



## Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap  
Institutionen för psykologi

4PS01U Grundläggande psykoterapi på kognitiv-beteendeariktad grund, 45 högskolepoäng  
Basic Psychotherapeutical Course in Cognitive-Behavioral Therapy, 45 credits

### Huvudområde

Psykologi

### Ämnesgrupp

Psykoterapi

### Nivå

Avancerad nivå

### Fördjupning

A1N

### Fastställande

Fastställd 2018-10-29.

Reviderad 2025-11-03. Reviderad kurslitteratur

Kursplanen gäller från och med vårtermin 2026.

### Förkunskaper

Grundläggande behörighet för studier på avancerad nivå, samt särskild behörighet:

Kandidatexamen inom något av följande områden: psykologi, vårdvetenskap, pedagogik, socialt arbete, psykiatrisk behandling eller motsvarande. Yrkesverksamhet inom relevant område motsvarande minst 12 månaders heltidstjänstgöring.

### Mål

Efter avslutad kurs ska den studerande kunna:

**Delkurs 1: KBT-teori och generiska KBT-färdigheter, 7,5 hp.**

### *Kunskap och förståelse*

- redogöra för centrala teorier inom kunskapsområdet kognitiv beteendeterapi (kognitiv teori samt inlärningspsykologi)

### *Färdigheter och förmåga*

- demonstrera kliniska samtalsfärdigheter tillämpliga vid psykologisk behandling
- uppvisa tekniska färdigheter som tillhör den grundläggande strukturen i KBT-behandling

## **Delkurs 2: Psykiatriska tillstånd och diagnostik, 5,5 hp.**

### *Kunskap och förståelse*

- förklara olika typer av psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd, enligt DSM:5 i förhållande till den kognitiva beteendeorienterade teorin samt

### *Färdigheter och förmåga*

- göra en psykiatrisk bedömning med strukturerad intervju

## **Delkurs 3: KBT-metod, 12 hp.**

### *Färdigheter och förmåga*

- självständigt välja och planera evidensbaserade behandlingsmetoder inom området kognitiv beteendeterapi som är relevanta för en klients problem eller diagnos,

### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- beskriva den terapeutiska relationens betydelse i psykoterapeutiskt arbete samt
- tillämpa ett professionellt förhållningssätt i psykoterapeutiskt arbete och praktisera egen yrkesmässig reflektion genom metoden self-practice.

## **Delkurs 4: Fördjupning i KBT-metod: Behandlingsforskning, etik och klinisk tillämpning av KBT i olika kontext, 9 hp.**

### *Kunskap och förståelse*

- redogöra för grundläggande forskningsmetodik och begreppet evidens samt för etiska aspekter inom området psykoterapi och psykoterapiforskning

### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- redogöra för och värdera kliniska tillämpningar av KBT i olika vårdkontext, för olika diagnoser och på olika vårdnivåer.

## **Delkurs 5: Handlett klientarbete, 11 hp.**

### *Färdigheter och förmåga*

- genom strukturerad och etablerad självhjälpmanual eller transdiagnostisk metod,

träna på grundläggande generiska KBT-färdigheter,

- genomföra psykoterapeutiskt behandlingsarbete i evidensbaserad kognitivbeteendeorienterad metod under handledning samt
- tillämpa evidensbaserade behandlingsmetoder inom området kognitiv beteendeterapi som är relevanta för en klients problem eller diagnos.

#### *Värderingsförmåga och förhållningssätt*

- skapa och upprätthålla ramar för psykoterapi samt visa empatisk förmåga och alliansskapande i mötet med patienter samt
- reflektera över det egna beteendet i professionella kontakter och dess inverkan på aktuellt behandlingsarbete.

### **Innehåll**

Kursen syftar till att deltagare ska förvärva grundläggande teoretiska och praktiska färdigheter i psykoterapeutiskt arbete i vald inriktning. Kursen ger en teoretisk bas och metodkunskap för psykoterapeutiskt arbete under handledning.

Kursen omfattar fem delkurser som delvis löper parallellt.

#### **Delkurs 1: KBT-teori och generiska KBT-färdigheter, 7,5 hp**

Delkursen innehåller en orientering avseende kognitiv teori och inlärningsteori, studier av och praktisk träning i psykoterapeutiska samtalsfärdigheter samt studier av och praktisk träning i centrala tekniker vid en kognitiv beteendeorienterad behandling.

