



NORSK  
PSYKOLOG  
FORENING

---

# MÅLBESKRIVELSE

FOR DET OBLIGATORISKE PROGRAMMET I  
SPESIALITETEN PSYKOTERAPI



<b>1. INNLEDNING</b> .....	<b>3</b>
<b>2. BESKRIVELSE AV SPESIALITETEN I PSYKOTERAPI</b> .....	<b>4</b>
2.1 DEFINISJON .....	4
2.2 FUNKSJON OG VIRKEOMRÅDE .....	4
2.3 ROLLER OG OPPGAVER.....	5
<b>3. KOMPETANSE</b> .....	<b>5</b>
3.1 MÅLGRUPPE FOR SPESIALISTUTDANNINGEN .....	6
3.2 GENERELL KOMPETANSE .....	6
3.3 SPESIFIKK KOMPETANSE.....	7
3.3.1 <i>KUNNSKAPER</i> .....	7
3.3.2 <i>FERDIGHETER</i> .....	7
<b>4. UTDANNINGSAKTIVITETENE</b> .....	<b>8</b>
4.1 KURS.....	8
4.2 PRAKSIS .....	9
4.3 VEILEDNING .....	10

# 1. INNLEDNING

Målbeskrivelsen skal tydeliggjøre målet med videreutdanningsprogrammet og hvilke utdanningsaktiviteter som skal bidra til at psykologene utvikler forventet kompetanse. Dokumentet skal beskrive:

- Samfunnsoppdraget til spesialister i psykoterapi, arbeidsoppgaver, roller, funksjon og virkeområde.
- Kompetansene til psykologspesialister i psykoterapi
- De ulike læringsaktivitetene som skal bidra til utvikling av kompetansene
- Grunnlaget for vurdering av egen utvikling og egne prestasjoner
- Grunnlaget for veiledernes tilbakemeldinger på psykologenes utvikling underveis i utdanningen og bedømming av faktisk læringsutbytte til slutt

Spesialistutdanningen skal bidra til at spesialister i psykoterapi utøver sitt yrke i overensstemmelse med de fagetiske og samfunnsmessige krav. Gjennom praksis, veiledning, kurs og skriftlig arbeid er målet å gi psykologene en særskilt metodekompetanse, profesjonskompetanse og samarbeidskompetanse i sitt arbeide til det beste for brukerne.

Norsk Psykologforening har vedtatt Prinsipperklæring om evidensbasert psykologisk praksis. Det vil si prinsippet om at all psykologvirksomhet skal baseres på en integrering av den beste tilgjengelige forskningen med klinisk ekspertise i kontekst av pasientens egenskaper, kulturelle bakgrunn og ønskemål.

## **2. BESKRIVELSE AV SPESIALITETEN I PSYKOTERAPI**

### **2.1 DEFINISJON**

Spesialister i psykoterapi yter tjenester til personer gjennom hele livsløpet, og til personer med et bredt spekter av psykiske tilstander og fenomener. På bakgrunn av inngående kunnskap om utviklingspsykologi, endringsteori og psykopatologi har spesialister i psykoterapi gode forutsetninger for å vurdere behandlingsbehov, behandlingsutsikter, hensiktsmessig behandlingsprogresjon og behandlingsresultat.

Psykoterapi kan ha kortere eller lengre varighet. Behandlingen kan skje i grupper eller individuelt. Psykoterapispesialistene har særskilt kompetanse i å anvende evidensbasert behandling innenfor en spesifikk behandlingstilnærming.

Psykoterapispesialiteten innebærer tilegnelse av en holdning der psykologen kan fremme psykisk helse på ulike samfunnsarenaer.

Evidensbasert praksis kan beskrives som en prosess hvor psykologen må bruke sin kliniske ekspertise, anvende og tilpasse generell forskning til unike individers forutsetninger og behov. Den kliniske ekspertisen vil se forskjellig ut for ulike psykoterapispesialister. Dette samsvarer med at befolkningen vil ha behov for ulike tilnærminger.

