

Program

Kurs i kognitiv terapi for rus- og avhengighetsmedisin

Dato 13. – 15. oktober 2025 | **Sted** Thon Hotel Høyers i Skien

Tog går fra Oslo S kl 07:39 og ankommer Skien stasjon kl. 09:53. 5 min taxi til hotellet. Innsjekk senere på dagen.

Undervisning ved spesialist i psykiatri Torbjørn Tvedten. Tlf: 90598098

Dag 1 – Mandag 13. oktober. Forståelse, holdninger og strategier. Forberede endringsprosesser.

Tidspunkt	Tema	Underviser
10.00-10.10	Velkommen	Kursleder Inger Margrete Hageberg
10.05-10.55	Kognitiv atferdsterapi ved problematisk rusmiddelbruk.	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
10.55-11.20	Eksempeltekst	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
11.20-11.35	Pause	-
11.35-12.05	Forstå kroppssymptomer, automatisert atferd og negative automatiske tanker. Følelsesregulering.	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
12.05-13.00	Tankefiltermodellen og ABCDE-modellen	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
13.00-13.45	Lunsj	-
13.45-14.30	Terapeutisk demonstrasjon med pasient.	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
14.30-15.15	Bruk av ABCDE-skjemaer for endring.	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
15.15-15.30	Plenumsdrøfting av ABCDE modellen	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
15.30-15.45	Pause	-
15.14-16.40	Den kognitive diamanten. Ny kasusformulering for rusproblemer	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
16.40-16.45	Progressiv muskelavspenning	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
16.45-17.30	Oppsummeringer og spørsmål og svar fra dag 1.	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater

Dag 2 – Tirsdag 14. oktober Gjennomføre endring av problematisk rusmiddelbruk.

Tidspunkt	Tema	Underviser
08.00-09.00	Utvikle generelle og spesifikke kasusformuleringer.	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
09.00-09.45	Avhengighets-relaterte antakelser og tillatelsestanker.	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
09.45-10.00	Pause	-
10.00-10.55	Endring av positive og negative metakognisjoner om rus.	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
10.55-11.10	Pause	-
11.10-12.00	Problemliste. Behandlingsmål og behandlingsplaner Gammel og ny plan.	-
12.00-12.45	Lunsj	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
12.45-13.30	Hvordan bli en god psykoterapeut . Hva kjennetegner en god terapeut og en god institusjon for rusbehandling?	-
13.30-15.00	Tyrili-stiftelsen som en mulig behandlingsmodell	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
15.00-15.45	Sokratiske samtaler som endringsmetode	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
15.45-16.00	Pause	-
16.00-16.30	Ferdighetstrening i målsetting, tankekartlegging og planarbeid	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
16.30-17.00	Praktisk trening. Oppsummering av dagen. Avslutning	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
-	Vi spiser samlet middag på restaurant kl 19:00 for de som ønsker det.	-

Dag 3 – onsdag 15. oktober: Vedlikehold av endring. Integrert behandling. Gruppeterapi

Tidspunkt	Tema	Underviser
08.00-09.00	Integrert behandling for personer med rusproblemer og avhengighet.	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
09.00-09.55	1 KAT for å bedre selvfølelsen og mestringstilliten etter å ha vært rusavhengig.	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
09.55-10.10	Pause	-
10.10-10.55	Triggerkartlegging og trening i å mestre sug.	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
10.55-11:05	Pause	-
10.10-10.55	Live pasientdemonstrasjon med Tyrili-pasient.	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
10.55-11.20	Teori og praksis for å lage et godt behandlingsopplegg	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
11.20-12.00	Eksposering med responsprevensjon i rusbehandling	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
12.00-12.45	Lunsj	-
12.45-13.35	Kognitiv miljøterapi	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
13.35-14.20	Kognitiv gruppeterapi	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
14.20-15.30	9 Hvordan utvikle seg videre til å bli en enda bedre terapeut for pasienter med rusproblemer.	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater
15.30-15.45	10 Repetisjon, oppsummering, Avslutning	Ved Torbjørn Tvedten, psykiater

Tog fra Skien til Oslo kl 16:08. Fremme i Oslo 18:21. Fremme på Gardermoen 18:47