#### **Delkurs 2: Psykiatriska sjukdomstillstånd och diagnostik 5,5 hp**

Delkursen innehåller en genomgång av psykiatriska sjukdomstillstånd, evidensbaserad behandling vid olika tillstånd samt diagnostisk bedömning inför psykoterapeutisk behandling.

Delkursen innehåller också en genomgång av för psykologisk behandling gällande lagstiftning på hälso- och sjukvårdens område inklusive journalföring.

#### **Delkurs 3: KBT-metod, 12 hp**

Delkursen innehåller en genomgång av centrala behandlingsmetoder inom området för kognitivbeteendeorienterad terapi, KBT. Terapeutiska interventioner, behandlingsplanering och förhållningssätt studeras och tränas. Dessutom belyses skeenden i den terapeutiska relationen. I huvudsak betonas individuell psykoterapi, men andra behandlingsmodaliteter kommer att beröras. Den studerande får även egen träning genom metoden self-practice.

#### **Delkurs 4: Fördjupning i KBT-metod: Behandlingsforskning, etik och klinisk tillämpning i olika kontext, 9 hp**

Delkursen innehåller en orientering av behandlingsforskningens metoder och resultat utifrån kritisk granskning av publicerade vetenskapliga artiklar inom området psykoterapi och kombinationsbehandling farmakologi/psykoterapi. Etiska frågeställningar inom psykoterapeutisk klinisk praxis och forskning studeras och diskuteras, liksom den kliniska tillämpningen av KBT vid olika tillstånd och i olika vårdkontext.

## **Delkurs 5: Handlett klientarbete, 11 hp**

Delkursen omfattar en integrering av teori och metod, bestående av KBT behandling till 2-3 patienter under regelbunden handledning.

### **Undervisningsformer**

I undervisningen ingår föreläsningar, seminarier, övningar och klientarbete under handledning (Delkurs 5).

Deltagande i handledning och klientarbete är obligatoriskt och specificeras vid kursstart. Frånvaro vid enstaka tillfällen kompenseras i samråd med examinator. Klientarbete sker med två till tre på varandra följande terapier. Handledning på klientarbetet omfattar 120 timmar och ges i grupp om 4 deltagare. Den studerandes arbetsplats tillhandahåller patienter som kommer att ingå i den handledda KBT-behandlingen.

Ljud och bildinspelningar av terapisesionerna kan användas vid handledningen. I delkursen ingår skriftliga redovisningar av terapierna i form av fallformulering och behandlingsrapport, som delvis presenteras i handledningen.

### **Examination**

Kursen bedöms med betygen Underkänd eller Godkänd.

Kursen bedöms med betygen Underkänd eller Godkänd.

För slutbetyget Godkänd krävs att kursdeltagaren blivit godkänd på samtliga examinationsuppgifter.

Examination på delkurs 1 sker i form av en skriftlig tentamen (4 hp), praktiskt demonstration av samtalsfärdigheter och grundläggande KBT-färdigheter (2 hp) samt individuell muntlig presentation (1,5 hp).

Examination på delkurs 2 sker i form av individuell skriftlig tentamen (4 hp) samt genomförande av en strukturerad psykiatrisk bedömning under ett seminarium (1,5 hp).

Examination på delkurs 3 sker genom en individuell skriftlig och muntlig framställning utifrån ett patientfall (4 hp) samt muntlig redovisning i grupp av genomförd selfpractice (8 hp).

Examination på delkurs 4 sker genom en kritisk granskning av en vetenskaplig artikel som presenteras muntligt under ett seminarium (3 hp) samt en muntlig framställning i grupp (6 hp).

Examination på delkurs 5 sker dels i form av en skriftlig behandlingsrapport samt i form av kontinuerlig bedömning utifrån särskilda bedömningskriterier avpassade för klienthandledd KBT (11 hp).

Omexamination ges i enlighet med Lokala regler för kurs och examination på grundnivå och avancerad nivå vid Linnéuniversitetet.

