prognostiske tendenser ift. specifikke diagnoser, hvor forskningsresultater og kliniske erfaringer er centrale aspekter. Endvidere koncentrerer undervisningen sig om, hvilke kognitive metoder der har bedst evidens bag sig samt om indikationer og kontraindikationer. Evaluering og rapportering udgør også et vigtigt aspekt ved det terapeutiske arbejde, og de studerende får en grundlæggende indføring i disse aspekter.

*Litteratur: Kopier uddeles; WHO ICD-10 - psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser: klassifikation og diagnostiske kriterier (2000), Aksel Bertelsen (oversigt)*

## **Parterapi og familieterapi**

**28 lektioner**

Der findes specifikke teknikker og metoder i arbejdet med par, som de studerende bliver introduceret for. Det samme gør sig gældende for det psykoterapeutiske arbejde med familier, hvor terapien yderligere kan kompliceres, hvis (mindreårige) børn er involveret. Tavleundervisning, par- og gruppearbejde er centrale formidlingsredskaber i denne sammenhæng. Indikationer og kontraindikationer samt teori om relationer er væsentlige dele af undervisningen.

*Litteratur: Dattilio, Frank M. (2012): "Kognitiv adfærdsterapi med par og familier", Dansk Psykologisk Forlag; Wells, A. (2009): "Meta-cognitive Therapy for Anxiety and depression", Guildford; Fisher, Peter og Wells, Adrian (2010): "Metacognitive Therapy", Routledge (udvalgte sider); Sørensen, Linda Burlan (2018): "Fængslende tanker – Kontrollér tankemyldret med metakognitiv terapi", SPITZEN Publish (udvalgte kapitler)*

## **Færdighedstræning**

**21 lektioner**

Øvelser og træning: de studerende skal praktisk kunne anvende den teoretiske viden samt udøver deres psykoterapeutiske kompetencer.

**År 4 (i alt: 119 lektioner)**

På uddannelsens sidste år, år 4, er der mindre teori og langt mere praksis. De studerende skal nu vide, at de kan anvende de lærte metoder og teknikker, og øvelser, træning og supervision udgør en stor del af den udvikling, en kommende dygtig psykoterapeut skal igennem.

### **Om selvmordstruede klienter og vurdering af selvmordsrisiko 7 lektioner**

Det kan forekomme for terapeuter, at de kommer i kontakt med klienter, der enten har selvmordstanker eller har forsøgt at begå selvmord. Som terapeut er det derfor afgørende, at man ved, hvad man skal stille op i disse situationer. Undervisningen centrerer sig om grundlæggende redskaber ift. vurdering af selvmordsrisiko. Endvidere undervises der i konkrete teknikker i arbejdet med klienter, hvor selvmord ikke er en reel risiko, men hvor selvmordstanker optræder. Kliniske eksempler samt indikationer og kontraindikationer inddrages i undervisningen.

*Litteratur: Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole (2012): "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag (udvalgte sider); Kopier uddeles*

### **Pårørendearbejde ift. psykiske lidelser i familien 14 lektioner**

Undervisningen koncentrerer sig om terapeutisk pårørendearbejde, hvor relevante kognitive redskaber sammen med den terapeutiske relation til de pårørende sættes i centrum. Gruppeøvelser, empiriske eksempler samt indikationer og kontraindikationer inddrages i undervisningen.

*Litteratur: Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole (2012): "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag (udvalgte sider); Relevante kopier uddeles*

### **Psykologiske undersøgelsesmetoder/godkendt psykometri 14 lektioner**

De studerende præsenteres for de mest anvendte psykologiske tests såsom WAIS, delprøver fra neuropsykologisk testbatteri, MCMI, NEO-PI-R, BAI, BDI m.fl., således at de får kendskab til, hvordan testene er bygget op samt til teorierne bag dem. Undervisningen tager udgangspunkt i, hvordan testresultater skal tolkes og forstås, deres prognostiske værdi, indikationer og kontraindikationer samt deres betydning for det psykoterapeutiske arbejde.

