



DRUŠTVO ZA
VEDENJSKO IN KOGNITIVNO
TERAPIJO SLOVENIJE

SLOVENIAN ASSOCIATION OF
BEHAVIOR AND COGNITIVE
THERAPIES



Akreditirani član
Accredited member

**PROGRAM IN
STANDARDI USPOSABLJANJA
IZ
VEDENJSKIH IN
KOGNITIVNIH TERAPIJ**



1. UVOD

Usposabljanje iz vedenjskih in kognitivnih terapij v Sloveniji teče od leta 1995 v organizaciji Društva za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije (v nadaljevanju: Društvo). Organizirano je v obliki tristopenjskega, podiplomskega usposabljanja, ki teče v skladu s standardi za usposabljanje Evropskega združenja za vedenjske in kognitivne terapije (EABCT Training Standards) in standardizirano shemo akreditacije (EABCT Standardised Accreditation Scheme). Društvo izvaja tudi usposabljanje iz supervizije kognitivno vedenjske terapije, ki je organizirano v skladu z EABCT standardi za supervizijo (EABCT Standards for CBT Supervision).

Društvo za VKT Slovenije je akreditirani član EABCT.

EABCT standardi usposabljanja zahtevajo, da se kompetence, ki jih mora razviti strokovnjak, da bi postal učinkovit vedenjski in kognitivni terapevt, pridobivajo v dveh fazah. Prva faza je pridobivanje kompetenc v generičnih terapevtskih spretnostih in razumevanju psihopatologije, ki predstavljajo posameznikovo osnovno strokovno izobrazbo. Sledi pridobivanje znanj o kognitivnih in vedenjskih modelih in specifičnih kompetencah v vedenjskih in kognitivnih terapevtskih spretnostih, ki se pridobijo tekom podiplomskega usposabljanja. Usposabljanje, ki ga izvaja Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije, je organizirano na nivoju druge stopnje. Društvo je z vstopnim kriterijem oz. pogojem za vključitev v usposabljanje postavilo omejitve, da se v tri-stopenjsko usposabljanje lahko vključijo le diplomirani psihologi (zaključen univerzitetni študij pred bolonjsko prenovi ali magistrski psihologije - II. stopnja po bolonjski prenovi) in zdravniki (predvsem specialisti psihiatrije ter otroške in mladostniške psihiatrije). Društvo ne izvaja usposabljanja iz prve faze, kot jo navajajo standardi EABCT, saj so kandidati zahtevana osnovna znanja (o razvoju človeka, psihopatologiji, psihologiji, z dokazi podprtih terapevtskih pristopih itd.), pridobili že pred vključitvijo v 3- stopenjsko usposabljanje iz vedenjskih in kognitivnih terapij. Društvo tako izvaja izobraževanje na nivoju podiplomskega usposabljanja in pridobivanja izkušenj, relevantnih za vedenjske in kognitivne terapije.

V procesu usposabljanja iz vedenjskih in kognitivnih terapij, ki ga izvaja Društvo, se posebna pozornost namenja temu, da kandidati v svoji strokovni/klinični praksi kot psihologi oz. zdravniki ravnavajo v skladu z etični standardi svoje stroke. Društvo ne vzpostavlja lastnega etičnega kodeksa, od članov društva, ki se usposabljujejo iz vedenjskih in kognitivnih terapij, pa se pričakuje, da pri svojem delu ravnavajo v skladu z etičnimi standardi svoje osnovne stroke (za psihologe: Etični kodeks Društva psihologov Slovenije oz. za zdravnike: Kodeks medicinske deontologije).



2. TRISTOPENJSKO USPOSABLJANJE IZ KOGNITIVNO-VEDENJSKE TERAPIJE

2.1. Vstopni kriteriji

V 3 – stopenjsko usposabljanje iz vedenjskih in kognitivnih terapij, ki ga izvaja Društvo, se lahko vključijo diplomirani psihologi (zaključen univerzitetni študij pred bolonjsko prenovi ali magistrski psihologije - II. stopnja po bolonjski prenovi), navadno iz zdravstvenega (specialisti klinične psihologije), šolskega in socialnega področja in zdravniki (predvsem specialisti psihiatrije ter otroške in mladostniške psihiatrije). Pogoji za vključitev v drugo in tretjo stopnjo usposabljanja je zaposlitev, ki omogoča kontinuirano praktično (klinično) delo s klienti/pacienti; upošteva se tudi pogodbeno volontersko delo. Pogoji za vključitev v tretjo - supervizijsko stopnjo usposabljanja je redno članstvo v društvu, kot je opredeljeno s statutom. Pogoji za vključitev v tretjo - supervizijsko stopnjo usposabljanja je tudi pozitivna ocena komisije, ki je podana na podlagi obveznega razgovora s kandidatom.

