Årsrapport 2021 Faggruppe Kognitiv atferds terapi i allmennpraksis ( KAT I AP)

**Leder :** Bente Aschim

**Deltakere** : Cathrine Abrahamsen, Asbjørn Ernø, Ole Rikard Haavet, Kristin Myhrer, Carl Christian Norberg, Eli Skogstad Skeid, Elin Hoel Sjaastad, Johanna Westrin.

**Målsetting** for gruppa : Bidra til å utdanne allmennleger innen kognitiv terapi både i verktøy i den kliniske samtalen og ved spesifikke lidelser. Vi har i gruppe medlemmer som jobber innen forskjellige typer kognitiv terapi som klassisk KAT/CBT, ACT ( Acceptance and commitment therapy), MCT ( metacognitiv terapi)

**Møter :** Vi har bare hatt digitale møter i hele gruppa og en del møter for å få gjennomført årskurs i 2022.

**Aktiviteter :** Det har vært aktiviteter fra enkeltmedlemmer

1. Årskurs ble utsatt pga pandemien, men det har vært gjort mye forarbeide for årskurs i 2022. Det er inngått et samarbeide med Modum Bad hvor første samling på 2,5 dager blir holdt på Modum. Kari Ersland er kursleder. Kari har vært kursleder på emnekurs i KAT på Schizofreni dagene i Stavanger i november.
2. Kari Ersland har overtatt etter Asbjørn Ernø som styremedlem i NFKT ( Norsk forening for kognitiv terapi)
3. ACT kurs med Asbjørn Ernø og Ragnar Sundby som kursledere ble gjennomført i november 2021 i Sandefjord. Gode tilbakemeldinger og det er planer om å gjenta kurset, men dato er ikke avgjort.
4. Asbjørn Ernø er med i styret i Norsk forening for kontekstuell Atfredsterapi, som er for terapeuter som bruker ACT.
5. Ragnar Sundby har lagt ut møteserie om psykiske emner på You Tube i samarbeide med vestfold legeforening, Kan finners ved å google Ragnars
6. Det årlige boosterkurs som tradisjonelt de siste årene har vært holdt på Jeløy Radio kunne heller ikke gjennomføres i 2021 pga pandemien. Faggruppa planlegger å få gjennomført dette våren 2023.
7. Cathrine Abrahamsen har utviklet et samtaleverktøy utfra kognitiv terapi som ønskes utprøvd på flere kurs. ICIT er verktøyet, «Individual Challenge Inventory Tool». Hun har prøvd det ut i grupper og første artikkel er antatt i SJPHC.
8. Carl Christian Norberg er med som deltaker i et prosjekt hvor MCT utprøves for MUPS for stipendiat Ingunn Leeber.
9. e-helsedirektoratet har avsluttet arbeidet med digitale pasientkurs og det skal visstnok vært satt i bruk i Rask Psykisk helsehjelp i enkelte kommuner. Carl Christian Norberg har avsluttet samarbeidet med Ole Losvik som har sluttet.
10. Bente Aschim arbeider med et hefte for sykmelding av psykiske lidelser planlagt fredig vår 2022.
11. Det arbeides for å få artikkel om allmennlegers bruk av kognitiv terapi ( undersøkelse av Kristin Myhrer) inn i et tidsskrift. Ole Rikard Haavet har overtatt hovedansvaret for dette.
12. Faggruppa vil arbeide med å få flere deltakere med i gruppa. Fra februar 2022 er Carl Christian Norberg leder av gruppa.