

Målbeskrivelse for Grunduddannelsen i Psykoterapi

Grunduddannelsen i psykoterapi er en obligatorisk del af speciallægeuddannelsen i psykiatri (jvf. Sundhedsstyrelsen bekendtgørelse nr. 1257 af 25. oktober 2007). Kravene til grunduddannelsen udarbejdes af Dansk Psykiatrisk Selskab.

Målbeskrivelsen træder i kraft efter 31/12-2025. Dvs. den gælder for læger, der påbegynder hoveduddannelse (neurologisk sideuddannelse) efter denne dato. Hoveduddannelsesforløb, der er påbegyndt inden d. 31.12.2025, falder ind under overgangsordning og skal derfor opfylde krav i henhold til tidligere kravspecifikation (Målbeskrivelse 2024, eller Betænkning 2022), men uddannelseslægen kan tilstræbe at opfylde aktuelle krav.

1 HVEM LEVERER GRUNDUDDANNELSEN?

Grunduddannelsen skal leveres af regionerne som en del af ansættelsen i uddannelsesstillinger i psykiatri. Den teoretiske del af grunduddannelsen dækkes af det regionalt udbudte grundkursus i psykoterapi samt teorifordybelsesmodul mens de øvrige elementer fås på ansættelsesstedet eller efter aftale med ansættelsesstedet i andet regi.

2 HVORDAN GODKENDES GRUNDUDDANNELSEN?

Dokumentation for gennemført teoriundervisning, udøvede terapiforløb, samt supervisionsforløb indsendes til repræsentant for Dansk Psykiatrisk Selskabs Videreuddannelsesudvalg, som godkender grunduddannelsen på Videreuddannelsesudvalgets vegne.

Supervisor har ansvaret for at uddannelseslægen har relevante kompetencer på grunduddannelsesniveau, hvilket attesteres med underskrift for det gennemførte supervisionsforløb. Hvis uddannelseslægen ikke har nået det forventede kompetenceniveau skal supervisor ikke godkende dvs. underskrive for supervisionsforløbet. I så tilfælde må uddannelseslægen søge supplerende undervisning, yderligere terapiforløb, samt supervision indtil uddannelseslægen kan opnå attestation for godkendt supervisionsforløb. De angivne antal sessioner er således minimumskrav for at lægen kan opnå de beskrevne kompetencer. Kompetencekravene oplistes i bilag 1.

3 FORMÅL MED GRUNDUDDANNELSEN

Formålet med grunduddannelsen i psykoterapi er at sikre at alle speciallæger i psykiatri har:

- Viden om psykoterapeutiske teorier og metoder
- Kompetence til at henvise patienter til de forskellige former for psykoterapi
- Færdigheder til at udføre psykoterapi under supervision

4 UDDANNELSENS OMFANG

Uddannelsen består af teori, udøvet terapi og supervision heraf. Teoriundervisningen skal give kursisterne en forståelse af de psykoterapeutiske hovedretninger; hvad der adskiller dem fra hinanden og hvordan de forholder sig til klinisk psykiatri. Samtidig skal kursisterne opnå forståelse af, hvorledes kendskab til psykoterapi kan udnyttes i den daglige klinik.

Det anbefales, at grunduddannelsen påbegyndes under introduktionsuddannelsen i psykiatri.

4.1 UNDERVISNING

Undervisningen dækkes af de obligatoriske kurser i psykoterapi, der udbydes af regionerne. Kurserne består af 60 timers grundkursus "Basal Indføring i Psykoterapi Teori" og 20 timers modul: "Teori Fordybelse 1". (I år 2030 tilføjes yderligere Teori Fordybelse 2)
De specifikke krav til indhold og omfang hertil er beskrevet i det følgende.

4.1.1 Indhold

4.1.1.1 Basal Indføring i Psykoterapi Teori (grundkursus)

Teorier bag forskellige psykoterapeutiske behandlingsmetoder
Evidensbaserede psykoterapi metoder indenfor kognitiv adfærdsterapi og psykodynamisk psykoterapi og afledte terapiformer.
Psykoterapeutiske assessment (udredning)
Evidensbaseret psykoterapi til: Angstlidelser (panikangst, agorafobi , generaliseret angst og socialfobi), depression (herunder selvmordsadfærd) , belastningstilstande, afhængighedstilstande og personlighedsforstyrrelser (herunder selvskade)
Forskning inden for psykoterapi
Etiske overvejelser i forbindelse med psykoterapi og supervision

4.1.1.2 Teori Fordybelse 1

(Dette kursus skal altid gennemføres efter "Basal Indføring i Psykoterapi Teori"). Det anbefales at denne undervisning udbydes i kombination med gruppesupervision.

