

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

Som det framgår av overskriften er vi enda ikke falt ned på vår endelige tittel: kognitiv terapi/tilnærming/teknikker (KT i AM), eller kognitiv atferds-terapi /-tilnærming/-teknikker (KAT i AM). Vi anser dette som en styrke.

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

KT i allmennpraksis, samt spin-off prosjekter fra dette og utdanning i KT for allmennleger.

Referansegruppas medlemmer består hovedsakelig av kandidatene fra det første innføringskurset

i KT 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 2012 ble holdt på Jeløy Radio ved Moss i april med ca.30 deltakere. Hovedforeleser var Ingvard Wilhelmsen. Vi videreutviklet en kursform der vi i plenum fikk opp utfordrende og interessante problemstillinger om spennende pasienter vi jobbet med. Allmennlegen spilte sin egen pasient, Ingvard terapeut etter vi hadde valgt problemstilling. Arbeidsformen ble videreført med stor suksess i Kenya, på praksislærerkurset i regi av Universitetet i Bergen 2012. Dette ble arrangert helt utenom referansegruppa, men illustrerer en stor interesse for KT i også blant seniorer i allmennmedisin

Det er inngått et nært samarbeid mellom NFA og NFKT (Norsk Forening for Kognitiv Terapi) der bl.a. Bente Aschim er styremedlem. Samarbeidet har bl.a. resultert i at det holdes innføringskurs årlig for allmennleger. Det 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. Det fjerde innføringskurset ble avsluttet i oktober 2012. Det var opprinnelig 42 deltakere, 37 gikk opp til eksamen og 36 sto. Kurset er et samarbeid mellom NFA og NFKT og deltakere som har gjennomført får et eget kursbevis. Det femte innføringskurset startet november 2012 med 26 deltakere. Også nå med deltakere fra flere steder i landet.

Ved hjelp av midler fra opptrappingsplanen har Sverre Lundevall og Bente Aschim laget flere

pasienthistorier på video om KT ferdigheter i allmennmedisin. Disse er tenkt brukt i kurssammenheng. På legeforeningens hjemmeside har vi nå samlet 11 filmsnutter som illustrerer forskjellige situasjoner og ferdigheter i kognitiv atferdsterapi. Disse kan brukes til læring på kurs, i smågrupper eller individuelt. De finnes ved å klikke seg fra forsiden til Utdanning via E-læring og Filmressurser til Kognitiv atferdsterapi. Tema er:

- Pasient vil til psykolog, allmennlege Sverre Lundevall tilbyr kognitiv terapiSide
- Eksponeringsbehandling ved angst, terapeut Egil MartinsenSide
- Utforskning av kroppslige symptomer ved angst og brystmerter, terapeut Egil MartinsenSide
- Nedadgående spiral angst, terapeut Egil Martinsen motiverer for eksponeringSide
- Støttesamtale med deprimert lærer, allmennlege Sverre LundevallSide
- Aktivitetsregistrering med deprimert lærer, allmennlege Bente AschimSide
- Depressive tanker og alternative tanker, allmennlege Bente AschimSide

- Sokratiske samtaler om sykdom, allmennlege Bente AschimSide
- Fordeler og ulemper ved behandling for sykdom, allmennlege Bente AschimSide
- Tanker, følelser og atferd ved spenningshodepine, allmennlege Sverre LundevallSide
- Pasientens problemliste, allmennlege Sverre Lundevall

Ved Universitetet i Tromsø arbeider en forskningsgruppe ledet av Nils Kolstrup og sammensatt av psykologer ved psykologisk institutt og allmennleger ved allmennmedisinsk forskningsenhet. Det handler om 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 nå 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 arbeider også med en nettside msh.no som vi håper blir en del av en psykiatrisk verktøykasse til bruk i allmennpraksis. 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.

Janecke Thesen, Jannike Reymert og Nils Kolstrup har startet et samarbeid om livsstilsendringer med KAT som resulterte i et innslag på kurset på Jeløy Radio april 2012. Videre arbeid har ikke kommet i gang.

I Tromsø ble det fra 22.03- 23.03.12 avholdt et Legeforenings 16 timers kurs med tittel. "Innføring i kognitive teknikker til behandling av pasienter i allmennpraksis." med 21 deltagere de fleste fra Nord- Norge. Kursdeltagerne var entusiastiske og svært aktive, og de ga gode tilbakemeldinger.

Ellers ble en video som demonstrerer bruk av kartleggingskjemaet som vi i referansegruppen har modifisert fra Lee David lagt ut på internett. Videoen viser også korte forslag til oppfølgende behandling. Videoen kan ses ved å gå inn på MSH.no eller søkeordet "mentalselvhjelp" og gå til "for behandlere" "instruksjonsvideoer".  
<http://www.uvett.uit.no/helsefak/kognitiv/>

Videoen brukes nå i undervisning på legestudiet i Tromsø. Videoen ble finansiert av midler fra Helsedirektoratet gjennom Legeforeningen. På MSH.no har vi i forskergruppen igjennom 2012 samlet en rekke tips, programmer og veiledninger både for behandlere og pasienter.

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

I 2013 arrangerer vi kurset Kognitiv behandling i allmennpraksis. Vi holder et spesielt fokus på depressive lidelser og sykdomsproblematikk 10-12 april, på Jeløy radio, Moss. Kapasitet 50 personer. Resurspersoner er Egil Martinsen samt egne krefter som Ole Rikard Haavet, Sverre Lundevall, Kjartan Olafsson, Bjørn Lichtwarch m flere.