*Litteratur: Kopier uddeles (Klienten selvevaluering af egne metakognitioner, osv.)*

### **Eksistentiel psykoterapi**

**14 lektioner**

Individet består af mere end summen af vores tanker om, hvad et menneske er. Det er derfor essentielt, at uddannelsen også kigger på en højere mening med eksistensen, smerten, lidelsen, lykken, livet og døden.

Omdrejningspunktet for undervisningen er centrale teorier på området såsom Irvin Yaloms *Eksistentielle psykoterapi* og Viktor Frankls *Mening med livet* og *Logoterapi*. Forskningsresultater på området inddrages i undervisningen. Indikationer og kontraindikationer i denne sammenhæng bliver ligeledes afdækket.

*Litteratur: Yalom, Irvin D. (1980):" Eksistentiel psykoterapi", Hans Reitzels Forlag (udvalgte kapitler); Viktor E. Frankl: psykologi og eksistens, 3. udgave, Gyldendal, København, 2000. Viktor E. Frankl: det overhørte råb om mening – psykoterapi og humanisme, Gyldendal, København, 1980. (Kopier fra de sidste 2 bøger)*

### **Den terapeutiske alliance: Terapeut-klient relationen**

**7 lektioner**

Undervisningen fokuserer på den særlige relation, der er mellem terapeut og klient, og hvordan denne kan have en afgørende betydning for terapiens udfald. Behandlingsforståelse inden for de præsenterede teorier inddrages i undervisningen. Indikationer og kontraindikationer i denne sammenhæng afdækkes. Gruppeøvelser under erfaren underviser er en vigtig del af formidlinger her.

*Litteratur: Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole (2012): "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag (udvalgte sider); Fisher, Peter og Wells, Adrian (2010): "Metacognitive Therapy", Routledge (udvalgte sider); Sørensen, Linda Burlan (2018): "Fængslende tanker – Kontrollér tankemyldret med metakognitiv terapi", SPITZEN Publish (udvalgte sider)*

## Selvværd og selvtillid

7 lektioner

Begreberne selvværd og selvtillid afdækkes ud fra en metakognitiv referenceramme og konkrete metoder og teknikker præsenteres, således at de studerende tilegner sig relevante terapeutiske redskaber.

Selvværdsfremmende strategier er et centralt aspekt ved undervisningen. Videnskabelige artikler samt empiriske studier på området omfattes af undervisningsmaterialet.

*Litteratur: Fisher, Peter og Wells, Adrian (2010): "Metacognitive Therapy", Routledge (udvalgte sider); Artikel uddeles; Paul Gilbert: Medfølelse og mindfulness – fra selvkritik til selvværd, Klim, Aarhus, 2010*

## Psykoterapeutiske værktøjer i arbejdet med børn og unge 14 lektioner

Undervisningen fokuserer på metoder ift. det terapeutiske arbejde med børn og unge, der enten udviser symptomer på psykisk mistrivsel eller har en psykiatrisk diagnose. Formidlingen foregår via en kombination af forelæsning, videodemonstrationer samt par- og gruppeøvelser under vejledning af en erfaren underviser. Empiriske eksempler samt indikationer og kontraindikationer inddrages i undervisningen.

*Litteratur: Kopier uddeles; Peter C. Gøtzsche: Dødelig medicin og organiseret kriminalitet – hvordan medicinalindustrien har korrumpet sundhedsvæsenet, People's Press, København, 2013 (udvalgte sider); Barbara Hoff Esbjørn, Marie Louise Reinholdt Dunne & Nicoline Normann (2016): "Metakognitiv terapi til børn med angst", Akademisk forlag (udvalgte kapitler).*

## **Differentiel diagnostik – om at skelne mellem psykiske lidelser**

### **14 lektioner**

Der findes en del overlap mellem de forskellige psykiske lidelser, samtidig med at der til tider kan være tale om komorbiditet, dvs. to eller flere lidelser, der forekommer samtidigt. Undervisningen koncentrerer sig om at udruste de studerende med en grundlæggende viden om, hvordan man kan skelne mellem de forskellige psykiatriske diagnoser, og om hvilke aspekter af betydning man som terapeut skal være opmærksom på i denne kontekst. Desuden præsenteres de studerende for de retningslinjer, der findes, når forskellige diagnoser optræder samtidigt. Der lægges vægt på empiriske eksempler samt indikationer og kontraindikationer ift. komplicerede sager.

