

PSYKOTERAPEUTERNE

NR. 1 · OPTAG 2027

STUDIEORDNINGEN FORTALT

PSYKOTERAPEUT MPF



GODKENDT AF
DPFO

PSYKOTERAPEUT MPF · FIRE ÅR PÅ DELTID

Bliv psykoterapeut. Byg videre på din erfaring med mennesker.

En fireårig uddannelse med samtalen som håndværk. Lær metoderne, træn dem i praksis, og find din egen faglige retning.

SIDE 10

Anita fandt hjælp. Nu giver hun den videre.

SIDE 13

Hvordan får man plads til en uddannelse midt i arbejdslivet?

SIDE 16

Kristian skiftede spor efter 25 år i erhvervslivet



VELKOMMEN

Du behøver ikke have besluttet dig endnu

Måske overvejer du at skifte retning. Måske vil du blive bedre til det arbejde med mennesker, du allerede har. Og måske er du stadig i tvivl om, hvorvidt en psykoterapeutuddannelse er noget for dig.

Jeg hedder Betina og leder instituttet. Jeg underviser også selv, så du vil møde mig både før og under uddannelsen.

Fire år er en stor beslutning. Derfor er du velkommen til at ringe eller deltage i et online intramøde, før du søger. Vi taler om din baggrund, dine spørgsmål og den hverdag, uddannelsen skal passe ind i.

Du behøver ikke komme med en færdig plan. Vi kan begynde med det, du er nysgerrig på.

Betina Buono

Institutleder, psykoterapeut MPF

MØD UDDANNELSEN, FØR DU VÆLGER

Hvordan foregår undervisningen? Hvem kommer du til at læse sammen med? Og hvad kræver det at blive psykoterapeut? Her møder du faget og nogle af de mennesker, der har valgt det.

Tal fra psykoterapeuterne.com, oktober 2026

1.400+

uddannede hos os

4,8

i bedømmelse fra studerende

98 %

gennemfører uddannelsen



Indhold

01 · FAGET

5 Hvad gør du, når et menneske har brug for hjælp?
Bag samtalen

6 Når en tanke bliver ved
Metakognitiv terapi

7 En tanke kan være der
Tigeren og lavinen

8 Du skal kunne vælge din tilgang
Fem terapiformer

9 Hvorfor vælger du en metode?
Forskningen bag

10 Anita
Først fandt hun hjælp

02 · UDDANNELSEN

13 Tre dage med fordybelse
Og tid imellem til at øve dig

14 Det lærer du, og sådan bygger du videre
Fra første metode til bred faglighed

16 Kristian
En ny retning efter 25 år

18 Først ser du det. Så prøver du selv.
Undervisningen

20 Dem, du skal lære håndværket af
18 undervisere, 9 med ph.d.

21 Dine egne reaktioner
Egenterapi og supervision

23 Lasse
Drengen, der kom tilbage i skole

03 · DIG

25 Kan du se dig selv som psykoterapeut?
Adgangskrav og baggrunde

26 Det, du tager med på arbejde
I jobbet og bagefter

27 Hvad skal du sætte af i budgettet?
Pris, rater og budget

28 Begynd med dine spørgsmål
Fra intromøde til 1. september

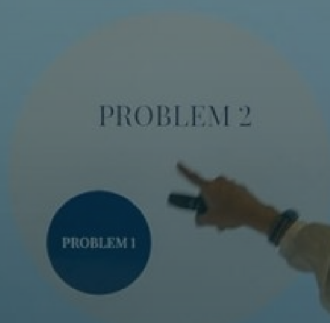
29 Det læser du undervejs
Og godkendelsen

30 Tillæg:
Studieordningen kort
Rammer, eksamen og litteraturliste



PROBLEM 1 & 2

Buddhistisk fortælling



01

Hvad gør en samtale hjælpssom?

At lytte er en begyndelse. Her møder du metoderne, samarbejdet og de faglige valg, der ligger bag arbejdet som psykoterapeut.

Du lytter. Men hvad gør du så?

Et menneske sidder over for dig med noget, der er svært. Som psykoterapeut skal du både kunne skabe tillid og finde en faglig retning for samtalen.

Du undersøger, hvad der fylder, aftaler mål med klienten og vælger, hvordan I skal arbejde. Undervejs følger I op: Hjælper det? Skal noget justeres? Og hvordan kan klienten bruge det, I arbejder med, uden for terapirummet?

ET FORLØB HAR EN BEGYNDELSE, EN MIDTE OG EN SLUTNING

1

Find retningen

Hvad fylder? Hvornår startede det? Hvad har klienten prøvet? Sammen sætter I mål og rammer.