### **2.2 FUNKSJON OG VIRKEOMRÅDE**

Psykoterapeutisk behandling ytes innenfor ulike tjenester med barn, ungdom, voksne, eldre, grupper og familier. Psykoterapispesialistene veileder andre tjenesteytere som er delaktige i behandling av pasienter. Psykologspesialisten kan inneha lederfunksjoner innenfor de nevnte tjenesteområdene. Virkeområdene til psykoterapispesialistene er:

- Spesialisthelsetjenesten, psykisk helsevern og andre
- Familievernkontorene
- Tverrfaglig spesialisert behandling (rus/avhengighet) og kommunal rusomsorg
- Privatpraksis med og uten driftsavtale
- Psykologfaglig rådgivning

## 2.3 ROLLER OG OPPGAVER

Arbeidsmetodene består av utredning og behandling med utgangspunkt i en fordypet teoretisk og praktisk kompetanse innen anerkjente og etablerte psykoterapeutiske behandlingstilnæringer. Å praktisere psykoterapi innenfor enhver behandlingstilnærming krever spesifikk opplæring i denne. Spesialistene vurderer tilstand, planlegger behandling og evaluerer tjenestene basert på brukerens ønsker og vurdering av kontekst.

Behandlingen kan være av kortere og lengre varighet. Psykologspesialisten sørger for at pasienten gis innflytelse når det gjelder behandlingsvalg.

Psykoterapispesialistene innehar spesialfunksjoner innenfor eksempel psykisk helsevern. De fleste psykologspesialister vil ha ansvar for kvalitetssikring av ikke-spesialisters faglige arbeid. Spesialistene samhandler med andre tjenesteytere på kommunalt nivå og i spesialisthelsetjenesten for øvrig.

Psykologspesialistens ansvar er å sørge for at psykologfaglige perspektiver tas med ved utvikling av tjenestene som vanligvis er:

- Utredning
- Behandling
- Samarbeid med andre tjenesteytere
- Veiledning og konsultasjon
- Forskning og fagutvikling
- Undervisning
- Fagformidling

## 3. KOMPETANSE

I denne delen av målbeskrivelsen vil det forventede læringsutbyttet (kompetansene) beskrives. Kompetansene danner grunnlaget for tilbakemeldinger fra veileder underveis og vurdering av faktisk læringsutbytte til slutt. Kompetansene utvikles gjennom ulike læringsaktiviteter.

Utøvelse av yrket som psykologspesialist i psykoterapi krever både høy profesjonskompetanse (generell), spesifikke metodekompetanser og samarbeidskompetanser (handlingskompetanser). Gjennom praksis, veiledning, kurs, egen erfaring og skriftlig arbeid forventes det at psykologene utvikler disse. Psykologspesialistenes kunnskap kommer til syne gjennom å utvise forståelse for kompleksiteten som ligger i psykoterapeutisk arbeid. I dette ligger evnen til å forvalte teoretisk kunnskap, prinsipper for endring, og intervensjoner i møtet med den enkelte klient. Ferdighetene er de forutsetningene psykologen har til å anvende kunnskapen som grunnlag for å løse problemer og oppgaver.

### 3.1 MÅLGRUPPE FOR SPESIALISTUTDANNINGEN

Målgruppe for videreutdanningen er psykologer som skal arbeide med psykoterapeutiske behandlingsoppgaver innenfor tidligere definerte tjenesteområder.

### 3.2 GENERELL KOMPETANSE

Gjennom spesialistutdanningen forventes det at psykologens generelle profesjonskompetanse utvikles slik at psykologspesialistene kan mestre komplekse og sammensatte oppgaver på sitt spesialområde.

De generelle profesjonskompetansene som forventes av en spesialist i psykoterapi er knyttet til rollen som forventes av en psykologspesialist.

Psykologspesialisten skal kunne:

