

Norsk forening for kognitiv terapi rundet 30

Fredag 14. juni markerte Norsk forening for kognitiv terapi (NFKT) sitt 30-årsjubileum med en konferanse på Litteraturhuset.

Konferansen, som var en gave fra NFKT til sine medlemmer, hadde 200 påmeldte deltakere. Flere var det dessverre ikke plass til. På programmet stod et tilbakeblikk på foreningens historie, kognitiv atferdsterapi (KAT) sin status i dag, samt en kikk inn i krystallkulen.

NFKT ble stiftet i Trondheim 3. mai 1994 etter initiativ fra Tore C. Stiles og Hans Nordahl. Etter at leder Annelise Fredriksen hadde hilst velkommen og introdusert dagens konferansier, Klara Øverland, innledet de to konferansen med et blikk tilbake på den spede begynnelse.

Den omfattet både utviklingen av utdanningsprogrammer og opprettelsen av et eget tidsskrift. Siden den gang har NFKT vokst seg til en stor forening, og er i dag en ideell medlemsforening og et utdanningsinstitutt. Foreningen fokuserer på utdanning, kunnskapsdeling, forskning og fagutvikling innen KAT i Norge.

Kristin Martinsen snakket om status og utvikling av kognitiv atferdsterapi i behandlingen av barn og unge, og ble etterfulgt av Torkil Berge som tok for seg temaet arbeid og helse. Rask psykisk helsehjelp (RPH) har vært en storsatsing i Norge, og NFKT har hatt ansvar for både utdanning og veiledning. Marit M. Jacobsen har vært en sentral person her, og delte de erfaringene som er gjort innen RPH så langt.

Etter lunsj holdt Jonas Carsten Jeppesen et inspirerende innlegg om bruk av kognitiv atferdsterapi i allmennpraksis. Arne Repål ledet en paneldiskusjon om implementering av kognitiv atferdsterapi etter endt utdanning, og Jan Ivar Røssberg oppdaterte om det nåværende kunnskapsgrunnlaget.

Opp gjennom årene har KAT utviklet seg i ulike retninger, og Marit Grande ledet en rundebordsamtale om likheter og forskjeller mellom klassisk kognitiv terapi, metakognitiv terapi, ACT og skjemat terapi. Brukerperspektivet ble ivaretatt av Knut Stubben, som i mange år har vært styremedlem i NFKT. Arne Repål og Marianne Aalberg ga en oversikt over hva som skjer med KAT på digitale plattformer.

Avslutningsvis prøvde leder Annelise Fredriksen og nestleder Jon Fauskanger Bjåstad å skue inn i fremtiden. Her var bruk av KAT på digitale plattformer også et sentralt tema, sammen med et håp om at forskning kan gi oss enda bedre behandlingsmetoder tilpasset den enkelte pasient.