2

Arbejd med forandringen

Fx at øve sig i at lade bekymringer ligge eller at møde sig selv med mere venlighed. Ofte med små opgaver hjem.

3

Følg op sammen

Virker det? Ellers justerer I planen. Til sidst en plan for at holde fast i det, der hjalp.

295

studier viser det samme: et stærkt samarbejde mellem klient og terapeut hænger sammen med et bedre udbytte. Derfor handler meget af arbejdet om at skabe et rum, hvor klienten tør tale om det svære.

HVOR ARBEJDER DE?

Egen praksis

Kommunerne

Psykiatrien

Jobcentrene

Virksomheder

I det job, du allerede har

Kilder: Dansk Psykoterapeutforening; Flückiger m.fl. (2018), Psychotherapy 55(4).



“

Metakognitionen
siger, at man ikke
skal gribe en tanke
og holde fast i den.

ANDRÉ, SKOLELÆRER

METAKOGNITIV TERAPI

Når en tanke bliver ved med at tage din tid

En bekymring dukker op. Du tænker den igennem, vender tilbage til den og prøver at finde et sikkert svar. Alligevel slipper den ikke.

I metakognitiv terapi arbejder man med forholdet til tankerne og med den tid og opmærksomhed, bekymring og grubleri får. Klienten øver sig i at lade tanker være til stede uden at fortsætte arbejdet med dem.

Metoden er udviklet af den britiske psykolog Adrian Wells og er blandt andet undersøgt ved generaliseret angst, depression, PTSD og OCD.

ORDBOGEN

CAS, det kognitive opmærksomhedssyndrom: bekymring, grubleri og en opmærksomhed, der hele tiden leder efter trusler. Det er det mønster, klienten øver sig i at bryde.



Klienttræning: skiftevis terapeut og klient.

En tanke kan være der, uden at du følger den

Hvordan forklarer man dét? På uddannelsen møder du øvelser og billeder, der gør abstrakte begreber lettere at forstå og arbejde med. Her er to af dem.



1 · TIGEREN · 1 MINUT

Luk øjnene, og forestil dig en tiger. Lad være med at styre den. Se bare, hvad den gør af sig selv. Læg mærke til, at billedet kommer og går, uden at du gør noget ved det.

En øvelse i afkoblet opmærksomhed, som du lærer i MCT-året. Sådan kan tanker også få lov at være der.

2 · LAVINEN

»Hvis du står på ski, og der kommer en lavine bag dig: Vil du hellere hoppe med på den, eller stå ude på siden og se den køre forbi? Jeg har fundet ud af, hvordan jeg stiller mig ude på siden.«



Lasse

Børne- og ungekonsulent, studerende på psykoterapeutuddannelsen

»Tanker er bare tanker, og tanker er ikke virkelighed.« LASSE

Mennesker kommer med forskellige problemer. Du skal kunne vælge din tilgang.

På uddannelsen lærer du fem terapiformer at kende. Du undersøger deres forskelle, træner deres metoder og arbejder med, hvornår de er relevante. Målet er at kunne begrunde dine faglige valg i mødet med klienten.

FOKUS	Bekymring og grubleri Arbejder med bekymring og grubleri	MCT
FOKUS	Stærke følelser Træner færdigheder i følelsesregulering	DAT
FOKUS	Mistet retningen Arbejder med værdier, accept og handling	ACT
FOKUS	Hård ved sig selv Arbejder med selvkritik, skam og medfølelse	CFT
FOKUS	Fastlåste mønstre Kortlægger samspillet mellem tanker, følelser, krop og adfærd	KAT

Eksempler på, hvad metoderne især arbejder med. Mennesker passer sjældent i én kasse, og derfor øver du dig i at vælge.

Du skal kunne forklare, hvorfor du vælger en metode

Hvad bygger metoden på? Hvilke problemer er den undersøgt ved? Og hvor går grænserne for det, forskningen kan fortælle? I forskningsmodulerne lærer du at læse og vurdere undersøgelser, så du kan forholde dig kritisk til den viden, du bruger.

4.360

fagfællebedømte artikler om de fem metoder i 2025. Antallet siger noget om, hvor meget der forskes, ikke om effekt.

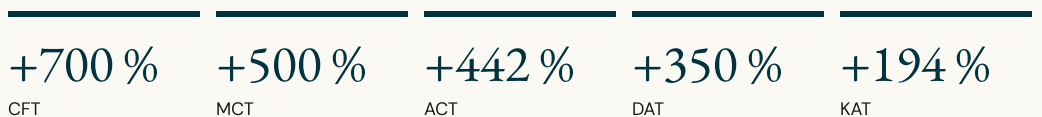
≈ 4×

så mange som i 2010

ARTIKLER PR. METODE, 2025



VÆKST SIDEN 2010



Kilde: Psykoterapeuterne, »Metode og kilder« (psykoterapeuterne.com). En metaanalyse fra 2018 viser desuden høj effekt og lavt frafald for metakognitiv terapi (Normann og Morina).