- Bidra til (økt) kvalitet i tjenesten og til pasientsikkerhet
- Bidra med faglige premisser og delta i plan- og utviklingsarbeid i tjenestene
- Ha kjennskap til og kunne håndtere etiske og juridiske dilemma hun/han stilles overfor i yrkesutøvelsen (f.eks. bruk av tvang, taushetsplikt/meldeplikt, informasjonsdeling mellom forskjellige tjenester, prioritering av helsehjelp, mulige rollekonflikter)
- Kunne anvende etiske prinsipper i egen praksis. Forholde seg aktivt til hovedprinsippene; Utvise respekt for pasienters rettigheter, verdighet og integritet. Opptre ansvarlig og kompetent i møtet med pasienter
- Vurdere egen kompetanse og forutsetninger for å kunne bidra overfor pasienten, og eventuelt bidra til at pasienten får kompetent hjelp av andre
- Vurdere hvordan egen bakgrunn og orientering kan påvirke møter med pasienter og pårørende
- Utvise høy grad av bevissthet om hvordan sosiale og kulturelle dimensjoner som kjønn, kjønnsidentitet, seksuell orientering, kultur, etnisitet, alder, familiekontekst, religion kan påvirke forholdet mellom hjelpesøker og psykolog / tjeneste. Ha kunnskap om interseksjonalitet, aktivt motvirke marginalisering og diskriminering, og utvise kultursensitivitet i yrkesutøvelsen
- Kunne legge til rette for pasientenes medvirkning og innflytelse, både i kartlegging og tiltak som gjelder den enkelte og i utformingen av tjenesten
- Velge intervensjoner i samarbeid med pasientene og evt. med pårørende, og evaluere utfallet i fellesskap (både hva gjelder brukerfornøydhet og relevante mål for bedring)
- I den grad slike er tilgjengelige, kunne identifisere og velge evidensbaserte intervensjoner eller kjernekomponenter i behandling
- Forholde seg aktivt til forskningslitteratur og kunnskapsoversikter, og spesielt søke ny kunnskap når utredning/behandling ikke gir forventede resultater

### 3.3 SPESIFIKK KOMPETANSE

Psykologspesialisten skal kunne beskrive, analysere og begrunne samt utvikle og tilpasse psykoterapeutiske metoder i yrkesutøvelsen og kunne samarbeide med andre tjenesteytere. De spesifikke kompetansene, kunnskaper og ferdigheter, utvikles gjennom deltakelse på kurs, i praksis, skriftlig arbeid, veiledning og ved fordypning i anbefalt litteratur.

#### 3.3.1 KUNNSKAPER

Det er et mål at psykologspesialisten bygger sin praksis på oppdatert forskning om hva som er virksom og effektiv psykoterapeutisk praksis.

Spesialister i psykoterapi skal ha kunnskap om:

- Grunnlaget for behandlingstilnærmingen og dennes muligheter og begrensninger
- Måter å arbeide terapeutisk med relasjoner i møter med individer, par, familier og større systemer
- Å ivareta barneperspektivet/voksenperspektivet
- Vurdering av psykisk helsetilstand
- Relevante kartlegging – og utredningsmetoder
- Ytre livsvilkårs betydning for menneskers levekår og psykiske helse
- Hvordan familiens livsløp og spesielle kriser i livsløpet griper inn i menneskers liv og påvirker samspillet med andre
- Hvordan terapien skal tilpasses pasientens kjønn, seksuell orientering, alder, sosiokulturell og etnisk bakgrunn
- Vurdering av relevant behandlingstilnærming
- Systematisering av erfaringer og evaluering
- Tilrettelegge for og gjennomføre brukermedvirkning

Psykoterapispesialisten forventes å kjenne til andre behandlingstilnærminger og andre behandlingstiltak slik at det sikrer pasientens innflytelse på behandlingen og valg.

#### 3.3.2 FERDIGHETER

Gjennom praksis skal spesialisten utvikle praktiske ferdigheter. Etter gjennomført utdanning skal psykologen kunne:

- Tilpasse utredning og behandling etter pasientenes behov
- Ha toleranse for å arbeide innen et høyt nivå av emosjonalitet og kompleksitet

- Reflektere over og ved behov arbeide med egne reaksjoner og bidrag til den terapeutiske relasjonen
- Erkjenne betydning av og kunne opprettholde rammebetingelser og terapeutisk holdning
- Anvende anerkjente og hensiktsmessig behandling og utredningsmetoder
- Kjenne egne begrensninger henviser videre til annen behandling dersom dette vurderes mer hensiktsmessig, herunder innhente faglig bistand
- Velge relevant intervensjon; individual-, gruppe- eller familierapi
- Sikre systematiske tilbakemeldinger fra pasienten slik at man kan lære av egne erfaringer og best mulig ivareta terapien
- Samarbeide med andre tjenesteytere
- Bidra til samhandling mellom tjenestenivåer

## 4. UTDANNINGSAKTIVITETENE

Det obligatoriske programmet i psykoterapi består av minimum 160 timer kurs, 5 års praksis, 100 timers egenerfaring, 180 timer veiledning og skriftlig arbeid. Utdanningen utgjør et sammenhengende, integrert og parallelt løp. Det stilles særskilte krav til erfaringer med spesifikke arbeidsoppgaver og omfang.

