

## Informasjon om spesialisering i psykoterapi (EFT) ved NIEFT

### Kort om EFT

EFT er en transdiagnostisk terapiform som tar utgangspunkt i å jobbe opplevelsbasert med klientens fastlåste emosjonelle smerter. Å jobbe med EFT innebærer ofte å aktivere sterke og vonde følelse i klienten, for så å hjelpe klienten til å bearbeide og transformere disse smertene. Forskning på EFT tyder på at endring skjer best når terapeuten har lært seg en kombinasjon av differensiert/presis empati og evokative transformasjonsteknikker.

EFT har forskningsmessig evidens som korttidsbehandling av depresjon, angst, komplekse traumer og parproblematikk. EFT benyttes også til langtidsbehandling av psykiske vansker hvor klienten enten strever med å kunne kontakte eller å prosessere følelser, eller for klienter med større relasjonelle utfordringer. I opplæringen vil man lære å bruke EFT til et bredt spekter av psykiske vansker, med unntak av psykoselidelser og alvorlige utviklingslidelser.

Informasjonen under gjelder dersom du ønsker å benytte utdanningen i EFT til spesialisering i psykoterapi, eller dersom du senere vil bli godkjent veileder i EFT. Dersom du ikke trenger eller ønsker den formelle kompetansen trenger du heller ikke å forholde deg til disse kravene.

### Kurs

Psykologforeningen har som krav at man må ha 160 timer med kurs knyttet til spesialisering i psykoterapi. Når du har gjennomført modul 1, 2 og 3 hos oss har du oppfylt dette kravet.

I forkant av at du melder deg på spesialiseringen i psykoterapi må du også ha gjennomført fellesprogrammet til Psykologforeningen. Ta kontakt med Psykologforeningen om du har spørsmål knyttet til fellesprogrammet og krav knyttet til dette.

### Veiledning

I forkant av at du begynner på spesialisering i psykoterapi må du ha gjennomført 60 timer veiledning i forbindelse med fellesprogrammet. Ta kontakt med Psykologforeningen om du har spørsmål til disse 60 timene.

I løpet av spesialiseringen i psykoterapi er det krav til å ha 180 timer med veiledning. Når du har gjennomført modul 1, 2 og 3 har du allerede fått dekket 80 timer med veiledning. De resterende 100 timene må hver enkelt psykolog/lege besørge selv. Det generelle kravet fra NPF til godkjent veiledning på psykoterapispesialiteten er at veiledningen gjennomføres med spesialist i psykoterapi (uavhengig av hvilken fordypning), eller tilsvarende. Vår erfaring er at NPF som ofte også godkjenner andre psykologspesialister dersom de i tillegg til sin spesialitet har gjennomført en hel psykoterapiutdanning. Dette må imidlertid søkes om individuelt av hver enkelt kandidat. I tillegg til det generelle kravet om veiledning fra spesialist i psykoterapi er det for spesialiteten i EFT et spesifikt krav til at 50 av de resterende 100t veiledning som deltakerne må besørge selv skal være metodespesifikk veiledning i EFT. Det betyr i praksis veiledning gitt av en psykologspesialist i psykoterapi med fordypning i EFT. Også her gjelder det at andre psykologspesialister kan søkes godkjent av NPF, så lenge de i tillegg til spesialiteten sin har gjennomført hele videreutdanningen i EFT på 3 år. De siste 50t kan gjennomføres med fritt valg av spesialist psykoterapi uavhengig av fordypning, eller tilsvarende. En liste over noen av de tilgjengelige EFT-veilederne i landet finner du på [www.ipr.no](http://www.ipr.no) under *Kurs - Spesialisering i psykoterapi Emosjonsfokusert terapi*.

OBS! For kandidater som bor på en kant av landet der det ikke finnes EFT veiledning tilgjengelig tilbyr NIEFT å sende veiledere dit for å gjennomføre hele dager med gruppeveiledning. Forutsetningen er at kandidatene bor lenger unna EFT-veileder enn en det som er mulig å gjennomføre på en dagstur (må ta fly og/eller bo på hotell for å gjennomføre veiledning). Videre er det en forutsetning at kandidatene selv lager en gruppe på 4 og blir enige om et praktisk møtested/by for alle deltakerne i gruppa. Dersom dette er ønskelig og dere allerede har formet en gruppe kan dere kontakte kursavdelingen ved NIEFT for å finne veileder og dato.