FØRST FANDT ANITA HJÆLP.
SÅ VILLE HUN LÆRE AT GIVE
DEN VIDERE.

Anita

FRA SKJERN · I DAG TERAPEUT

“

Jeg lovede mig selv, at hvis jeg fandt en metode, der kunne hjælpe mig, så skulle jeg lære den.

Anita havde levet med angst i mange år, da hun gav sig selv et løfte: Hvis hun fandt en metode, der hjalp hende, ville hun lære den og give den videre.

Det løfte blev begyndelsen på en uddannelse. Men den første dag var hun stadig meget nervøs. At have besluttet sig gjorde ikke skridtet mindre. »Det var et kæmpe skridt for mig,« siger hun. Hun havde været uden for arbejdsmarkedet i mange år.

Metoden havde hun selv mødt som klient. I sit eget forløb oplevede hun allerede efter få

Citaterne er let redigeret fra Anitas film på psykoterapeuterne.com.

samtaler en tydelig bedring. »Jeg fik noget værktøj med hjem, som jeg virkelig kunne bruge, men på en helt anden måde.«

Det, der overraskede hende mest, var studiegruppen: tre andre fra Esbjerg og Sønderborg. De mødes online og et par aftener om måneden, når de alligevel er i Aarhus til undervisning. »Vores kemi passer så godt, at vi er blevet rigtig nære venner.«

I dag arbejder hun som terapeut.



Pause mellem undervisningsblokkene.

»Det værste er, at jeg snart er færdig og skal undvære min studiegruppe.«

ANITA

02

Fra viden til håndværk

Hvordan de fire år er bygget op, hvordan du lærer at føre en samtale, og hvem du lærer det af.

Tre dage med fordybelse. Tid imellem til at øve dig.

Undervisningen ligger typisk i blokke fra onsdag til fredag. Her får du tid til at fordybe dig i metoden og træne sammen med holdet. Mellem undervisningsgangene læser du, mødes med din studiegruppe og arbejder videre med det, du har lært. Uddannelsen kan tages ved siden af et job, men den skal have en reel plads i din kalender.

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
		On	To	Fr		

En typisk måned: tre undervisningsdage i træk. Studieordningen regner med ca. 400 timers selvstudie om året, omkring 8 timer om ugen, til læsning, studiegruppe og træning.

»Jeg ved på forhånd, at jeg sætter en blok tid af. Så kan jeg fordybe mig, kaste boldene op i luften, og så lander det langsomt. Så går jeg hjem og prøver ting af, lader det bundfælde sig og kommer tilbage og får nye perspektiver.«

CECILIE, SSP-FOREBYGGELSESMEDARBEJDER

HVOR

Aarhus, Ballerup eller
online

MED I PRISEN

Frokost og kaffe alle tre
dage

FORPLIGTELSE

Ét år ad gangen

Fra den første metode til en bredere faglighed

Du begynder med et år i enten metakognitiv terapi (MCT) eller Acceptance and Commitment Therapy (ACT) og fortsætter derefter med den anden. Senere bygger du videre med kognitiv adfærdsterapi (KAT), dialektisk adfærdsterapi (DAT), compassionfokuseret terapi (CFT) og avanceret MCT. Undervejs skal du forstå teorien, øve samtalerne og lære at begrunde dine valg.

MCT

METODEÅR · 1 ÅR

Når bekymring og grubleri fylder

Hvordan vi forholder os til vores tanker: bekymring, grubleri, opmærksomhed og de antagelser, der holder tankeprocesserne fast.

I **undervisningen** · du undersøger klientens tankeprocesser og arbejder med afkoblet opmærksomhed

ACT

METODEÅR · 1 ÅR

At handle på det, der betyder noget

Psykologisk fleksibilitet: at give plads til svære indre oplevelser og handle i retning af det, der betyder noget.

I **undervisningen** · værdiafklaring og samtaler om handling, også når det er svært

KAT 4 MDR.

At undersøge samspillet mellem tanke og handling

Samspillet mellem tanker, følelser og adfærd. Du kortlægger sammenhænge og tilrettelægger konkrete øvelser med klienten.

DAT 4 MDR.

At arbejde med stærke følelser

Accept og forandring. Mindfulness, følelsesregulering, krisehåndtering og relationer.

CFT 4 MDR.

At møde selvkritik med medfølelse

Medfølelse, selvkritik og skam. En mere støttende måde at forholde sig til sig selv på.