Egenerfaringen gir anledning til en systematisk refleksjon omkring egen person og anvendt behandlingstilnærming. Målet er en reflektert og integrert forståelse av psykologens personlig bidrag til behandlingsprosessen. Det skal være en sammenheng mellom kurssekvensene og det legges stor vekt på egenaktivitet og erfaringsbasert læring.

Den kliniske ekspertisen utvikles gjennom klinisk og vitenskapelig opplæring, teoretisk forståelse, erfaring, egenrefleksjon og kunnskap om ny forskning. Kunnskapstilegnelse skjer primært gjennom deltakelse på kurs og litteratur. Utvikling av ferdigheter skjer primært i praksis, men praksis, kurs og veiledning er arenaer for integrasjon av kunnskap og ferdigheter. Variert praksis er en forutsetning for å utvikle spesialistkompetanse.

### 4.1 KURS

Målet med kurssekvensen på minimum 160 timer over 2 år er å øke deltakernes forutsetninger for å kombinere forskningsbasert kunnskap, klinisk ekspertise, pasientens og foresattes ønskemål i tråd med prinsipperklæringen om evidensbasert praksis og å lys av den konkrete yrkesutøvelsen.



På kursene presenteres teori og metoder som er i tråd med både den generelle og den spesifikke kompetansen som er beskrevet under kapittel 3 om *kompetanse*.

Kursene må dekke disse hovedkompetansene:

- Utvikle og opprettholde terapeutiske relasjoner
- Differensialdiagnostikk
- Utvikle behandlingsplan
- Gjennomføring av behandlingsplan
- Evaluering av behandlingsintervensjonen og forløp
- Oppdage når allianseproblemer står i fare for å forhindre fremdrift i behandlingen
- Styrke allianse når det oppstår samarbeidsproblemer

Det forutsettes at utdanningen også her består av kurs eller moduler som bygger på hverandre i en sammenhengende rekkefølge.

## 4.2 PRAKSIS

Av totalt 5 årsverk praksis som psykolog skal minst 4 av årsverkene være i regelmessig praksis innen anerkjente og etablerte psykoterapeutiske metoder. I løpet av de 5 årsverkene skal psykologen arbeide på minst 2 tjenestesteder. Minst 2 av årsverkene må være innen psykisk helsevern eller fra fagfelt med dokumentert ekvivalens til psykisk helsevern.

En må ha erfaring med undersøkelse og behandling av et variert spekter av psykiske lidelser og problemer, inkludert erfaring med alvorlige sinnslidelser og psykotiske tilstander. En må ha arbeidet med et bredt aldersspekter og med begge kjønn. I minst 1 av årsverkene skal psykologen ha jobbet i minimum 20 % med valgt behandlingstilnærming.

I løpet av praksisperioden forventes at psykologen etablerer en tilknytning til sitt fagspesifikke miljø, som muliggjør tilegnelse av kliniske holdninger gjennom identifisering, modell-læring og kollegialitet, og der fagetiske og allmennmenneskelige holdninger som toleranse, åpenhet og respekt for klienters autonomi utvikles.

Psykologen skal ha omfattende erfaring med (ukentlig):

- Utredning og diagnostisering av et bredt spekter psykiske lidelser
- Å utvikle behandlingsopplegg med utgangspunkt i pasientens preferanser og mål - et bredt spekter av intervensjonsstrategier skal anvendes.
- Å gjennomføre behandlingsplan og revidere denne ved behov
- Å samarbeide med andre tjenesteytere

- Å vurdere, avdekke og arbeide med faktorer som påvirker psykisk helse som vold, traumer, rus og psykososiale belastninger
- Å formidle kunnskap som gir familien/brukerne grunnlag for å gjøre egne valg
- Å vurdere andre behandlingstilnæringer / tiltak
- Brukermedvirkning

Psykologen skal ha hyppige erfaringer med (tilsvarende en gang i måneden):

- Utredning og behandling av alvorlige psykiske lidelser
- Arbeid med minoritetsutfordringer
- Arbeid med pasienter i krise

Noe erfaring med:

- Utredning og behandling av den pasientgruppen som du har minst praksis med for eksempel: barn og ungdom eller eldre
- Parterapi og familierapi dersom det ikke er egen hovedretning
- Co-terapier

### **4.3 VEILEDNING**

Det kreves minimum 180 timer veiledning av en spesialist i psykoterapi. Etter særskilt vurdering av fagutvalget for spesialiteten i psykoterapi kan annen type psykologspesialist godkjennes som veileder hvis denne har tilsvarende kompetanse. I spesielle tilfeller, og etter individuell søknad, kan psykologen få forhåndsgodkjent veiledning i inntil 40 timer av erfaren psykolog som ikke er spesialist.

