

Program

Kurs i kognitiv terapi for rus- og avhengighetsmedisin

Dato 16. – 18. oktober 2023 | **Sted** Thon Hotell Høyers, Skien.

Dag 1 – Mandag 16. oktober

Del 1: Forståelse og strategier i kognitiv adferdsterapi

| Tidspunkt | Tema | Underviser |
|-----------|---|------------------|
| 09.30 | Registrering | Kursledelsen |
| 10.00 | <i>Presentasjon ledere og deltaker. Hva trenger du å lære?</i> Mekanismer og forståelsesmodeller for utvikling av avhengighet. Terapeuters holdninger og tanker om rusmiddelbruk. Intensjonell endring, vaner og automatisert atferd. Individuelt tilpasset og kontekstuell behandling. Bivirkninger av terapi. Hva skal du gjøre og hva skal du ikke gjøre i terapeutiske samtaler om rusmiddelproblemer. Integrert behandling med kognitiv atferdsterapi hos pasienter med rusmiddelproblemer og komorbide psykiske lidelser. | Torbjørn Tvedten |
| 11.30 | Pause | - |
| 11.45 | <i>Hvordan bli en god terapeut?</i> Allianse, empati og samarbeid. <i>Hvordan få pasientene til å delta og følge behandlingsopplegget?</i> Teoretiske og praktiske prinsipper i kognitiv terapi. Problemlister, målsettinger og behandlings-planer. | Torbjørn Tvedten |
| 13.00 | Lunsj | - |
| 13.45 | Tankefiltermodellen Den kognitive diamanten. Kognitiv terapi metode demonstreres på live pasient. | Torbjørn Tvedten |
| 15.00 | Pause | - |

| Tidspunkt | Tema | Underviser |
|------------------|---|-------------------|
| 15.15 | Ferdighetstrening 1: benytte problemliste og behandlingsplan 2: bruke den kognitive diamanten på rus- og avhengighet. | Torbjørn Tvedten |
| 16.15 | Oppsummering av første dag. | Torbjørn Tvedten |
| 16.45 | Slutt | - |

Dag 2 – Tirsdag 17. oktober

Del 2: Gjennomføring av endring

| Tidspunkt | Tema | Underviser |
|------------------|---|-------------------|
| 08.30 | Kort repetisjon. Motiverende samtaler og ambivalensutforskning som forberedelse til endringsfokuset kognitiv terapi. Teori og praksis med kognitiv atferdsterapi for rus- og avhengighet. | Torbjørn Tvedten |
| 10.00 | Pause | - |
| 10.15 | Den kognitive triade. Kartlegging og utvikling av generell cbt-kasusformulering. Spesifikke kasusformuleringer for rusmiddelproblemer og avhengighet. Avhengighetsrelaterte antakelser og tillatelsestanker Endring av positive og negative metakognisjoner om rusmiddelbruk. Bruk av gammel og ny plan. | Torbjørn Tvedten |
| 10.30 | Lunsj | - |
| 12.30 | Intensjonell endring av atferd. Beslutningstaking. Tankefeller. ABCDE-modellen. Sokratiske samtaler. | Torbjørn Tvedten |
| 13.45 | Pause | - |

| Tidspunkt | Tema | Underviser |
|-----------|---|------------------|
| 14.00 | Om å slippe taket i gamle forestillinger og tørre å tenke nytt. Ferdighetstrening i å benytte ABCDE-modellen i ulike russituasjoner. | Torbjørn Tvedten |
| 14.45 | Pause | - |
| 15.00 | Kognitive teknikker. Praktisk trening og øvelser. Oppsummering av andre dag. | Torbjørn Tvedten |
| 16.00 | Slutt | - |

Dag 3 – Onsdag 19. oktober

Del 3: Opprettholde endring. Tilbakefallsforebygging

| Tidspunkt | Tema | Underviser |
|-----------|---|------------------|
| 08.30 | Kognitiv atferdsterapi for bedre selvfølelse, øke selvaksept og økt mestringstillit. Hvordan opprettholde endringene over tid og forebygge tilbakefall. Hvordan takle sug og negative følelser. Hvordan få dekket sosiale behov og lære å leve et bra liv uten rusmidler. Hvordan eksponere på riktig nivå for risikosituasjoner og triggere? Dilemmaer i langtidsoppfølging? Kasusformuleringer for kognitiv atferdsterapi ved komorbide lidelser. | Torbjørn Tvedten |
| 10.00 | Pause | - |
| 10.15 | Kognitiv miljøterapi for rusinstitusjoner. | Torbjørn Tvedten |
| 10.45 | Kognitiv gruppeterapi for poliklinikk og i institusjon. | Torbjørn Tvedten |
| 11.30 | Lunsj | - |

| Tidspunkt | Tema | Underviser |
|------------------|---|-------------------|
| 12.30 | Ferdighetstrening i kognitiv atferdsterapi for å behandle rusproblemer. | Torbjørn Tvedten |
| 13.45 | Pause | - |
| 14.00 | Ferdighetstrening i kognitiv atferdsterapi for å behandle rusproblemer. | Torbjørn Tvedten |
| 14.45 | Pause | - |
| 15.00 | Sammendrag og oppsummeringer. Kursprøve. Muligheter for videreutdanning, veiledning og praksis. Evaluering | Torbjørn Tvedten |
| 16.00 | Slutt | - |