MCTA · 4 MDR.

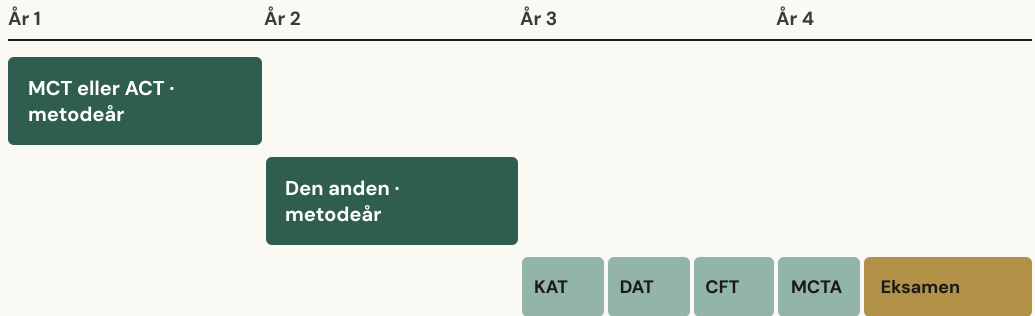
avanceret MCT

At arbejde med mere komplekse problemstillinger

Metakognitiv terapi på det avancerede niveau, fx ved PTSD, OCD og misbrug.

Fire år på én linje

Du vælger selv, om du starter med MCT eller ACT.



Metodeårene varer et år hver, modulerne fire måneder hver. Rækkefølgen i år 3–4 er kun et eksempel, ikke datoer.

24

undervisningsdage: de dage, holdet mødes, typisk 8 blokke à 3 dage

208

lektioner: de planlagte undervisningsblokke på dagene

178

timer i alt i MCT-året ifølge hjemmesiden, med supervision og studiegruppe

DET KRÆVER DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING: 830 TIMER FORDELT

Teori og terapeutisk metode	340
Færdighedstræning	200
Supervision	150
Supervision af træningsklienter	50
Forskningsmoduler	50
Egenterapi	40



EFTER 25 ÅR I
ERHVERVSLIVET VALGTE
KRISTIAN EN NY RETNING

Kristian Lomborg

25 ÅR I ERHVERVSLIVET · NU
SELVSTÆNDIG OG PÅ ÅR 1

“

Med metakognitiv teori lærer du, at der er et problem, der skal løses. Men bekymringen om problemet behøver ikke sætte sig fast.

Kristian Lomborg kom ind i erhvervslivet gennem IT og fik senere ansvar som leder. Efter mange år hos Arla og Danish Crown skulle der ske noget nyt.

I dag er han selvstændig og læser til psykoterapeut. Erfaringerne fra ledelse har han stadig med sig, også når han ser på, hvad metakognitiv terapi kan bruges til.

Hans eksempel er konkret: En medarbejder går ned med stress, der er et hul, der skal lukkes, og bekymringerne begynder at køre. »I gamle dage

ville det skabe en masse bekymring hos dig som leder.«

Metakognitiv terapi har lært ham at skille tingene ad: Der er et problem, der skal løses. Men bekymringen om problemet behøver ikke sætte sig fast som mistrivsel.

»Jeg tror ikke på, at man kan superoptimere hjerner, så man lige kan yde fem procent mere. Jeg tror mere på at komme i balance og acceptere, at der er tanker, og at vi ikke skal begynde at gruble over dem.«

KRISTIAN'S RÅD TIL LEDERE

»En medarbejder vil kunne mærke en leder, der er mere i balance.«

Citaterne er let redigeret fra Kristians film på psykoterapeuterne.com.

25

år i det private erhvervsliv

10

år som leder

1/4

første år af fire på uddannelsen

Først ser du det. Så prøver du selv.



Live-demonstration: en erfaren terapeut arbejder foran holdet, og bagefter taler I om, hvad der skete.

Underviseren demonstrerer en samtale foran holdet. Bagefter undersøger I, hvad der skete: Hvilke spørgsmål blev stillet? Hvorfor? Og hvad kunne terapeuten ellers have gjort? Om eftermiddagen træner du med dine medstuderende, får feedback og øver dig igen. Her skal teorien begynde at fungere i en samtale.

Formiddag

Metakognitioner, afkoblet opmærksomhed og sagsformulering. Underviseren demonstrerer live.

Eftermiddag

Træning. Du er skiftevis terapeut og klient, og bagefter får du feedback.

