



## Kursplan

Fakulteten för hälso- och livsvetenskap  
Institutionen för psykologi

4PS02U Grundläggande psykoterapi på kognitiv-beteendeariktad grund, 39,5 högskolepoäng

Basic Psychotherapeutical Course in Cognitive-Behavioral Therapy, 39.5 credits

### Huvudområde

Psykologi

### Ämnesgrupp

Psykoterapi

### Nivå

Avancerad nivå

### Fördjupning

A1N

### Fastställande

Fastställd 2023-12-18.

Reviderad 2025-11-03. Reviderat kurslitteraturen.

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 studenten 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) utgår i 4PS02U**

### **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 psykoteraeutiskt arbete samt
- tillämpa ett professionellt förhållningssätt i psykoteraeutiskt 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 psykoteraeutik och psykoteraeutiforskning

#### *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 självhjälpsmanual eller transdiagnostisk metod, uppvisa grundläggande generiska KBT färdigheter,
- genomföra psykoteraeutiskt behandlingsarbete i evidensbaserad kognitivbeteendeinriktad 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 psykoteraeutik 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 fyra 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 beteendearikad behandling.

### **Delkurs 2: Psykiatriska tillstånd och diagnostik (5,5 hp) utgår i 4PS02U**

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

Delkursen innehåller en genomgång av centrala behandlingsmetoder inom området för kognitivbeteendearikad 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 samt klientarbete under handledning (endast i 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), praktisk demonstration av samtalsfärdigheter och grundläggande KBT färdigheter (2 hp) samt individuell muntlig presentation (1,5 hp).

Examination på delkurs 2 utgår i 4PS02U.

Examination på delkurs 3 sker genom en individuell skriftlig och muntlig framställning utifrån ett patientfall (4 hp) samt muntlig redovisning i grupp av genomförd self-practice (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 klienthandedd KBT (11 hp).

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

## 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 Freidlitz, 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.