

10.11 Referansegruppe for kognitiv terapi (KT i AM)

I 2015 ble det også arrangert et ettårig innføringskurs i KT for allmennleger. Kursledere Bente Aschim, Sverre Lundevall. Nytt kurs i 2016 startes opp i januar, som før med fem samlinger og veiledningsgrupper mellom samlingene.

Bente har sittet i styret i Norsk forening for kognitiv terapi (NFKT) i 6 år - tre perioder. På årsmøtet i november ble Anne Cathrine Bergh, Drammen, innvalgt som nytt styremedlem fra allmennlegene (acberg@online.no). Vi vil varmt anbefale [NFKT sine nettsider](#).

Påbygningskurs på Jeløy Radio våren 2015: Motivering av pasienter. Kurskomite: Lillestrøm legesenter.

Vi er nå ca. seks allmennleger i Norge som er godkjente veiledere i KT.

Overskuddet fra innføringskursene deles mellom NFKT og NFA. I 2014 ble NFA-overskuddet

brukt for å lage demonstrasjonsvideoer hvor Sverre Lundevall, Randi Ofstad og Bente Aschim

var leger. Tre av videoene kan være av interesse: en smertepasient med Randi Ofstad brukt på Jeløy-kurset, en video med en pasient med sosial angst og en video hvor kasusformulering brukes. Disse ligger ikke på nettet, men interesserte kan henvende seg til Bente eller Sverre.

Internett basert KT (ICBT) er i vinden, dels som selvhjelp, dels som selvhjelp støttet av fastlege,

eller selvhjelp støttet av samhandling fastlege/spesialisthelsetjeneste, evt selvhjelp støttet av spesialisthelsetjeneste. Referansegruppas medlem Nils Kolstrup er sentral i flere prosjekter om dette.

EQuIP (allmennmedisinsk utvalg for kvalitet og pasientsikkerhet, WONCA Europe) har laget et

gratis nettkurs om motiverende intervju, foreløpig på engelsk (godt forståelig for nordmenn), finsk og tysk. Det ble ferdigstilt våren 2015 og er gratis tilgjengelig. Kurset er godt, og du [finner det her](#).

EQuIP er et europeisk allmennmedisinsk utvalg for kvalitet og pasientsikkerhet. Norsk forening

for allmennmedisin (NFA) har via KUP (Allmennmedisinsk utvalg for kvalitet og pasientsikkerhet) vært med i arbeidet ved Janecke Thesen. Det er foreløpig ingen planer om å oversette kurset til norsk, da vi tror det fungerer godt nok på engelsk for de aller fleste.

Tilbakemelding om nettkurset kan gis til Janecke Thesen på e-post: janecke.thesen@uni.no.

Dersom etterspørsel vil vi arbeide med å søke kurset godkjent i legeföreningen slik at det gir poeng i spesialisering og resertifisering i allmennmedisin. Janecke Thesen har deltatt i arbeidet

og er kontaktperson i Norge.

I 2015 ble det startet et prosjekt etter initiativ fra prof. Egil W. Martinsen for å evaluere innføringskursene i KAT, det er nå gjennomført syv kurs i Oslo og ett kurs i Trondheim siden oppstart i 2007. Kristin Myhrer, Lillestrøm legesenter, har fått allmennpraktikerstipend for å gjennomføre evalueringen. Alle som har gjennomført kursene vil få henvendelse på

Questback

Veiledere er Egil Martinsen og Ole Rikard Haavet. Bente Aschim og Sverre Lundevall deltar i referansegruppen.

Referansegruppa fungerer mer i kraft av aktive enkeltpersoner, enn i kraft av gruppeprosesser. Det er lite aktivitet på e-postlisen vår, og vi har bare hatt ett møte i referansegruppa på flere år.

Mange i Norge driver med godt arbeid i KT i allmenntidisin, uten at vi kjenner detaljene. Vi har

allikevel valgt å opprettholde gruppa, delvis for å sikre innføringskurs/påbygningskurs i KT av

allmennleger, for allmennleger. Det ble gjennomført et gruppemøte våren 2015 i tilknytning til

Jeløy-kurset (oppfriskningskurset), der vi opprettholdt denne holdningen til fortsatt drift av referansegruppa for KT. På dette møtet ble det drøftet hvordan vi kunne organisere veiledning for

allmennleger som har gjennomført kurs og som ønsker videre veiledning. Bente jobber med denne saken.

Jeløykurset 2016 har fått tittelen Kognitiv terapi for allmennleger: ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Påbygningskurs. Påmeldingsfrist 13.02.16.

Lenke til [kurskatalogen her](#).

Janecke Thesen, med støtte fra resten av referansegruppa