### **Kursvärdering**

Kursvärdering genomförs under kursen eller i nära anslutning till kursens avslutning. Resultat och analys av genomförd kursvärdering ska skyndsamt återkopplas till de studenter som genomfört kursen. Studenter som deltar vid nästa kurstillfälle ska senast vid kursstart informeras om föregående kursvärderingsresultat och genomförda förändringar i kursen.

## Kurslitteratur och övriga läromedel

### Obligatorisk litteratur

American Psychiatric Association (senaste upplagan). *MINID 5: diagnostiska kriterier enligt DSM5*. Pilgrim Press. Ca 400 sidor. Delkurs 2 & 5.

Bennett Levy, J., Thwaites, R., Haarhoff, B., Perry, H., Padesky, C. A. (senaste upplagan). *Experiencing CBT from the Inside Out*. Guilford Press. Ca 270 sidor. Delkurs 3.

Kåver, A. (senaste upplagan). Allians. *Den terapeutiska relationen i KBT*. Natur & Kultur. Ca 200 sidor. Delkurs 3.

Linton, S. J., Bergbom, S., & Flink, I. (2025). *Beteendeanalys steg för steg*. Natur & Kultur. ca 400 sidor. Delkurs 1, 3 & 5.

Linton, S. J. & Flink, I. (senaste upplagan). *12 verktyg i KBT*. Natur & Kultur. Ca 300 sid. Delkurs 1, 3 & 5.

Ramnerö, J. (senaste upplagan). *Exponering som psykologisk behandlingsmetod*. Studentlitteratur. Ca 300 sidor. Delkurs 3, 4 & 5.

Petri, L., & Åstrand Freidnitz, H. (2024). *Samtalshandboken*. Studentlitteratur. ca 300s. Delkurs 1 & 5.

Sandman, L. & Källström S. (senaste upplagan). *Etikboken: etik för vårdande yrken*. Studentlitteratur. Ca 500 sidor. Delkurs 4 & 5.

Svirsky, L. (senaste upplagan). *KBT: Att tillämpa metoden med barn och ungdomar*. BoD. Ca 150 sidor. Delkurs 3, 4 & 5.

Westbrook, D., Kennerly, H., & Kirk, J. (senaste upplagan). *An Introduction to cognitive behavior therapy, Skills and applications*. SAGE Publications. Ca 500 sidor. Delkurs 1, 3 & 5.

Öst, L-G. (senaste upplagan). *Att utvärdera psykoterapi och kritiskt granska psykoterapistudier*. Natur & Kultur. Ca 200 sidor. Delkurs 4.

Öst, L-G. (senaste upplagan). *KBT inom psykiatrin*. Natur & Kultur. Delar av, ca 100 sidor. Delkurs 2, 3, 4 & 5.

### Referenslitteratur

Bieling, P., McCabe, R. & Antony, M. M. (senaste upplagan). *Cognitive behavioral therapy in groups*. Guilford Publications. 450 sidor. Delkurs 3 & 4.

Edbacken, J., Vernmark, K. & Andersson, G. (senaste upplagan). *Digital psykologi: forskning och klinisk tillämpning*. Studentlitteratur. 260 sidor. Delkurs 3 & 4.

Gaus, V. L. (senaste upplagan). *Living well on the spectrum*. Guilford Publications. 380 sidor. Delkurs 2, 3 & 4.

Hasson, H. & von Thiele Schwarz, U. (senaste upplagan). *Användbar evidens: om följsamhet och anpassningar*. Natur & Kultur. 325 sidor. Delkurs 4.

Herlofson, J. (Red). (senaste upplagan). *Psykiatri*. Studentlitteratur. 900 sidor. Delkurs 2, 3, 4 & 5.

Ramnerö, J. & Törneke, N. (2020). *Beteendets ABC. En introduktion till behavioristisk psykoterapi*. Studentlitteratur. Ca 300 sidor. Delkurs 1,3 & 5.

Silberleitner, N. & Farnsworth von Cederwald, A. (senaste upplagan). *Integrerad primärvård*. Natur & Kultur. 300 sidor. Delkurs 3 & 4.

### **Fördjupningslitteratur**

Artiklar/bokkapitel enligt lärares instruktion kan tillkomma. Ca 300 sidor.

På handledares rekommendation tillkommer även litteratur av relevans vid behandling av specifika klientärenden.