FEM MÅDER AT LÆRE PÅ

- 1 **Forelæsning** med øvelser og diskussion i gruppen.
- 2 **Live-demonstration**, nogle gange som live terapi, hvor en studerende går på med sin egen problemstilling.
- 3 **Klienttræning** med dine medstuderende.
- 4 **Sokratisk dialog**: de åbne spørgsmål, der giver indsigt.
- 5 **Supervision** af dine egne klientsessioner, individuelt og i gruppe.



ET STED AT ØVE SIG, OGSÅ NÅR MAN ER USIKKER

Mellem undervisningsgangene mødes du med din studiegruppe. I arbejder med stoffet, træner og taler om det, der er svært at få greb om. For nogle fortsætter samarbejdet efter uddannelsen: Mette og hendes gruppe har aftalt at mødes som supervisionsgruppe.

Dem, du skal lære håndværket af

18 9
undervisere med ph.d.

Du møder undervisere med erfaring fra blandt andet privat praksis, psykiatri, sociale tilbud og forskning.



Betina

INSTITUTLEDER · MCT

Psykiaterapeut MPF.

Oprindeligt lærer, med en lang karriere som ejer af et opholdssted.



Charlotta

UDDANNELSESLÉDER ·
ACT OG MCT

Cand.jur. og
psykiaterapeut MPF. De
studerendes kontaktperson
undervejs.



Michelle

KAT OG ACT

Autoriseret psykolog fra
kommune, psykiatri og
privat praksis. Underviser
også i etik.



Jens

ACT

Cand.theol. og
psykiaterapeut MPF. Præst
ved Aarhus Universitet
med krise- og
samtaleforløb.



Helle

MCT

Psykiaterapeut MPF med
speciale i misbrug og
afhængighed.



**Anna Thit
Johnsen**

CFT · PH.D.

Autoriseret psykolog med
over 20 års erfaring fra
sundhedsvæsen og
forskning.



**Lise Elmer
Houmann**

CFT · PH.D.

Specialist i psykoterapi
med voksne, klinik og
forskning.



**Lena Højgård
Isager**

CFT

Specialist i psykoterapi og
supervision. Selvstændig
siden 2005.

I **forskningsmodulerne** · Ulrik (ph.d., etik og videnskabsteori) · Pernelle Rose (ph.d., pædagogisk psykologi) · Finn Janning (ph.d., praktisk filosofi) · Jelena (ph.d., uddannelsesvidenskab) · Karen Blædel (ph.d., stress og angst)

Du skal også lære dine egne reaktioner at kende

Hvad sker der i dig, når en klient bliver vred, tavs eller ked af det? Får du lyst til at løse problemet hurtigt? Bliver du usikker på, hvad du skal sige?

SUPERVISION

Du taler om dine klienter

I supervision undersøger du dit arbejde med klienterne sammen med en erfaren supervisor, individuelt og i gruppe. Supervision er med i prisen.

EGENTERAPI

Du taler om dig selv

I egenterapi arbejder du med dig selv og oplever, hvordan det er at sidde i klientens stol. 10 timer om året hos en terapeut, du selv vælger.



HVAD EGENTERAPIEN GIVER

Du får øje på dine mønstre, fx når du vil redde klienten.

Du mærker selv, hvordan et spørgsmål eller en pause virker.

Du møder klienten med forståelse, fordi du har prøvet det.

Supervision handler om dit arbejde. Egenterapi handler om dig. Sammen gør de det lettere at være til stede for klienten.



Hvad har du med dig efter hvert trin?

Efter det første metodeår kan du opnå certificering i den metode, du har gennemført, når årets krav er opfyldt. Den samlede uddannelse varer fire år og afsluttes med eksamen. Derefter kan du søge ordinært medlemskab af Dansk Psykoterapeutforening, og retten til betegnelsen psykoterapeut MPF følger af det ordinære medlemskab.



»Jeg ville egentlig bare være metakognitiv terapeut. Men jeg har ikke kunnet tænke den tanke, at jeg skulle stoppe.«

DORTE, TERAPEUT

MPF betyder medlem af Dansk Psykoterapeutforening. Du søger selv, og hele uddannelsen skal være gennemført på højst seks år. Når du har bestået årets eksamen, får du et bevis for bestået år.



»Nu går han i skole hver dag, mandag til fredag.«

PORTRÆT · LASSE, BØRNE- OG UNGEKONSULENT

Drengen, der kom tilbage i skole

Drengen gik ikke i skole. Han havde ADHD og generaliseret angst, og fremtiden gav ham mange bekymringer.

Lasse, der er børne- og ungekonsulent og hans kontaktperson, fortæller, hvordan de arbejdede med drengens forhold til de tanker, der dukkede op.

I dag går drengen ifølge Lasse i skole hver dag, mandag til fredag.

Lasse forklarer det for de unge som at træne en muskel: Den bliver heller ikke stor på en dag.

