

Undervisning og supervision i KAT

*Indlæg af psykolog Christina Schlander
Cand. Psych. Aut.,
Specialist & supervisor i psykoterapi og klinisk psykolog*



Som de fleste af jer nok har erfaret, så er KAT forholdsvis let at forstå (viden), men kan være ganske vanskelig at gøre i praksis (praksisfærdigheder). Det er således afgørende at både undervisning, supervision og terapien sigter mod at lære, at bruge færdighederne, da vi ellers kunne risikere at sende kursister eller klienter hjem med viden og uden færdighederne til at bruge denne viden, og måske med instrukser om hvordan man gør, uden at have afprøvet det sammen med den erfarne supervisor eller terapeut. Træning af KAT er derfor et omdrejningspunkt.

Formidling og træning af KAT følger den samme underliggende læringsmodel, og afspejles på samme måde i opbygningen af en terapisesion. Læringsmodellen er inspireret af Kolbs læringscirkel, og tager afsæt i principper for voksnes måde at lære på. Den følger traditionen: se en, gør en og undervis en. Dette kombineres med træningen i at skelne mellem konkret erfaring (fakta), observation her af (beskrive erfaringen fordomsfrit), refleksion her over, samt planlægning af næste erfaring.

I undervisning af KAT vil træning af KAT færdigheder være central. Træning er defineret ved effektiv overføring af viden om og praktisk erfaring med kerne færdighederne i KAT. Det repræsenterer således både viden om *hvad* og viden om *hvordan*. I træningen af KAT vil underviseren først fortælle om modellen, metoden eller teknikken, vise den gennem demonstration (enten live eller video), hvorefter deltagerne rollespiller det de har set med mulighed for feedback, og slutteligt vil der være refleksion over øvelsen og planlægning af hvordan dette kan inddrages næste gang teknikken skal afprøves.

KAT supervision er mest effektiv, når supervisor følger og etablerer de samme processer, som gør sig gældende i terapi. Supervisionsalliancen er afgørende for et effektivt samarbejde og relationen opbygges til at blive tryk, således at supervisant kan fortælle ærligt om udfordringer og modtage konstruktiv feedback. Det er hensigtsmæssigt, at der udarbejdes mål med supervisionen, ligesom i terapien, og at der udarbejdes en form for læringsplan. Supervisionsstrukturen følger den struktur, der er i terapien, således at der forhandles dagsorden, samles op på hjemmearbejde, dagens fokus med udgangspunkt i problemfokus, træningen af måder at håndtere det på, planlægning af hjemmeopgave, samt evaluering. Supervisionen opbygges gennem sokratisk dialog, som stimulerer læring og refleksion. Ved at planlægge og gennemføre supervisionen på denne måde vil modellen reforceres og supervisanten vil få en oplevelse og erfaring beslægtet med egen praksis. Supervision understøttes af videoklip fra terapien, samt evaluering af terapeutfærdigheder (se arbejdsskema hos Hans Reitzels forlag).

I supervisionen foregår der både konceptualisering af supervisant og dennes patient, ligesom vi undersøger og skaber bevidsthed om supervisantens egne tanker og reaktioner. Supervisanter opfordres og opmuntres således til at være nysgerrige og åbne over for egne oplevelser i terapien.

Alle Kognitiv Terapi Center Århus' uddannelser følger disse principper.

Ønsker du at fordybe dig mere i ovenstående emne er herunder anbefaling til yderligere læsning:

Litteratur:

Møller, S. B. & Rosenberg, N. G. K., (2016). *Kognitiv adfærdsterapeutisk supervision*. Hans Reitzels Forlag, København.

Sudak, D.M., Codd, R.T., Ludgate, J., Reiser, R.J., Milne, D., Sokol, L., Fox, M. *Teaching and Supervising Cognitive Behavioral Therapy*. (2015) Hoboken: John Wiley and Sons.

Bennett-Levy, J. Lee., N., Travers, K., Pohlman, S., & Hammernick, (2003). Cognitive therapy from the inside: Enhancing therapist's skills through practicing what we preach. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 31, 145–163.

Liese, B.S., & Beck, J. S. (1997). Cognitive therapy supervision. In E. Watkins (Ed.), *Handbook of psychotherapy supervision*. New York, NY: Wiley

Milne, D.L., & Dunkerley, C. (2010). Towards evidence-based clinical supervision: The development and evaluation of four CBT guidelines. *Cognitive Behaviour Therapist*, 3, 43–57.