

## 10.17 Referansegruppe for kognitiv terapi (KT i AM)

Referansegruppen har påtatt seg som hovedoppgave å arrangere minst ett årlig kurs innen temaet

KAT i allmennpraksis, samt spinoff prosjekter fra dette og utdanning i KAT for allmennleger. Referansegruppas medlemmer består hovedsakelig av kandidatene fra det første innføringskurset

i KAT for allmennleger, ledet av Sverre Lundevall og Bente Aschim. Leder i referansegruppa er

Janecke Thesen, nestleder er Nils Kolstrup. Gruppa har egen mailliste

Kurset i 2011 ble holdt på Jeløy Radio ved Moss, 23.-24. mai med 33 deltakere.

Foreleser var professor Hans Nordahl fra NTNU.

Tittel: "Verktøy og ferdigheter i allmennmedisin". Kurset var interaktivt med bruk av rollespill,

gruppeaktivitet og videodemonstrasjoner. Stikkord var: Hvilke psykiske lidelser behandles i førstelinjetjenesten, diagnostikk, kausformulering, problemliste, hjemmeoppgaver og implementering i allmennpraksis.

På Nordisk kongress i allmennmedisin i juni 2011 holdt Nils Kolstrup, Ole-Richard Haavet og Bente Aschim en workshop sammen med nederlandsk kollega. Luc G. Gidding om bruken av kognitiv terapi i allmennmedisin (Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in primary health care.).

På European Psychiatry Congress i Wien presenterte Nils Kolstrup innlegget "The use of internet

in the treatment of depression in general practice (ICBT in GP)" omhandlende hvorfor det innenfor rammene av vanlig norsk allmennpraksis sannsynligvis vil være mulig å bruke Internettverktøyet MoodGym i vanlig Norsk allmennpraksis.

Det er inngått et nært samarbeid mellom NFA og NFKT (Norsk Forening for Kognitiv Terapi)

der bl. a Bente Aschim er styremedlem i NFKT i sin andre periode. Samarbeidet har bl. a resultert i at det holdes innføringskurs årlig for allmennleger. Dette fjerde innføringskurset startet

november 2011 med 42 deltakere. Sverre Lundevall og Bente Aschim er kursledere.

Samlingene

er i Oslo-området, men det er deltakere fra hele landet og det er veiledningsgrupper i Skien, Kristiansand, Ålesund, Modum, Drammen i tillegg til fem veiledningsgrupper i Oslo.

Ved hjelp av midler fra opptrappingsplanen har Sverre Lundevall og Bente Aschim laget fire pasienthistorier på til sammen 25 minutter om ferdigheter i allmennmedisin. Disse er tenkt brukt

i kurssammenheng.

Ved Universitetet i Tromsø arbeider en forskningsgruppe ledet av Nils Kolstrup og sammensatt

av psykologer ved psykologisk institutt og allmennleger ved allmennmedisinsk forskningsenhet

med et forskningsprosjekt, som har til formål å evaluere bruken av internett programmet MoodGym til bruk som støtteverktøy i depresjonsbehandling i allmennpraksis. Prosjektet startet i

2010 og har nu begynt å oppnå resultater. Vi har etablert at det er fullt mulig å bruke programmet

som støtteprogram i behandling av mild til moderat depresjon innenfor de 20 minutter en vanlig

konsultasjon varer. Vi samler kvalitative data for å finne ut hvordan pasienter bruker

programmet som arbeid mellom konsultasjonene. Vi vil avholde et legeforeningskurs i basale kognitive teknikker og bruk av MoodGym 23-24/3 -12. Til kurset er det laget en video på 30 min som demonstrerer bruk av basale kognitive teknikker og dessuten korte videoer på få minutter, som demonstrerer enkle intervensjonsteknikker. Videoen og deler av kurset er betalt av midler fra opptrappingsplanen. Etter kurset vil videoen være tilgjengelig på internett. Det er meningen at linker til denne video vil bli lagt ut på NEL og evt. også på legeforenings sider, nøyaktig plassering må koordineres med Sverre Lundevall og Bente Aschim. Vi arbeider også med en internettside msh.no som vi håper blir en del av en psykiatrisk verktøykasse til bruk i allmennpraksis. Som en del av Barents programmet er det innenfor de siste uker innledet et samarbeid med russiske allmennleger om bruk av kognitive teknikker i russisk primærmedisin. På kurset i mars vil en norsktalende russisk lege delta som observatør for å evaluere muligheter for nærmere samarbeid mellom norske og russiske allmennleger i bruk av internetstøttet depresjons og angstbehandling. Endelig reiser Nils Kolstrup og hans gruppe til Australia for å videreutvikle allerede påbegynt samarbeid med forskningsmiljøer ved Australian National University i Canberra.

Vår gruppe har presentert gruppens arbeid i en artikkel i Tidsskrift for Kognitiv Terapi tittel "Internettbasert kognitiv terapi som ren selvhjelp eller som assistert selvhjelp i samarbeid med helsepersonell." Ragnhild Høifødt som er stipendiat I vår gruppe har fått publisert artiklen "Effectiveness of cognitive behavioural therapy in primary health care: A review." I Tidsskriftet Family Practice artikkelen blev omtalt som en artikkel av ekstra høy kvalitet av et evalueringsorgan på McMaster universitet. I studieplanen på legestudiet i Tromsø er det på 4de og 6te år introdusert forelesninger og øvelser i kognitive teknikker.

Det er startet opp en arbeidsgruppe for å jobbe med praktiske verktøy på NEL, dette arbeidet er ikke kommet i gang.

Sentrale personer i referansegruppa har publisert en vitenskapelig artikkel om KAT i allmennpraksis: General practitioners' experiences using cognitive behavioural therapy in general practice: A qualitative study.

<http://informahealthcare.com/doi/pdf/10.3109/02813432.2011.595582>

Janecke Thesen, Jannike Reymert og Nils Kolstrup har startet et samarbeid om livsstilsendringer med KAT som resulterer i kurs på Jeløy Radio april 2012

Ole Richard Haavet fortsetter med studentundervisning i KAT på medisinstudiet i Oslo, både i allmennmedisinsk termin og i psykiatriterminen.