2.2. Struktura usposabljanja

Usposabljanje iz kognitivno-vedenjske terapije (v nadaljevanju KVT) je organizirano v obliki podiplomskega usposabljanja v treh stopnjah, v skupnem trajanju najmanj 1000 ur:

1. stopnja, Praktikum I (PI)

Udeleženci se seznanijo s teoretskimi koncepti in modeli vedenjskih in kognitivnih terapij, s terapevtskimi postopki in področji, kjer jih je mogoče uporabljati. Traja osem dni in obsega 80 ur, od tega:

- 24 ur predavanj
- 16 ur predstavitev primerov
- 32 ur delavnic
- 8 ur domačih nalog udeležencev

Okvirni program usposabljanja PI s predavanji pokriva osnove iz naslednjih področij: uvod v vedenjske in kognitivne terapije, ocenjevanje/diagnostika v KVT, izbira ciljev in načrt obravnave, vedenjske tehnike, kognitivne tehnike, modeli anksioznosti, modeli depresivnosti, svetovanje v KVT, tehnike reševanja problemov, evalvacija terapije, spremljanje in preprečevanje relapsa, znanstvena utemeljenost KVT, modeli raziskovanja v KVT ter predavanja o sodobnih modelih razumevanja psihopatologije ter bioloških pristopih k razumevanju in tretmaju motenj.



V delavnicah so pokrite osnove naslednjih področij: funkcionalna analiza vedenja, vedenjski intervju, ocena indikacij in izbira ciljev, relaksacijske tehnike, identifikacija avtomatskih misli, monitoring, tehnike žetoniranja, osnovne tehnike terapije anksioznosti in depresivnosti, tehnike reševanja problemov, strategije preprečevanja povratka simptomov, raziskovanje v KVT in strategije evaluacije.

Praktikum I se zaključi s pisnim teoretičnim izpitom, ki je pogoj za nadaljevanje usposabljanja na naslednji stopnji.

2. stopnja – Praktikum II (PII)

Vključuje teoretični del, skupinsko supervizijo in praktične vaje terapevtskih veščin. Udeleženci predelajo predpisano literaturo, izdelajo teoretične seminarske naloge in predstavljajo lastne praktične primere terapije.

Traja približno dve leti in obsega¹:

420 ur v predvidoma 18-ih srečanjih, od tega:

- 168 ur teoretičnega in praktičnega usposabljanja v osemnajstih srečanjih
- 126 ur samostojnega študija
- 126 ur praktičnega dela s pacienti

Program usposabljanja na drugi stopnji med drugim obsega kognitivno-vedenjsko terapijo pri: depresijah, anksioznih motnjah, osebnostnih motnjah, somatskih obolenjih, neustrezni samopodobi, hiperkinetičnem sindromu, kontroli jeze in agresivnosti, na področju svetovanja staršem ter dela s partnerskimi problemi. Tekom druge stopnje so poglobljeno obdelana naslednja področja: kognitivna konceptualizacija, struktura terapevtskih seans, identifikacija evaluacija in modifikacija avtomatskih misli, emocij, vmesnih prepričanj, bazičnih prepričanj, domače naloge v terapiji, dodatne kognitivne in vedenjske tehnike, zaključevanje terapije in preventiva relapsa, načrtovanje terapije ter pristope t.i. tretje generacije: mindfulness, metakognitivna terapija ipd.. Del programa oz. specifična področja se določijo na začetku vsakega usposabljanja glede na potrebe udeležencev oz. skupine.

Trinajsto srečanje predstavlja pripravo na izpit iz Praktikuma II, udeležba na pripravah je fakultativna.

¹ Razširitev programa iz 12-ih na 18 srečanj je bila sprejeta na skupščini DVKT 11.3.2013.



Praktikum II se zaključi s teoretičnim in praktičnim izpitom, ki je pogoj za nadaljevanje usposabljanja na naslednji stopnji. Teoretični del se izvede v okviru štirinajstega srečanja in traja cel dan. Praktični del izpita obsega avdio ali video dokumentiran potek ene terapije, ki je oddan tudi v pisni obliki in obsega celotno shemo predstavitve primera (osnovni podatki, ocena indikacije, konceptualizacija primera, potek seans, evaluacija, ...).