*Litteratur: Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole (2012): "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag (udvalgte kapitler); WHO ICD-10 -*

*psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser: klassifikation og diagnostiske kriterier (2000), Aksel Bertelsen (udvalgte sider).*

### **Etik og moral ift. klienter og kollegiale relationer**

**7 lektioner**

Når man som terapeut kommer i besiddelse af fortrolige informationer, er det afgørende at kende til de etiske og moralske aspekter, der knytter sig til et menneskeorienteret arbejde. Dansk Psykoterapeutforenings etiske retningslinjer præsenteres for de studerende. Endvidere fokuserer undervisningen på relevante etiske og moralske anbefalinger og opmærksomhedspunkter ift. kollegiale relationer.

Litteratur: Kopier uddeles

### **Færdighedstræning**

**21 lektioner**

Øvelser og træning: de studerende skal praktisk kunne anvende den teoretiske viden samt udøve deres psykoterapeutiske kompetencer.

## **EKSAMENSVEJLEDNING**

### **Oversigt over eksaminer**

På uddannelsen afholdes der i alt fire eksaminer. Disse eksaminer skal demonstrere, at du har tilegnet dig undervisningsmaterialet og udviklet tilfredsstillende psykoterapeutiske færdigheder. Den årlige eksamen skal bestå for at kunne fortsætte på uddannelsen. Der gives karakterer efter 7-

trinsskalaen. Både interne og eksterne censorer benyttes, hvilket varierer fra år til år. Mindst to eksaminer har eksterne censorer, hvoraf den ene er den afsluttende eksamen.

### **Mundtlig eksamen**

- Den studerende trækker et eksamensspørgsmål, der indeholder både en teoretisk og en praktisk del.
- Eksamen varer ca. 25 minutter.
- Bedømmelsen foretages af interne eller eksterne censorer.

### **Skriftlig eksamen**

- Den studerende får tilsendt en opgave, der indeholder en teoretisk del samt et casestudie (eller lignende).
- Besvarelestiden er 14 dage.
- Omfang: 5-10 sider.

### **Afsluttende eksamen**

- Består af en skriftlig opgave på 15-20 sider.
- Opgaven skal inkludere en konkret case samt en teoretisk gennemgang af de anvendte metoder.
- Mundtligt forsvar kan være påkrævet – dette oplyses ved uddannelsens start.

### **Vedr. syge- og reeksamen**

## **Sygeeksamen**

Ved sygdom, der forhindrer en studerende i at deltage i en eksamen, kræves en lægeerklæring som dokumentation. Studerende kan derefter deltage i en sygeeksamen, som aftales mellem den studerende og studielederen.

## **Dispensation**

Ved alvorlig sygdom, dødsfald i nærmeste familie, barselsorlov eller andre særlige forhold kan der gives dispensation for eksamen. Studerende skal kontakte studielederen og fremlægge relevant dokumentation.

## **Reeksamen**

Studerende, der ikke består en eksamen, tilbydes reeksamen, dog maksimalt 3 gange. Formatet kan variere og tilpasses den enkelte studerendes behov og omstændigheder. Tid og detaljer for reeksamen aftales med studielederen. Den første reeksamen er gratis, hvis der er behov for yderligere eksaminer, vil prisen for hver ekstra reeksamen være 2.950 kr. (uden moms).

---

## **Særlige krav til den afsluttende opgave**

Fra august 2024 er der indført nye krav. Disse bliver oplyst ved uddannelsesstart. Hvis eksamen ikke består, er der mulighed for reeksamination op til tre gange. Dispensationsmuligheder foreligger i tilfælde af alvorlig sygdom, dødsfald i nærmeste familie, udstationering i udlandet samt barsel og andre typer orlov – dette kræver dokumentation.