Veiledning på praksis og skriftlig arbeid skal bidra til utvikling av spesialistkompetanse.

Veiledningen reguleres av egne utfyllende bestemmelser for veiledning. Veiledningen skal ta utgangspunkt i den kunnskap, verdier og erfaringer som utgjør grunnlaget for arbeid som psykologspesialist. Veiledningen skal gi en erfaren kollegas perspektiv på psykologens arbeid og skal bestå av faglig tilførsel, korrigeringer og råd, samt gi psykologen mulighet for kontinuerlig selvrefleksjon.

Det inngås en gjensidig standardkontrakt for veiledning før veiledningen starter og gjøres løpende i veiledningstimene og gjennom veiledningsattest etter endt veiledning.

Det er et mål at veiledningen skal bidra til å øke psykologens kompetanse (kunnskaper, ferdigheter og holdninger) gjennom utviklingsstøttende og korrigerende tilbakemeldinger på praksis. Veiledningen skal også fremme etisk

forsvarlig praksis og høy kvalitet på tjenestene. Det er et mål at veiledningen skal føre til økt bevissthet om egne holdninger og holdningsendringer.

Veileder vurderer psykologens faglige progresjon samt læringsutbytte i tråd med målbeskrivelsen for utdanningen. Veileder skal se til at psykologen arbeider i overenstemmelse med gjeldende lover, prinsipperklæringen om evidensbasert praksis og etiske prinsipper for nordiske psykologer. Psykologen skal motta veiledning som har som formål å evaluere integriteten i behandlingspraksisen som gjennomføres av psykologen. Særlig vekt legges på psykologens forståelse av behandlingens utfall og eget bidrag til prosessen.

Det skal kunne dokumenteres veiledning av **minst to og opptil flere** pågående eller gjennomførte behandlingsprosesser.

Veileder har ansvar for både formativ og summativ vurdering av psykologens kompetanser. Den formative vurdering har til formål å vurdere psykologens progresjon og utvikling underveis i veiledningen. Utviklingsmålene gjennomgås og det reflekteres over hva som er hensiktsmessige læringsaktiviteter og fremtidige mål. Den summative vurderingen har som formål å vurdere psykologens læringsutbytte etter endt veiledning.

Formativ vurdering skal gjøres så ofte som det er formålstjenlig med utgangspunkt i innlevert materiale/dokumentasjon/demonstrasjon av kompetansene og de kriteriene som er fastsatt av spesialistutvalg i målbeskrivelse. Veileder har ansvar for å vurdere psykologens kompetanser både underveis i veiledningsprosessen og ved avslutning. Det forutsettes at psykologen blir gjort kjent med veileders vurdering fortløpende i veiledningen.

Summativ vurdering av det faktiske læringsutbyttet skal gjøres ved avslutning av veiledningsforholdet og dokumenteres i attest. Veileder skal utstede veiledningsattest ved avsluttet veiledningsforhold etter Norsk psykologforening mal for veiledningsattest innen 4 uker etter at veiledningen er avsluttet.

## **EGENERFARING**

Det kreves minimum 100 timers egenerfaring, forstått som et utvidet læringsfokus på hvorledes egen person er med i den terapeutiske prosess overfor pasienten. Dette gjøres gjennom fokus på empatiutvikling, i forhold til seg selv som person og til andre, sikre god affektiv regulering og støtte, og til refleksiv tenkning. Dette vil kunne gi psykoterapeuten/psykologspesialisten nødvendige forutsetninger for å ivareta seg selv og forhindre utbrenthet. Videre refleksjonsevne fremmer ekspertise og utvikling av relasjonskompetanse uavhengig av valgt behandlingstilnærming.

Egenerfaring kommer i tillegg til de obligatoriske 180 timer veiledning, men kan innfris som form av veiledning, egenerapi eller tilsvarende mer tilpasset den enkelte behandlingstilnærming.

## **SKRIFTLIG ARBEID**

- a) Arbeidet skal bygge på materiale fra egen psykoterapeutisk praksis. Her skal det fremgå hvordan psykologens egen refleksjon og intervensjon anvendes i dennes kliniske praksis.
- b) For øvrig gjelder de generelle utfyllende bestemmelser for skriftlig arbeid.