3. stopnja – Praktikum III (PIII - SUPERVIZIJSKA STOPNJA)

Vključuje ocenjevanje indikacij, izbiro ciljev in postopkov, trening terapevtskih veščin in tehnik, supervizijo samostojnega terapevtskega dela ter osebno izkušnjo (prepoznavanje in obvladovanje lastnih kognicij, emocij in vedenja v terapevtskem procesu).

Traja več let, obsega 600 ur, od tega:

- 200 ur supervizije v skupini predstavljenih terapevtskih primerov
- 100 ur teoretičnega in/ali raziskovalnega dela
- 300 ur klinične prakse oz. dela s pacienti

Teoretično in/ali raziskovalno delo mora biti prezentirano v obliki objavljene raziskave, strokovnega članka v strokovni literaturi. Poleg tega kandidati morajo izvesti predstavitve (primeri, predavanja in delavnice) na uvodni stopnji usposabljanja ter predstavitev na strokovnem srečanju. Teoretično/raziskovalno delo, predstavitve primerov, predavanja, in predstavitve na strokovnih srečanjih morajo biti vezana na področje vedenjskih in kognitivnih terapij in izvedena v času usposabljanja (PII ali PIII).

Kandidat mora tekom supervizije predstaviti in oddati predstavitve vsaj desetih terapevtskih procesov s pacienti z različno problematiko. Primeri morajo biti na superviziji predstavljeni in oddani v pisni obliki v skladu z naslednjo shemo:

1. Konceptualizacija primera
2. Vprašanja za supervizijo
3. Nadaljnje smernice in priporočila (dodati neposredno po sami superviziji)



Zaključeni primeri morajo biti predstavljeni in oddani v pisni obliki v skladu z naslednjo shemo:

1. Konceptualizacija primera
2. Cilji in načrt terapije
3. V terapiji uporabljene tehnike
4. Težave tekom terapije
5. Trajanje terapije (število in dinamika seans)
6. Evaluacija terapije

Kandidat bo tekom usposabljanja na tretji stopnji v okviru predpisanih ur supervizije imel opravljenih vsaj 10 ur »close« supervizije. To pomeni neposredno delo s pacientom v živo pred supervizorjem ali analizo avdio oz. video posnetkov posameznih seans v skupinski ali individualni superviziji.

2.3. Osebna izkušnja

Osebna izkušnja je integralni del vseh treh stopenj usposabljanja in vključuje delo na odkrivanju ter spreminjanju lastnih kognicij, emocij in vedenja, predvsem v terapevtski situaciji. Obsega najmanj 123 ur in sicer:

- Na prvi stopnji (PI): 8 ur
- Na drugi stopnji (PII): 45 ur
- Na tretji stopnji (PIII): 70 ur

2.4. Razgovor s kandidatom pred pričetkom supervizijske stopnje usposabljanja

Pred vključitvijo v tretjo - supervizijsko stopnjo usposabljanja se s kandidatom izvede razgovor, na katerem se oceni ustreznost nadaljevanja usposabljanja v supervizijski stopnji, v kateri se od kandidatov pričakuje redno delo s pacienti. Na podlagi razgovora komisija s sklepom: (1) kandidatu omogoči vpis v supervizijsko stopnjo usposabljanja; (2) kandidatu pred vpisom v supervizijsko stopnjo usposabljanja priporoči dodatno usposabljanje (npr. iz osnovnih veščin in tehnik ali generičnih terapevtskih spretnosti,...), in/ali dodatno osebno izkušnjo (v obliki osebne supervizije ali terapije ipd.), kar v priporočilu jasno opredeli in določi termin ponovnega razgovora; (3) kandidatu ne omogoči vpisa v supervizijsko stopnjo usposabljanja.

Če komisija med odločanjem pri pregledu kandidatovega delovanja ugotovi grobe kršitve v tej shemi zapisanih pravil (npr. nespoštovanje etičnega kodeksa, uporaba naziva kognitivno-vedenjski terapevt ali njegovih izpeljank pred pridobitvijo certifikata ...), lahko to predstavlja



osnovo za odločitev, da kandidatu ne omogoči vpisa na supervizijsko stopnjo usposabljanja. Če se te kršitve ugotovi med usposabljanjem na tretji stopnji, o kandidatovem nadaljevanju usposabljanja odloča Častno razsodišče.