Evidens-baseret psykoterapi til: PTSD, psykose, og OCD
Case undervisning
Fremlæggelse af original tekster ved kursisterne

4.1.2 Omfang

4.1.2.1 "Basal Indføring i Psykoterapi Teori"

Mindst **60** timer* undervisning bestående af

16 timer generelt om psykoterapi (fx forskning, evidens, assessment, etik)
22 timer om psykoterapi indenfor den kognitive referenceramme
22 timer om psykoterapi indenfor den psykodynamiske referenceramme

4.1.2.2 "Teori Fordybelse 1"

Mindst **20** timer* undervisning bestående af

7 timer om psykoseterapi

7 timer om psykoterapi ved PTSD
6 timer om psykoterapi til OCD

*) En undervisningstime defineres som 45 min. effektiv undervisning og 15 min pause. En kursusdag fra 9-16 med frokostpause regnes derfor som 6 timers undervisning.

4.1.3 Hvem kan undervise?

Læger eller psykologer, der er godkendt af DPS som specialister i psykoterapi, eller læger eller psykologer, der er eksperter i psykoterapi indenfor det område, de underviser i. Det skal tilstræbes at der er lægelig underviser til stede til al teoriundervisningen. Der må maksimalt være 24 timers teoritimer uden lægelig underviser til stede på det samlede forløb (80 timer).

4.2 UDØVET PSYKOTERAPI

4.2.1 Indhold

Uddannelseslægen skal gennemføre psykoterapi forløb med psykiatriske patienter. Psykoterapisessioner skal superviseres sideløbende indenfor samme retning, som den udøvede terapi.

4.2.2 Omfang

I alt **80 psykoterapi sessioner****, heraf mindst 50 sessioner individuel terapi og mindst 10 gruppe sessioner i et sammenhængende forløb. Øvrige sessioners format er valgfrit. Fordeling på de forskellige psykoterapityper:

Udøvet Psykoterapi	
Referenceramme	Minimum antal sessioner
	<i>patientforløb med under 5 sessioner tæller ikke</i>
Kognitiv Adfærdsterapeutisk (KAT)	30 <i>minimum 1 patientforløb på 10 sessioner</i>
Psykodynamisk (PDY)	30 <i>minimum 1 patientforløb på 20 sessioner</i>
Valgfrit (KAT eller PDY)	20

**) En udøvet terapisesion defineres som én fremmødegang. En individuel terapi session er på minimum 45 minutter. En gruppesession varer typisk 90-120 min.

Se bilag 2 for eksempler på mulige sammensætninger af terapiforløb, som opfylder kravene til udøvet psykoterapi.

4.3 SUPERVISION AF UDØVET PSYKOTERAPI

4.3.1 Indhold

Supervision er vejledning om udøvelse af psykoterapi på basis af uddannelseslægens genfortælling, noter eller audio/video optagelse. Supervision skal følge samme retning som den udøvede terapi og supervisor skal være specialist indenfor samme retning. Supervisionen omfatter både indikationen for den valgte terapiform ved den aktuelle sygdomsproblematik, behandlingskontrakt samt planlægning og evaluering af terapiens fokus, metoder og forløb. Supervision fordeles jævnt over de udøvede terapiforløb, således at intet terapiforløb forløber uden supervision. Supervision kan foregå individuelt, i gruppe og individuelt via video streaming. Video streamet supervision må max udgøre 50% af hver enkelt supervisorsforløb. Videostreaming er ikke godkendt til gruppe supervision. Supervision af gruppeterapi kan foregå ved, at uddannelseslægen deltager som aktiv ko-terapeut sammen med en DPS godkendt specialist i psykoterapi med kompetence til at supervisere på grunduddannelsen. Der skal så aftales for- og eftermøde ved hver session.

4.3.2 Omfang

I alt **60 supervisions sessioner**, heraf mindst 30 individuelle sessioner*** med minimum 10 sessioner i hver referenceramme. Gruppesupervision kan tælle med maksimalt 30 sessioner. Gruppen må maksimalt omfatte 8 supervisander.

Supervision	
Referenceramme	Minimum antal sessioner
Kognitiv Adfærdsterapeutisk (KAT)	25 <i>minimum 10 sessioner med fremlæggelse af video/audio materiale</i>
Psykodynamisk (PDY)	25 <i>minimum 10 sessioner med fremlæggelse af video/audio materiale</i>
Valgfrit (KAT eller PDY)	10

***) En supervisionssession varer minimum 45 minutter. Supervision i gruppe, der varer mere end 90 minutters kan tælle for 2 supervisions sessioner under forudsætning af, at uddannelseslægen regelmæssigt fremlægger igangværende udøvet psykoterapi.