I reglementet for spesialistutdanningen står det at inntil 40t av det totale antallet veiledningstimer som kreves i spesialistutdanningen (både inkludert i og utenom kursrekken) kan gis av ikke-spesialist ved individuell søknad og vurdering. I spesialistløpet i EFT psykoterapi vil denne kvoten på inntil 40t veiledning med ikke-spesialist for de fleste kandidater fylles i løpet av veiledningsdagene som er inkludert i kursrekke (primært i løpet av veiledningen på modul 3). Dette fordi 4 av 5 internasjonalt godkjente trainere i EFT pr dags dato ikke jobber i spesialisthelsetjenesten og ikke er psykologspesialister. Deres lange erfaring og høye kompetanse på metoden gjør at vi likevel ønsker å bruke disse som veiledere på utdanningen. Disse ikke-spesialist veilederne er forhåndsgodkjent av NPF for inntil 40t og kandidatene trenger derfor ikke foreta seg noe knyttet til veiledning som gjennomføres med en av disse, ut over det å tegne kontrakt ved veiledningens oppstart og motta attest når den er gjennomført. Dette betyr i praksis at kandidater som ønsker å ta utdanningen som spesialisering i psykoterapi IKKE må oppsøke veiledning med ikke-spesialist, utenom den veiledningen som gis inkludert i kursrekken. Veiledning med ikke-spesialist ut over 40t vil ikke godkjennes av NPF til bruk i spesialistutdanningen.

Veiledning gis i hovedsak ved fysisk oppmøte enten individuelt eller i grupper. Det er et krav at minimum 40 av de totalt 100 timene veiledning utenom kursrekken skal være individuell veiledning og at kandidaten mottar veiledning på minimum to ulike forløp. Det er også en fordel om noen av forløpene følges over lengre tid. Gruppeveiledning kan være med maks 4 psykologer i gruppe i tillegg til veileder. Hvis du ønsker gruppeveiledning, må du selv finne en slik gruppe. Snakk med de du går på kurs med, eller meld deg inn i Facebook-gruppen *Utdannet ved Norsk Institutt for Emosjonsfokusert Terapi*.

Alle veiledningsforløp skal som hovedregel ha en varighet på minimum 10t med samme veileder for å kunne godkjennes. Det er kun mulig å gjøre unntak fra dette dersom kandidaten samtidig går i et lengre og godkjent veiledningsforløp parallelt med det kortere forløpet. Slike tilfeller må av kandidaten individuelt søkes godkjent hos NPF. For øvrige spørsmål om reglementet knyttet til veiledning bes psykologen ta kontakt med NPF.

Det er foreløpig også mulig å unntaksvis gjennomføre veiledning online, både individuelt og i grupper. I disse tilfellene har NPF imidlertid satt krav til at første veiledning likevel må gjennomføres ved fysisk oppmøte og at fysiske møter forekommer regelmessig i løpet av veiledningskontakten og minimum annenhver måned, i tillegg til de online møtene. Det må også utarbeides en plan mellom veileder og veiland for hvordan de aspektene av terapeutens utvikling som ikke omhandler rene tekniske ferdigheter skal ivaretas i den online veiledningen. Det samlede antallet timer veiledning online kan i alle tilfeller ikke overstige 50% av det totale antallet timer med veiledning. Dersom det er aktuelt for deg å gjennomføre deler av veiledningen online bes du ta kontakt med NPF for å avklare om det opplegget du planlegger vil bli godkjent.

Det er krav til både veilederkontrakt og veilederattest for å få godkjent veiledningen av Psykologforeningen. Kravet gjelder både for veiledningen gitt innad på kursrekken (80t) og utenom kursrekken (100t).