## **Diplom og certificering**

Studerende, der har bestået alle eksaminer og opfyldt fremmødekravene, modtager et uddannelsesbevis med beskrivelse af uddannelsens indhold og

timefordeling. Uddannelsen giver ret til titlen: Certificeret metakognitiv psykoterapeut (NKI).

---

## **Krav til den afsluttende opgave (år 4)**

Den afsluttende skriftlige opgave skal indeholde følgende afsnit:

### **Abstract**

- Kort opsummering af opgaven.
- Indeholder forskningsspørgsmål, metode, analyseresultater, konklusion og perspektivering.
- Skrives både på et skandinavisk sprog og på engelsk.

### **Indledning**

- Introduktion til opgavens emne og problemstilling.
- Beskrivelse af opgavens relevans.

### **Forskningsspørgsmål, problemformulering og hypotese**

- Klart defineret forskningsspørgsmål.
- Præcis formulering af problemstillingen.

### **Opgavens formål**

- Begrunder emnets relevans og forskningsmæssige bidrag.

### **Forskningsoversigt, kildeanalyse og litteraturgennemgang**

- Forhold til eksisterende forskning.

- Analyse af kilder og tidligere undersøgelser.

## **Videnskabsteori og teori**

- Redegørelse for videnskabsteoretisk tilgang (f.eks. socialkonstruktivisme, positivisme, hermeneutik, fænomenologi eller pragmatisme).
- Beskrivelse af den anvendte teori i forhold til forskningsspørgsmålet.

## **Metodevalg og undersøgelsesdesign**

- Begrundelse for valg af metode og design.
- Metodekritik og etiske overvejelser.
- Databehandling – herunder godkendelse fra instituttet (vedlægges som bilag).

## **Analyse**

- Besvarelse af forskningsspørgsmålet gennem systematisk analyse.

## **Diskussion**

- Kritisk vurdering af undersøgelsen.
- Sammenligning med eksisterende forskning.
- Vurdering af metodiske styrker og svagheder.
- Overvejelser om eventuelle bias og generaliserbarhed.
- Klinisk anvendelse af resultaterne.

## **Konklusion og perspektivering**

- Opsummering af resultater.

- Svar på forskningsspørgsmålet.
- Perspektivering af resultaterne.

## Kilder

- Kildehenvisninger ifølge APA-standard:  
<https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines/references/examples>

## Bilag

- Dokumentation for metode og undersøgelsesdesign.