Razgovor s kandidatom izvede tri-članska komisija, ki jo predsednik društva vsakič imenuje izmed članov Upravnega odbora Društva, ki so akreditirani kognitivno-vedenjski terapevti. Dva redna člana komisije sta predsednik Društva in koordinator za izobraževanje. V posamezno komisijo lahko kot dodatnega člana predsednik Društva po potrebi imenuje tudi dodatne člane, npr. izvajalce usposabljanja. Kandidata koordinator izobraževanja na razgovor povabi na podlagi prijavnice v tretjo stopnjo usposabljanja. Razgovor se izpelje čim prej po prejemu prijave, najkasneje v treh mesecih, v to obdobje se ne vštevata čas poletnih počitnic (julij in avgust). Postopek velja tako za prvi kot za nadaljnje razgovore (v primeru sklepa o dodatnem usposabljanju in delu na sebi iz prvega odstavka tega člena).

Komisija o razgovoru piše zapisnik s sklepi, ki ga podpišejo in prejmejo vsi člani komisije in kandidat. Na sklep komisije kandidat lahko vloži pritožbo na Častno razsodišče Društva za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije.



3. USPOSABLJANJE IZ SUPERVIZIJE KOGNITIVNIH IN VEDENJSKIH TERAPIJ

3.1. Vstopni kriteriji

V skladu z EABCT standardi ima kandidat pet² let terapevtske prakse od podelitve naziva »Kognitivno-vedenjski terapevt«, za vstop v usposabljanje iz supervizije mora biti v obdobju od akreditacije aktiven kot učitelj kognitivno-vedenjske terapije (nastopi na Praktikumu I in II ter druge strokovne prezentacije, vezane na kognitivno-vedenjsko terapijo).

3.2. Struktura usposabljanja

Usposabljanje iz supervizije kognitivno-vedenjske terapije obsega vsaj 140 ur (od katerih je vsaj 60 ur organiziranega in izvedenega s strani Društva³, vsaj 40 ur samostojnega študija in vsaj 40 ur redne supervizije v obliki supervizirane supervizije ali intervizije). Kandidat za supervizorja mora izvesti supervizijo dveh zaključenih kognitivno-vedenjskih terapij..

V skladu s priporočili EABCT se usposabljanje za supervizorje kognitivno-vedenjske terapije sestoji iz naslednjih vsebinskih sklopov:

- a. Teorija supervizije
- b. Supervizirana supervizija
- c. Osebna supervizija
- d. Stalni strokovni razvoj na področju VKT
- e. Poučevanje VKT

3.2.1. Teorija supervizije

Teorija supervizije vključuje fazne modele razvoja terapevta in usposabljanje iz področij etike, specifičnih za supervizijo. Program usposabljanja je usmerjen v pridobivanje

² Prehodno določilo 1: Za akreditirane terapevte, ki v prvem valu akreditacij na podlagi te sheme zaprosijo za akreditacijo, velja, da je to obdobje glede na dolgoletno trajanje njihove prakse kognitivno-vedenjske terapije, skrajšano na tri leta in pol po načelu grandparentinga.



kritičnega razumevanje teorije in prakse supervizije: pedagoške teorije in principi, različni modeli supervizije, kognitivno-vedenjske teorije in principi. Pridobljene kompetence, ki so nujne za izvajanje supervizije kognitivno-vedenjske terapije, vključujejo:

Bazične veščine:

- Sklepanje dogovorov in pogodb (npr. med udeleženci in ustanovo, supervizorjem in supervizantom, supervizantom in klientom)
- Zastavljanje ciljev (relevantna vprašanja v superviziji)
- Poučevanje (modeli supervizije)
- Struktura (raven, usmeritev, tip, glede na model supervizije)
- Podajanje in prejemanje povratnih informacij med supervizorjem in supervizantom ter supervizantom in klientom.
- Evaluacija terapije in supervizije.

Kognitivno- vedenjske veščine:

- Zastavljanje dnevnega reda
- Formulacija primera
- Tehnike didaktičnega intervjuja
- Tehnike Sokratskega intervjuja
- Struktura intervjujske seanse
- Uporaba VKT modelov
- Zastavljanje ciljev
- Podajanje povratnih informacij
- Poučevanje o modelih supervizije v VKT
- Uporaba posnetkov
- Vedenjski eksperimenti
- Empatija
- Evaluacija in povzemanje

Metode za ocenjevanje supervizorjevih kompetenc vključujejo:

- Neposredno opazovanje supervizijske seanse s strani supervizorja supervizije
- Video / avdio snemanje supervizijske seanse
- Uporaba ocenjevalnih lestvic relevantnih kompetenc
- Diskusija med supervizijo
- Zapisana ali ustna poročila o superviziji
- Intervizija