Priser for veiledning og egenerapi gitt ved IPR utenom kursrekken justeres 01.01 hvert år. Vi henviser derfor til nettsiden [www.ipr.no](http://www.ipr.no) for å finne de til enhver tid gjeldene priser.

Under følger et eksempel på vår prismodell med priser oppdatert for 2022:

Pris for individuell veiledning er 1560,- pr 45 minutter. (teller som 1 veiledningstime)

Pris for gruppeveiledning er 670,- pr pers pr 45 minutter, med minimum 3 deltakere og maksimum 4 deltakere.

Vi anbefaler å komme i gang med veiledning etter andre samling på modul 1. Da har man lært nok til å få god nytte av videoveiledning. Hvis det er ønskelig, kan man også begynne med veiledning tidligere.

### Egenerfaring

For å bli godkjent spesialist i psykoterapi har Psykologforeningen krav til at du også har 100 timer med egenerfaring. Egenerfaring er definert av Psykologforeningen 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.* De fleste gjennomfører egenerfaring gjennom å selv gå i psykoterapi.

Av de 100 timene med egenerfaring inngår det 70 timer på kursrekken i modul 1, 2 og 3. Det vil si at du i tillegg til kursrekken må ha 30 timer med egenerfaring utenom. Disse 30 timene må du selv besørge. NIEFT anbefaler at de som tar spesialitet i EFT også får erfaring med å gå i terapi hos en EFT-terapeut eller tilsvarende. Dette fordi vi vurderer det som en viktig del av læringen å få erfaring med hvordan den spesifikke bruken av empati og de spesifikke intervensjonene oppleves som mottaker og i kontakt med eget sårbart materiale. Det formelle kravet fra NPF er imidlertid kun at evt. egenerapi gjennomføres med en psykologspesialist, uavhengig av spesialisering.

Egenerfaring/egenterapi skal som hovedregel gjennomføres ved fysisk oppmøte. Unntak fra dette ble gjort under nedstengingen i forbindelse med pandemien.

Hvis du ønsker å gjennomføre egenerapien med en EFT-terapeut og trenger hjelp med å finne en egnet terapeut i din region kan du enten spørre på Facebook-gruppen *Utdannet ved Norsk Institutt for Emosjonsfokusert Terapi*, eller du kan ta kontakt med Institutt for Psykologisk rådgivning i Oslo eller Bergen for å få forslag til terapeuter.

Det er ikke alle steder i landet at tilgangen til EFT-terapeuter er god, og det er ikke alle arbeidsgivere som vil dekke dette. Hvis du av ulike grunner ikke kan bruke disse 30 timene hos en EFT-terapeut vil vi anbefale å finne en terapeut som jobber mest mulig opplevelsesbasert. Typiske terapiretninger som gjør det er ISTDP, gestaltterapi, sensorimotorisk terapi og andre affekt- eller kroppsfokuserte terapier. Retninger som tradisjonelt jobber mindre med kroppslig opplevelse er kognitive terapiretninger og innsiktsorienterte psykoterapimodeller. Samtidig vil variasjonen mellom terapeuter være større enn variasjonen mellom retninger, så spør gjerne litt rundt om hvem som kan egne seg.

NPF har gitt signaler om at det i fremtiden kan komme endringer knyttet til godkjenning av både veiledning og egenerapi online, og det foreligger derfor en risiko for at informasjonen opplistet har kan bli utdatert innen du evt. søker veiledningen eller egenerapien godkjent. Kandidater på utdanningen i psykoterapi har selv ansvaret for å avklare med NPF at den veiledningen og egenerapien de søker vil kunne bli godkjent som del av spesialistforløpet.

Det er en del å sette seg inn når man starter opp med spesialiseringen i EFT. Vi anbefaler derfor alle å ta en titt på [vår hjemmeside](#) der dere kan finne en del relevant informasjon vedr utdanningen. Vi vil også oppfordre alle kandidater til å følge med på nyhetsbrev og [hjemmesiden til NPF](#) der det jevnlig kommer oppdateringer knyttet til krav og regler i forbindelse med spesialistutdanningen.