**OVERSIGT OVER EKSAMINER SAMT ÅRLIGE BEDØMMELSER:**

År 1: årseksamen	År 2: årseksamen	År 3: årseksamen	År 4 - Afsluttende eksamen (afsluttende opgave)
<p><b>Fleksibel eksamen (mundtlig eller skriftlig)</b></p> <p><b>Hvis mundtligt:</b> Demonstration af både tilegnet teoretisk viden og af praktiske færdigheder i form af fx rollespil, hvor den studerende skal vise opnåede terapeutiske kompetencer.</p> <p><b>Hvis skriftligt:</b> Der tilsendes en skriftlig opgave, som består af to dele: Den 1. del omfatter teoretiske spørgsmål, og den 2. del omfatter en case, som den studerende bedes løse ud fra relevante teknikker og metoder. (5-10 sider).</p> <p>Man har 14 dage til opgavebesvarelsen. Interne censorer eller eksterne censorer; Karakterer (7-trinsskalaen)</p>	<p><b>Fleksibel eksamen (mundtlig eller skriftlig)</b></p> <p><b>Hvis mundtligt:</b> Demonstration af både tilegnet teoretisk viden og af praktiske færdigheder i form af fx rollespil, hvor den studerende skal vise opnåede terapeutiske kompetencer.</p> <p><b>Hvis skriftligt:</b> Der tilsendes en skriftlig opgave, som består af to dele: Den 1. del omfatter teoretiske spørgsmål, og den 2. del omfatter en case, som den studerende bedes løse ud fra relevante teknikker og metoder. (5-10 sider).</p> <p>Man har 14 dage til opgavebesvarelsen. Interne censorer eller eksterne censorer; Karakterer (7-trinsskalaen)</p>	<p><b>Fleksibel eksamen (mundtlig eller skriftlig)</b></p> <p><b>Hvis mundtligt:</b> Demonstration af både tilegnet teoretisk viden og af praktiske færdigheder i form af fx rollespil, hvor den studerende skal vise opnåede terapeutiske kompetencer.</p> <p><b>Hvis skriftligt:</b> Der tilsendes en skriftlig opgave, som består af to dele: Den 1. del omfatter teoretiske spørgsmål, og den 2. del omfatter en case, som den studerende bedes løse ud fra relevante teknikker og metoder. (5-10 sider).</p> <p>Man har 14 dage til opgavebesvarelsen. Interne censorer eller eksterne censorer; Karakterer (7-trinsskalaen)</p>	<p><b>Skriftlig eksamen</b></p> <p>En skriftlig opgave på 15-20 sider, som bygger på en konkret egen case samt en teoretisk gennemgang af de anvendte metoder.</p> <p>Man har 14 dage til opgavebesvarelsen.</p> <p>For de studerende, der starter efter august 2024, er der yderligere krav til deres afsluttende opgave på uddannelsen. Fin dem <a href="#">HER</a>.</p> <p>Eksterne censorer; Karakterer (7-trinsskalaen)</p>
<p>2. Den årlige bedømmelse af den studerendes terapeutiske kompetencer: Den studerende skal udfylde skemaet: "Terapeutens selvevaluering", som er udgangspunktet for en konkret evaluering på årets sidste modul vedr. <i>Feedback på egen stil/Egenterapi</i>.</p>	<p>2. Den årlige bedømmelse af de terapeutiske kompetencer: Den studerende skal udfylde skemaet: "Terapeutens selvevaluering", som bliver udgangspunktet for en konkret evaluering på årets sidste modul vedr. <i>Feedback på egen stil/Egenterapi</i>.</p>	<p>2. Den årlige bedømmelse af den studerendes terapeutiske kompetencer: Den studerende skal udfylde skemaet: "Terapeutens selvevaluering", som bliver udgangspunktet for en konkret evaluering på årets sidste modul vedr. <i>Feedback på egen stil/Egenterapi</i>.</p>	<p>2. Den årlige bedømmelse af den studerendes terapeutiske kompetencer: Den studerende skal udfylde skemaet: "Terapeutens selvevaluering", som er udgangspunktet for en konkret evaluering på årets sidste modul vedr. <i>Feedback på egen stil/Egenterapi</i>.</p>

## KORT OM NEOKOGNITIVT INSTITUT

Neokognitivt Institut er et moderne psykologisk institut, der både tilbyder kurser, uddannelser og supervision samt beskæftiger sig med udvikling og testning af psykologiske behandlingsmodeller. Vores mål er at finde frem til de meste effektive psykologiske metoder, der kan være med til at afhjælpe psykisk lidelse eller mistrivsel samt fremme menneskets iboende ressourcer og udviklingsmuligheder.

Vores ambition er at være med til at gøre en forskel. Vores mål er dygtiggørelse af terapi- og behandlingsfeltet.

Betegnelsen neokognitiv psykologi dækker over moderne kognitive terapier, der hører under den 3. bølge. Neokognitivt Institut har således specialiseret sig inden for de nyeste former for kognitive terapier så som: Metakognitiv terapi, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Mindfulness-baseret kognitiv terapi og Dialektisk adfærdsterapi. Endvidere har vi en stor interesse for Neuropsykologi (hjernen og hjerneprocesser), eftersom denne viden er generelt afgørende for vores psykologiske arbejde. Instituttet tilbyder også vejledning omkring de forskellige nyere kognitive terapier.

Instituttets medarbejdere er primært universitetsuddannede psykologer, der har videreuddannet sig inden for neokognitive psykologiske retninger. Endvidere samarbejder vi med andre relevante fagpersoner og institutioner.