4.3.3 Hvem kan supervisere?

Supervision kan udføres af en læge eller psykolog jf denne oversigt

Læge	DPS godkendt specialist eller supervisor i psykoterapi
Læge	Under uddannelse til specialist i psykoterapi, som modtager time til time supervision af sin supervision (dokumentation herfor vedlægges) ved en DPS godkendt supervisor
Psykolog	DPS godkendt specialist eller supervisor i psykoterapi <i>Max 20 sessioner (33%) af det samlede supervisionsforløb må udøves af psykolog</i>

Liste over godkendte specialister i psykoterapi findes på DPS hjemmeside:

<https://www.dpsnet.dk/uddannelse/psykoterapiuddannelsen/godkendte-supervisorer-og-specialister/>

BILAG 1

Psykoterapi kompetencer

Basal psykoterapi
Viden om
specifikke terapeutiske retninger/modeller
Færdigheder i
at etablere fælles mål med patienten.
at engagere patienten i terapien, herunder opnå færdighed i at afklare motivation og styrke denne.
at opbygge og vedligeholde en god terapeutisk alliance
at udvise empati for patientens perspektiv og verdenssyn - også på tværs af kulturelle og sociale skel
at håndtere emotionelt indhold i sessionen.
at håndtere afslutning af terapiforløb.
at kunne anvende supervision til dygtiggørelse og refleksion over terapien.
at vurdere patientens kliniske tilstand i et psykoterapeutisk forløb.
at tilpasse interventionen i forhold til patientens feedback.
at strukturere sessioner og opretholde et passende tempo.
at håndtere forhindringer i psykoterapien.

Basal kognitiv adfærdsterapi
Viden om
basale KAT principper og rationale for behandling.
Færdigheder i
at forklare og demonstrere KAT rationale for patient.
problemløsning – fx SMART mål, kognitiv analyse af problemområde.
at strukturere terapisession
at dele ansvar for sessionens struktur og indhold med patient
at planlægge og gennemgå hjemmeopgaver.
at anvende opsummeringer og feedback til at strukturere session.
at anvende og fortolke rating scales for at monitorere udbytte.
at instruere patienten i anvendelse af selvmonitorering.
at afslutte terapien i henhold til plan
at udarbejde strategier til tilbagefaldsforebyggelse efter endt behandling.
at forstå patientens indre verden og reaktion på terapi.
at formulere og anvende de mest passende KAT metoder til den enkelte patient
Specifik adfærdsterapi
Færdigheder i
at afdække sikkerheds- og vedligeholdelsesadfærd
anvendelse af eksponeringsteknikker.
aktivitetsmonitorering og – planlægning.
at planlægge og gennemføre adfærdseksperimenter.
Specifik kognitive terapi
Viden om
almene kognitive forvrængninger relevant for KAT.
Færdigheder i
at udvikle en basal caseformulering og anvende denne til en behandlingsplan
anvendelse af "guided discovery" og sokratisk dialog.
at anvende tankeregistrering (3-, 5-, 7-kolonneskema).
at hjælpe patienten med at realitetsteste automatiske tanker og billeder.
at identificere centrale tanker/billeder.
at planlægge og gennemgå hjemmeopgaver.

Basal psykodynamisk terapi
Færdigheder i
psykodynamisk assessment
at engagere patienten i dynamisk terapi.
at udvikle en psykodynamisk arbejdshypotese.
at sætte og håndtere de terapeutiske rammer
at arbejde med ubevidst kommunikation.
at hjælpe patienten med at undersøge ubevidste dynamikker
at hjælpe patienten med at blive opmærksom på u-udtrykte og ubevidste følelser.
at fastholde et psykodynamisk fokus.
at identificere og respondere på vanskeligheder i den terapeutiske relation.
at arbejde med patientens indre og ydre realitet.
Specifik psykodynamisk terapi
Færdigheder i
at foretage psykodynamiske tolkninger.
at arbejde med overføring.
at arbejde med mod-overføring.
at genkende og arbejde med modstand.
at håndtere afslutning af det psykodynamiske terapiforløb.

BILAG 2

Dokumentation for Grunduddannelse i Psykoterapi

Dokumentation for grunduddannelse i psykoterapi ifølge grunduddannelseskravene 2026.
Gældende for læger, der er startet hoveduddannelse efter 31.12.2025.

Kursusbevis for gennemført grundkursus i psykoterapi vedhæftes.

Udøvet terapi og supervisionsopgørelse

KAT						
Navn: Cpr. nr.:						
	Terapisessioner		Supervisionssessioner			
	(min 30)		(min 30)			
Forløb nr	Individuel	Gruppe	Individuel	Gruppe	Antal m. Video (Min 10)	Dato, navn, faggruppe og underskrift på supervisor.

Psykodynamisk						
Navn: Cpr. nr.:						
	Terapisessioner (min 30)		Supervisionssessioner (min 30)			
Forløb nr	Individuel	Gruppe	Individuel	Gruppe	Antal m. Video (min 10)	Dato, navn, faggruppe og underskrift på supervisor.

Total					
Navn:					
Cpr. nr.:					
	Terapisessioner (min 80)		Supervisionssessioner (min 60)		
	Individuel (min 40)	Gruppe (min 10)	Individuel (min 30)	Gruppe	Antal m. Video (min 10 i hver retning)
KAT					
PDY					

Dokumentation sendes til Birte Smidt, Klinikchef PCK

Birte.smidt@regionh.dk