»Man lever aldrig uden bekymringer. Men man kan lære at leve med dem og stadig få et velfungerende liv.«

»Jeg valgte stedet, fordi det var struktureret og ordentligt. Og vi er blevet indfriet til fulde.«

Citaterne er let redigeret fra Lasses film på psykoterapeuterne.com.



03

Hvordan passer uddannelsen ind i dit liv?

Din baggrund, din hverdag og dine planer har betydning. Her får du overblik over adgangskrav, muligheder og økonomi.

Kan du se dig selv som psykoterapeut?

Måske arbejder du allerede med mennesker og vil have flere faglige redskaber. Måske overvejer du at skifte spor. Du behøver ikke have arbejdet som terapeut. Men du skal opfylde adgangskravene og være indstillet på at læse, træne og undersøge dine egne reaktioner undervejs. På holdene mødes mennesker med forskellige faglige baggrunde.

NOGLE AF DEM, DER GÅR HER

Skolelærer

SPS-lærer

SSP-forebyggelsesmedarbejder

Socialpædagog i socialpsykiatrien

Børne- og ungekonsulent

Erhvervsleder

Hjemmevejleder

Fysioterapeut

Politiassistent

Leder på et opholdssted

Socialrådgiver

HR-ansvarlig

Ansæt i en kirke

»Vi kommer her, fordi vi synes, det her lyder spændende. Men hvor vi kommer fra, er vildt forskelligt. Det er super interessant at dykke ned i.«

JONAS, SOCIALPÆDAGOG

TRE VEJE IND

1 · Relevant uddannelse

Psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig, plus 3 års erfaring.

2 · Anden uddannelse

Mindst professionsbachelor og 3 års fuldtidsarbejde med mennesker.

3 · Dispensation

Mindst 3 års uddannelse, 5 års arbejde med mennesker og en samtale.

I tvivl om, hvilken kvote du hører til?

Ring til Betina, eller kom til et gratis online intromøde. Så tager vi snakken.

RING

30 24 91 00



ANVENDELSEN

Det, du tager med på arbejde mandag morgen

Ikke alle begynder med en plan om egen praksis. Nogle vil først og fremmest blive bedre til de samtaler, de allerede har på arbejdet. Her fortæller fire studerende, hvordan de bruger det, de lærer, i mødet med elever, unge, kolleger og medarbejdere.

Mette, SPS-lærer

Bruger det ikke som terapi, men som tanketræning, med eleverne og sammen med kollegaerne, også for at forebygge omsorgstræthed. »Jeg har fundet en større ro.«

Cecilie, SSP-medarbejder

Laver gruppeforløb for unge i mistrivsel og med eksamensangst. Og ved bedre, hvornår hun ikke skal spørge ind.

Jonas, socialpædagog

Har ændret rutinerne ved sengetid, hvor bekymringerne bobler op, så de får deres tid et andet sted på dagen.

Kristian, erhvervsleder

Ser metoden som et redskab for ledere: at skille problemet fra bekymringen om problemet.

»Forskellen for mig er, at jeg har fundet en større ro. Jeg er blevet klogere på, hvordan jeg selv handler.«

METTE, SPS-LÆRER I SILKEBORG

Hvad skal du sætte af i budgettet?

45.000

kr. pr. år

Undervisning, vejledning, supervision og forplejning på undervisningsdagene er inkluderet. Derudover skal du regne med udgifter til egenterapi, forskningsmoduler, bøger og eksternt bedømte eksaminer. Her er overblikket over de kendte udgifter.

BETAL SOM DET PASSER DIG

Hele året 45.000 kr. uden gebyr	4 rater ca. 11.363 kr. gebyr 450 kr.	8 rater ca. 5.756 kr. gebyr 1.050 kr.
---	--	---

Egenterapi, 10 timer pr. år	3.500–5.500 kr. pr. år
-----------------------------	------------------------

Forskningsmoduler	6.250 kr.
-------------------	-----------

Bøger og eksternt bedømte eksaminer	Afhænger af år · ikke med
-------------------------------------	---------------------------

Beregnet delbudget for fire år	200.250–208.250 kr.
---------------------------------------	----------------------------

Delbudgettet = undervisning 4 × 45.000 kr. + egenterapi 14.000–22.000 kr. + forskningsmoduler 6.250 kr. Bøger og eksternt bedømte eksaminer er ikke regnet med.

Ét år ad gangen

Du tilmelder dig og betaler for det år, du er i gang med.

Supervision er med

Og frokost og kaffe alle undervisningsdage.

Ingen kort ved tilmelding

Du betaler ikke, når du tilmelder dig.