## ORGANISATION OG LEDELSE

Klinikchef Linda Burlan Sørensen er uddannelsesleder. Hun er autoriseret klinisk psykolog og Specialist i Psykoterapi. Linda Burlan Sørensen er også ansvarlig for kompetencefordelingen på uddannelsen. Hun kan kontaktes via e-mail: [linda@neokognitiv.dk](mailto:linda@neokognitiv.dk).

Klinisk psykolog Linda Burlan Sørensen er også studie- og erhvervsvejleder. Hendes opgaver indbefatter blandt andet den daglige kontakt til de studerende og besvarelse af konkrete spørgsmål om uddannelsens indhold, struktur, mødedatoer samt eksamensprocedurer. Hun kan kontaktes via e-mail: [info@neokognitiv.dk](mailto:info@neokognitiv.dk).

## UNDERVISERE

Undervisningen foretages af erfarne universitetsuddannede psykologer, uddannede/godkendte psykoterapeuter samt af relevante gæsteundervisere.

## ETISKE REGLER

De studerende er underlagt Dansk Psykoterapeuts forenings etiske regler (du kan finde dem her: <https://psykoterapeutforeningen.dk/radgivning-og-karriere/fag-og-etik/etikregler>) Brud på disse kan medføre afslutning af uddannelsesforløb – med eller uden advarsel - for den pågældende studerende.

## INSTITUTETS REGLER

Vi forventer generelt, at der føres en ordentlig og respektfuld tone over for de andre studerende og overfor underviserne.

Ikke alle opfatter humor ens, og hvis man opfatter andres humor som stødende, er det i orden at sige fra og forvente, at vedkommende fremover afholder sig fra lignende verbale eller andre udtryk for humor rettet mod ens person.

Alle skal kunne være her. Direkte eller indirekte former for chikane, mobning eller forstyrrelser tolereres ikke.

De studerende er her for at lære. Adfærdsaspekter, der skaber utryghed, uro eller andre former for mistro for de medstuderende eller underviserne er uacceptable.

Supervision og diskussioner skal kunne foregå i et trygt rum. Viden om instituttet, dets medarbejdere, de andre medstuderende og om klienter er fortrolige og skal derfor behandles ansvarsfuldt og med diskretion og respekt.

## BRUD PÅ INSTITUTTETS ETISKE REGLER

Det sker heldigvis yderst sjældent, at det er nødvendigt at påtale brud på de etiske regler. Skulle det ske, at der sker brud på instituttets etiske regler, modtager den studerende en mundtlig eller skriftlig advarsel.

Såfremt der efter en advarsel ikke sker en adfærdsændring, forbeholder instituttet sig derefter ret til at afslutte en studerendes uddannelsesforløb med øjeblikkelig virkning uden refusion for resten af igangværende uddannelsesår.

## AFBUDSREGLER

Tilmeldingen er bindende fra 14 dage før uddannelsesstart. Fra dette tidspunkt sker der ingen refusion af årsprisen – hverken for hele eller dele af året. Kursusdagene kan ikke erstattes med andre kursusdage på andre kurser eller uddannelser. Tilmeldingen er bindende et år ad gangen.

Der tages forbehold for ændringer i programmet.

## BEREDSKABSPLAN FOR KLAGEMULIGHEDER OG KONFLIKTHÅNDTERING

For den 4-årige psykoterapeutuddannelse på Neokognitivt Institut findes en klar beredskabsplan for klager og konflikthåndtering, som sikrer studerendes rettigheder og behov. Planen beskriver retningslinjer og procedurer, der også vil fremgå af studievejledningen, så alle studerende er informeret om deres muligheder.

### 1. Klageprocedure:

#### Formål:

Formålet med klageproceduren er at sikre, at studerende har en rettidig og gennemsigtig proces til at indgive klager, og at disse behandles objektivt og retfærdigt.