- Samoocenjevanje
- Članki supervizorja o superviziji in kognitivno-vedenjski terapiji v strokovnem in znanstvenem tisku
- Obojestranske povratne informacije med supervizorjem in supervizantom

Metode učenja za doseganje supervizorskih kompetenc vključujejo:

- Teoretična predavanja
- Branje
- E-učenje
- Supervizirana supervizijska praksa
- Intervizija
- Opazovanje in modeliranje
- Supervizijske seanse s supervizorjem supervizije
- Igre vlog
- Diskusije z drugimi strokovnjaki
- Udeležbe na konferencah
- Udeležba na delavnicah
- Raziskovanje
- Prezentacija primerov supervizije
- Samorefleksija
- Video posnetki

3.2.2. Supervizirana supervizija

Supervizija vsaj dveh različnih kognitivno-vedenjskih terapij dveh različnih terapevtov pod supervizijo izkušenega VKT supervizorja, skupni obseg opravljene supervizije vseh primerov je v skupnem obsegu vsaj 40 ur.

3.2.3. Osebna supervizija

Osebna supervizija je v usposabljanje vključena kot del stalnega strokovnega razvoja na področju VKT.

3.2.4. Stalni strokovni razvoj na področju VKT

Kandidat za supervizorja mora v času usposabljanja biti vključen v stalni strokovni razvoj v obsegu in trajanju, ki ga zahteva postopek reakreditacije za kognitivno-vedenjskega terapevta.

3.2.5. Poučevanje VKT

Kandidat za supervizorje morajo redno poučevati teorijo in prakso KVT v akreditiranih programih Društva (Praktikum I in II). Poleg tega je kandidat aktiven kot predavatelj tematik kognitivno-vedenjske terapije v drugih izobraževanih programih.



4. IZDAJANJE POTRDIL O USPOSABLJANJU

Društvo kandidatom oz. udeležencem usposabljanj, ki jih izvaja, izdaja več vrst potrdil:

1. Potrdila o udeležbi na delavnicah, seminarjih in prezentacijah, ki so namenjena širši strokovni javnosti, ne le psihologom in zdravnikom. Potrdila niso namenjena izkazovanju znanja za izvajanje kognitivno-vedenjske terapije, temveč potrjujejo le udeležbo na strokovnem dogodku, na katerem je udeleženec dobil teoretična znanja (predavanja) in praktične veščine (delavnice in delo na primerih, ki udeležencu podajo osnovna znanja za izvajanje posameznih tehnik na osnovi kognitivno-vedenjskih terapij).
2. Potrdila o udeležbah na intervizijskih in supervizijskih srečanjih ter ostalih strokovnih dogodkih, ki jih za svoje člane organizira Društvo.
3. Potrdila o zaključku posamezne stopnje v okviru 3-stopenjskega usposabljanja iz vedenjskih in kognitivnih terapij: PI, PII in PIII. S potrdili Društvo ne izkazuje, da je posameznik z zaključeno posamezno stopnjo usposobljen za samostojno izvajanje kognitivno-vedenjske terapije, temveč, da se je posameznik udeležil določene stopnje usposabljanja in je pridobil določena teoretična in praktična znanja iz vedenjskih in kognitivnih terapij.
4. Potrdila kandidatom, ki v okviru usposabljanja izvajajo predavanja, delavnice in predstavitve primerov za udeležence začetnih stopenj usposabljanja iz KVT ali na seminarjih in drugih strokovnih dogodkih, ki jih organizira Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije.
5. Certifikate, ki v skladu s shemo akreditacije potrjujejo, da je posameznik usposobljen za samostojno izvajanje dobre prakse kognitivno-vedenjske terapije in mu podeljuje naziv »Kognitivno-vedenjski terapevt«. Certifikate se podeljuje ob pridobitvi naziva in reakreditaciji.
6. Certifikate, ki v skladu s shemo akreditacije potrjujejo, da je posameznik usposobljen na samostojno izvajanje dobre prakse supervizije kognitivno-vedenjske terapije in mu podeljuje naziv »Supervizor kognitivno-vedenjske terapije«. Certifikate se podeljuje ob pridobitvi naziva in reakreditaciji.

Društvo v svoji evidenci vodi register izdanih potrdil. Vsa potrdila vsebujejo navedbo vsebine usposabljanja, datum izdaje, zaporedno številko v registru potrdil, žig društva, podpis predsednika društva in navadno tudi podpis izvajalca usposabljanja.