Begynd med dine spørgsmål

Er du nysgerrig på uddannelsen, men usikker på adgangskrav, tidsforbrug eller valg af metode? Ring til Betina, eller deltag i et gratis online intromøde. Du kan få svar, før du beslutter, om du vil søge.

1

ALLEREDE NU

Tag snakken

Ring til Betina på 30 24 91 00, eller kom til et gratis online intromøde. Det er et åbent rum, hvor du kan mærke efter, uden pres og uden forventning om tilmelding.

2

24. NOVEMBER KL. 9.00

Optag 2027 åbner

Du søger via et elektronisk ansøgningsskema. Sidste år blev holdene udsolgt på en måned.

3

EFTER ANSØGNINGEN

Vi vurderer din kvote

Ved kvote 3 sker optagelsen efter et personligt interview.

4

1. SEPTEMBER 2027

MCT 2027 starter

Med metakognitioner, afkoblet opmærksomhed og sagsformulering, og træning hver eftermiddag. Du tilmelder dig ét år ad gangen.

VIL DU VIDE MERE?

Ring 30 24 91 00

eller se kommende intromøder på
psykoterapeuterne.com

ER DU KLAR TIL AT SØGE?

Søg fra 24. november

Scan koden for uddannelsessiden



Det læser du undervejs

Litteraturen følger undervisningen, så du læser om de metoder, du arbejder med. Pensum indeholder akademiske tekster på både dansk og engelsk. Den fulde litteraturliste står bagerst i tillægget, så du kan få et indtryk af niveau og omfang.



Fem af grundbøgerne. Hele litteraturlisten står på side 33.



Godkendt af Dansk Psykoterapeutforening

Under uddannelsen kan du blive studiemedlem af foreningen. Når du har bestået eksamen, kan du søge ordinært medlemskab, og det er det ordinære medlemskab, der giver ret til betegnelsen psykoterapeut MPF. Skolen følger foreningens etiske regler.

MCT

Bekymring og grubleri

ACT

Accept og værdier

KAT

Tanker og adfærd

DAT

Stærke følelser

CFT

Selvkritik og skam

TILLÆG

Studieordningen kort

Magasinet fortæller, hvordan uddannelsen er at gå på. De næste fire sider samler de formelle rammer: formål, opbygning, timer, optagelse, eksamen og litteratur. Paragraffen ved hvert afsnit henviser til den fulde studieordning, version 3.4 fra juni 2025. Årenes opbygning og undervisningsstederne følger den nyere beskrivelse på psykoterapeuterne.com fra oktober 2026.

Formål

§ 2

At give dig teoretisk viden og praktiske færdigheder til at udføre professionel og etisk forsvarlig psykoterapi. Udgangspunktet er metakognitiv terapi, suppleret af andre evidensbaserede metoder fra den kognitive adfærdsterapeutiske tradition.

Godkendelse og titel

§ 7, 10

Uddannelsen er godkendt af Dansk Psykoterapeutforening. Titlen psykoterapeut MPF følger af ordinært medlemskab af foreningen, som du selv søger, når du har bestået.

Det kan du bagefter

§ 3

Planlægge, gennemføre og evaluere et terapiforløb. Vælge og begrunde metoder til den enkelte klient. Arbejde etisk, bruge supervision og undersøge din egen praksis med forskningsmetoder.

Sådan undervises der

§ 5, 6, 17

Teori, livedemonstrationer, gruppearbejde og rollespil. Færdighedstræning i små grupper, supervision og studiegrupper. Undervisningen evalueres anonymt mindst to gange om året.

Etik og tavshedspligt

§ 16

Skolen følger Dansk Psykoterapeutforenings etiske regler. Undervisere og studerende har tavshedspligt om personlige oplysninger om andre på studiet. Klager kan gå videre til foreningen.

Sprog

§ 20

Du skal kunne læse akademiske tekster på dansk og engelsk. En del af pensum er på engelsk.

Opbygning og timer

§ 13–15

ÅR	INDHOLD	EKSAMEN
1	Metodeår i MCT eller ACT, du vælger selv. 24 undervisningsdage.	Skriftlig · intern censur
2	Metodeår i den anden metode. 24 undervisningsdage.	Mundtlig · intern censur
3–4	Fire moduler på fire måneder hver: KAT, DAT, CFT og MCTA (avanceret MCT).	År 3 skriftlig, år 4 skriftlig og mundtlig · ekstern censur

STUDIEORDNINGENS TIMEFORDELING (KONFRONTATIONSTIMER)

	ÅR 1	ÅR 2	ÅR 3	ÅR 4	I ALT
Teori og terapeutisk metode	82	82	88	88	340
Færdighedstræning og selvrefleksion	48	48	52	52	200
Supervision	36	36	39	39	150
Supervision af træningsklienter	12	12	13	13	50
Forskningsmoduler	–	17	17	17	50
Egenterapi	10	10	10	10	40
Timer i alt	188	204	219	219	830

Hertil kommer ca. 1.660 timers selvstudie over fire år. Samlet studietid: 2.490 timer, svarende til ca. 100 ECTS-point. Studieordningen fordeler timerne efter den tidligere rækkefølge af årene; summen er den samme.