#### Klageprocedure:

- **Indgivelse af klage:**

Studerende, undervisere eller andre interessenter kan indgive en skriftlig klage til institutlederen (Linda Burlan Sørensen). Klagen skal indeholde en beskrivelse af hændelsen og den ønskede løsning.

- **Modtagelse og bekræftelse:**

Når en klage modtages, bekræfter institutlederen modtagelsen af

klagen inden for en uge og informerer klageren om den videre proces.

- **Undersøgelse:**

En uvildig instans, der er uden tilknytning til de involverede parter, vil blive udpeget til at undersøge klagen. Undersøgelsen kan inkludere indhentning af relevante oplysninger og eventuel afhøring af de involverede parter.

- **Afslutning:**

Når undersøgelsen er afsluttet, vil klageren modtage en skriftlig afgørelse, der indeholder en begrundelse for beslutningen. Hvis klagen gives medhold, vil relevante korrigerende handlinger blive implementeret. Hvis klagen ikke gives medhold, vil klageren blive informeret om eventuelle muligheder for at klage videre.

### **Eksterne klagemuligheder:**

Hvis klagen ikke kan løses tilfredsstillende internt, kan klageren henvende sig til Dansk Psykoterapeutforening (DPFO) og få vejledning om videre klageadgang. DPFO's Etikrådgivning kan tilbyde rådgivning og vejledning om, hvordan klagen kan tages videre.

## **2. Konflikthåndtering og Mægling:**

### **Formål:**

Formålet med konflikthåndteringen er at skabe en konstruktiv og respektfuld proces for at løse konflikter, der måtte opstå mellem studerende, undervisere, og andre parter, således at alle parter føler sig hørt og respekteret.

## Retningslinjer:

- **Tidlig intervention:**

Konflikter bør identificeres og adresseres på et tidligt tidspunkt. Dette kan opnås gennem åbne og respektfulde samtaler mellem de involverede parter. Når konflikter opdages tidligt, kan de ofte løses uden behov for yderligere intervention.

- **Konfliktmægling:**

Hvis konflikten ikke kan løses ved hjælp af tidlig intervention, tilbydes der professionel mægling. Mægling er en proces, hvor en neutral tredjepart hjælper de involverede parter med at finde en løsning, der er acceptabel for alle.

- **Ekstern mægling:**

Hvis interne mæglingstiltag ikke fører til en løsning, kan en neutral tredjepart, såsom en ekstern mægler, inddrages for at sikre en objektiv og retfærdig proces. Dette sikrer, at alle parter bliver hørt og at der findes en løsning, der er acceptabel og fair for alle.

## Implementering:

Ved at implementere disse retningslinjer for konflikthåndtering og klageprocedurer vil vi sikre, at alle studerende har adgang til effektive og etisk forsvarlige metoder til at håndtere problemer, der måtte opstå under deres uddannelse. Dette vil bidrage til at opretholde en høj standard for

uddannelsen og sikre, at alle studerende føler sig respekteret og rettighedsbeskyttet gennem hele deres uddannelsesforløb.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

**Pris:** 49.950 kr. pr. år (inklusive eksamensgebyr og fuld forplejning). OBS. (Prisen følger med inflationen – så beløbet kan ændre sig over tid.). På uddannelses år 3 eller 4 skal du desuden tage [Forskningsmodulet](#), som i 2025 koster 5.000 kr. Dette beløb kan naturligvis ændre sig over til. Tjek pris og yderligere detaljer [her](#).

**Tilmelding:** via hjemmesiden under "[Tilmelding](#)". Ved tilmelding bekræfter du, at du har læst, forstået og accepteret alle de oplysninger som her står.

**Sted:** Neokognitivt Institut

Amagerbro Sundhedscenter, Kirkegårdsvej 25A, 1. sal, 2300 København S

[www.neokognitivtinstitut.dk](http://www.neokognitivtinstitut.dk) // [info@neokognitiv.dk](mailto:info@neokognitiv.dk)

## LITTERATUR

Litteraturlisten opdateres årligt. Vi anbefaler, at du ikke køber bøgerne på forhånd (medmindre du allerede har dem, hvilket også er fint). Ved første uddannelsesdag kan vi sammen drøfte, hvilke bøger du bør købe, og hvilke du kan nøjes med at låne.

### Oversigt over obligatorisk litteratur

Wells, A. (2009): "Meta-cognitive Therapy for Anxiety and Depression", Guildford

Sørensen, Linda Burlan (2018): "Fængslende tanker – Kontrollér tankemyldret med metakognitiv terapi", SPITZEN Publish

Sørensen, Linda Burlan (2019): "Stressbehandling med metakognitiv terapi – En håndbog for terapeuter", SPITZEN Publish

Sørensen, Linda Burlan (2021): "[Gruppeforløb med metakognitiv terapi – En håndbog for terapeuter](#)", SPITZEN Publish

Sørensen, Linda Burlan (2023): "[Arbejdshæfte til metakognitiv terapi](#)", SPITZEN Publish

Arendt, Mikkel og Rosenberg, Nicole (2012): "Kognitiv terapi – nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag

Barbara Hoff Esbjørn, Marie Louise Reinholdt Dunne & Nicoline Normann (2016): "Metakognitiv terapi til børn med angst", Akademisk forlag

Fisher, Peter og Wells, Adrian (2010): "Metacognitive Therapy", Routledge

Rollnik, S. & Miller, W.R. (2011): "Den motiverende samtale", Hans Reitzels Forlag

American Psychiatric association (2014): "Diagnostiske kriterier DSM-5-R – Håndbog, Hogrefe psykologisk forlag"

Rasmussen, S. M. & Nielsen, Ole T. (2010): "Introduktion til ACT", Dansk Psykologisk Forlag

WHO ICD-10 - psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser: klassifikation og diagnostiske kriterier (2000), Aksel Bertelsen

### **Oversigt over anbefalet litteratur**

Beck, A. Freeman, A. et al (2004): "Cognitive Therapy for Personality disorders", Guilford

Dattilio, Frank M. (2012): "Kognitiv adfærdsterapi med par og familier", Dansk Psykologisk Forlag

Fennell, M. (1998): "Kognitiv adfærdsterapeutisk depressionsbehandling", Dansk Psykologisk Forlag

Gerlach, J. (2008): "Angstbogen - Angstens symptomer, årsager og behandling", Psykologisk Forlag

Gilbert, Paul (2005): "At overvinde depression", KLIM

Gilbert, Paul (2009): "Medfølelse og mindfulness – fra selvkritik til selvværd", KLIM

Greenberger og Padesky (2008): "Følelser med fornuft", Klim

Hougaard, Rosenberg og Nielsen (2002): "Angst og angstbehandling", Hans Reitzels Forlag

Hougaard, E. (2006): "Kognitiv Behandling af Panikangst og Socialfobi", Dansk Psykologisk Forlag

Red. Mørk, Merete et al. (1998): "Kognitive behandlingsformer", Hans Reitzels Forlag

Oestrich, I. (2003): "Selvværd og nye færdigheder", DPF

Rogers, C. R. (1995): "A Way of Being", Houghton Mifflin Company

Rosenberg, N & Mørch, M. (2005): "Kognitiv Terapi", Hans Reitzels Forlag

Yalom, Irvin D. (1980): "Eksistentiel psykoterapi", Hans Reitzels Forlag

**Datoer og program finder du på vores hjemmeside:**

**[www.neokognitivtinstitut.dk](http://www.neokognitivtinstitut.dk)**

*“What happened in the past that was painful has a great deal to do with what we are today, but revisiting this painful past can contribute little or nothing to what we need to do now.”*

William Glasser



**CERTIFICERET METAKOGNITIV  
PSYKOTERAPEUTUDDANNELSE**

**Neokognitivt Institut – Institut for moderne psykologi**

Kirkegårdsvej 25 A, 1. sal  
2300 København S.

[www.neokognitivtinstitut.dk](http://www.neokognitivtinstitut.dk)

[info@neokognitiv.dk](mailto:info@neokognitiv.dk)