Hvor og hvornår

web

Aarhus og Ballerup, kl. 9.00–15.30.
Dagene i Ballerup sendes live, så du kan følge dem online. Giv besked senest 14 dage før.

Fremmøde

§ 13

Der kræves mindst 85 % fremmøde.
Du får et bevis for hvert bestået år.

Ét år ad gangen

§ 13

Tilmeldingen er bindende for ét år.
Studiestart er i august/september.

Optagelse og forløb

§ 9, 11–13

Du skal opfylde én af tre kvoter. Kravene svarer til dem, Dansk Psykoterapeutforening stiller for medlemskab efter uddannelsen.

KVOTE 1

En mellemlang eller lang videregående uddannelse af psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig art, fx sygeplejerske, lærer, socialrådgiver eller pædagog. Og mindst 3 års erhvervserfaring.

KVOTE 2

Mindst en professionsbachelor, 3 års fuldtidserfaring med mellemmenneskelig kontakt og dokumenteret viden om psykologiske eller terapeutiske teorier.

KVOTE 3

Med dispensation: en erhvervs- eller faguddannelse på mindst 3 år, 5 års erfaring med mellemmenneskelig kontakt og relevante kurser. Optagelse efter personligt interview.

Merit

§ 11

Du kan søge merit for tidligere undervisning, der lever op til foreningens krav. Hver ansøgning vurderes for sig.

Pause og orlov

§ 11, 12

Du kan holde op til 2 års pause. Hele uddannelsen skal være gennemført på højst 6 år. En pause aftales ved en samtale og en skriftlig begrundelse.

Eksamen og bevis

§ 13, 18, 19

ÅR	FORM	BEDØMMELSE	CENSUR
1	Skriftlig opgave om årets pensum	Bestået / ikke bestået	Intern
2	Mundtlig: en session i rollespil og teorispørgsmål	Bestået / ikke bestået	Intern
3	Skriftlig opgave, 4–5 spørgsmål	Bestået / ikke bestået	Ekstern
4	Hovedopgave på 40–70 sider og mundtlig eksamen med video fra en egen session	7-trinsskalaen	Ekstern

Når du har bestået årets eksamen, får du et bevis for bestået år. Efter 4. år får du et certifikat og en samlet evaluering med karakterer. Censorerne kommer fra et internt og et eksternt censorkorps med erfaring i undervisning, eksamination og supervision. Der betales et eksamensgebyr ved de eksternt bedømte eksaminer.

Litteraturliste

Grundbøgerne går igen gennem hele forløbet. Til hver undervisningsdag hører desuden kapitler og artikler, som du finder i Intra under dagen. I KAT og MCTA bygger læsningen på artikler og udvalgte kapitler.

MCT Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression

Adrian Wells

MCT i praksis

Shang Jul Rasul Olsen · 1. udgave

Metakognitiv terapi til børn med angst

Barbara Hoff Esbjørn, Marie Louise Reinholdt-Dunne og Nicoline Normann · 2016

ACT ACT teori og praksis

Russ Harris

ACT spørgsmål og svar

Russ Harris

CFT Compassionfokuseret terapi

Paul Gilbert · Dansk Psykologisk Forlag, 2018

The Compassionate Mind Workbook

Chris Irons og Elaine Beaumont · 2018

DAT Grundbog i dialektisk adfærdsterapi: teori, strategi og teknik

Anna Kåver og Åsa Nilssonne · 2004

DAT i hverdagen: regulér følelserne med dialektisk adfærdsterapi

Shahram Wessberg og Thomas Teglgård · 2024

VIL DU HAVE HELE STUDIEORDNINGEN?

Skriv til kontakt@psykoterapeuterne.com, så sender vi den fulde studieordning.

Kilde: skolens pensumbibliotek,
oktober 2026



Hvad vil du gerne kunne gøre bedre i samtalen?

Fortæl os om din baggrund og det, du overvejer. Vi hjælper dig med at få overblik over uddannelsen, adgangskravene og næste skridt.

RING TIL BETINA

30 24 91 00

SKRIV

kontakt@
psykoterapeuterne.com

MØD OS

Kommende intromøder på
psykoterapeuterne.com



GODKENDT AF
DANSK PSYKOTERAPEUTFORENING