



ÅBEN OG ROLIG

Uddannelsesordning Instruktøruddannelsen

2017



Dansk Psykologforening har godkendt Åben og Rolig-uddannelsen som modul under opnåelsen af specialiseringsgraden i psykoterapi

Version: 5.9

Indhold

1.	Uddannelsens formål og formålet med Åben og Rolig	3
2.	Målgruppe, optagelseskriterier og optagelsesprocedurer	3
3.	Optagelseskriterier for uddannelsessøgende	4
4.	Krav til deltagere i uddannelsen	5
5.	Uddannelsens opbygning	6
6.	Tidsplan og indhold af modulerne i 2017	7
7.	Teoretisk undervisning	8
8.	Temaer i Åben og Rolig-metoden	8
9.	Pensum	8
10.	Supervision	8
11.	Supervisorerne fra CFPS	9
12.	Egen meditationspraksis	9
13.	Instruktørunderviserne fra CFPS	9
14.	Metoder og pædagogik (undervisnings- og arbejdsform)	9
15.	Krav for beståelse	10
16.	Fravær	10
17.	Certificering	10
18.	Medvirken af psykologistuderende	10
19.	Krav til senere udrulning af Åben og Rolig	11
20.	Rettighedsklausul	11
21.	Uddannelsens pris	11
22.	Ansøgning til uddannelsen	11
23.	Medlemmer af CFPS' bedømmelsesudvalg	12
24.	Yderligere information	12
25.	Referencer	12

1. Uddannelsens formål og formålet med Åben og Rolig

Uddannelsens formål er at uddanne fagpersoner med psykologisk videregående uddannelse i Åben og Rolig-standard programmet, så de efter endt og bestået uddannelse kan udrulle programmet. Det større formål er at sikre en høj faglig kvalitet og en stærk metodisk konsistens i udrulningen og udviklingen af dette evidensbaserede program til stressreduktion og sundhedsfremme, samt at certificerede personer også evner at formidle et evidensbaseret kendskab til sundhedsfremme med meditationsbaserede programmer.

Uddannelsen i "Åben og Rolig - Standard" har dermed til sigte at sikre teoretisk viden om og praktisk erfaring med programmet (Jensen, 2016; Jensen et al., 2015), således at den uddannelsessøgende kan udrulle Åben og Rolig i standardformatet, herunder varetage visitation, kursusforløb, samt formidle viden om interventionen og fagfeltet.

Formålet med Åben og Rolig-standard

Åben og Rolig standard er et intensivt meditationsbaseret 9-ugers forløb udviklet til personer med stressproblematikker, men som ikke lider af alvorlige psykiske sygdomme¹, og som ønsker at forebygge forværring i form af:

- Psykiske vanskeligheder (irritabilitet, nedtrykthed, koncentrationsproblemer, hukommelses-problemer mv.)
- Psykiske lidelser (stress-relateret angst, depression, alvorligere tilpasningsreaktioner)
- Kropslige problematikker (træthed, smerter, søvnløshed, kropslig uro, synsforstyrrelser mv.)
- Kropslige stress-relaterede sygdomme (hjertekarsygdomme, kroniske smerter, migræne, psoriasis)

Ligeledes er Åben og Rolig udvikling for at forøge overordnet sundhed og robusthed i form af:

- Mental sundhed og livskvalitet.
- Robusthed over for stressproblematikker
- Helhedsorienteret og personlig meningsfuld livsførelse

Programmet er baseret på det velundersøgte meditationsbaserede stressreduktionsprogram Relaxation Response Resiliency Programme (3RP), udviklet på et af verdens førende stress- og meditationsforskningscentre ved Harvard Universitet, The Benson-Henry Institute of Mind-Body Medicine. Programmet kaldes i nyere artikler også SMART (Stress Management and Resiliency Training). Igennem 40 års videnskabelig udvikling og dokumentation har programmet vist særdeles positive effekter på kropslig, psykisk og social sundhed og stressreduktion (Park et al., 2013) samt f.eks. socioøkonomiske faktorer såsom forbrug af sundhedsydelse (Stahl et al., 2015).

2. Målgruppe, optagelseskriterier og optagelsesprocedurer

Uddannelsessøgende kvalificerer sig til optagelse på uddannelsen igennem dels akademiske og faglige uddannelser, dels igennem praksiserfaring med stressbehandling og meditation.

Bedømmelsesudvalget består af: Centerleder, Christian Gaden Jensen (cand.psych., ph.d., post.doc.), centerets to faste supervisorer, Katrine Rolighed (cand.psych.aut., specialist) samt Dorthe Djernis (cand.psych.aut., specialist), leder af Åben og Rolig for Unge-programmet, Freja Filine Petersen (Cand.pæd.pæd.psych., pædagog, psykomotorisk terapeut, familierapeut) samt Peter Elsass (ph.d., professor i klinisk psykologi, dr.med.).

¹ Deltaljerede egnedskriterier for Åben og Rolig-standard er udviklet.

- Alle uddannelsessøgende skal vurderes som kvalificerede af alle i bedømmelsesudvalget uanset faglig baggrund.
- Bedømmelsen *kan* kræve en personlig samtale med minimum to af medlemmerne fra bedømmelsesudvalget, hvorefter alle i bedømmelsesudvalget fortsat skal erklære sig enige i egnetheden af kandidaten.

3. Optagelseskriterier for uddannelsessøgende

Skriftlig ansøgning

Den uddannelsessøgende skal skriftligt per email fremsende en redegørelse for sine kvalifikationer, hvorefter bedømmelsesudvalget afgør, om den uddannelsessøgende er kvalificeret. Der skal vedlægges bevis for de faglige og akademiske uddannelser. Ansøgningen skal vedrøre den uddannelsessøgende motivation for at arbejde med området, en redegørelse for tidligere erhvervs erfaringer, især erfaringer med sundhedsfremme, stressreduktion, meditation og metoder til afspænding og afslapning, såsom yoga, psykomotorik, fysioterapi, kropsterapi mv.

- *Ansøgning sendes til: mail@cfps.dk.*

Optagelsesprocedurer

Optagelsen på uddannelsen sker igennem ansøgningen, som skal specificeres til Kvote 1, Kvote 2 eller muligheden for at deltage med henblik på forskningsbaseret interventionsudvikling.

- **Kvote 1. Psykologer.** Ansøgere som er kvalificerede til at blive autoriseret psykolog under Dansk Psykologforening (Cand.Psych., Cand.Pæd.Psych.) kan ansøge i Kvote 1, som er direkte adgangsgivende til uddannelsen, såfremt ansøgeren opfylder nedenstående kriterier og såfremt bedømmelsesudvalget vurderer, at den uddannelsessøgende er kvalificeret.
- **Kvote 2. Kandidatgrad i et pædagogisk eller psykologisk fag.** Ansøgere som besidder en akademisk uddannelse tilsvarende en kandidatgrad i et psykologisk eller pædagogisk fag (fx cand.pæd.pæd.psych., cand.mag. i psykologi, MA, MSc.) kan ansøge i Kvote 2, som derudover kræver, at den uddannelsessøgende yderligere opfylder de to tillægskriterier til Kvote 2, som beskrevet nedenfor.
- **Kvote 3. Deltagelse med henblik på samarbejde om forskningsbaseret interventionsudvikling.** Ansøgere som besidder en akademisk uddannelse tilsvarende en anden sundhedsfaglig, behandlingsrettet kandidatgrad (fx i medicin eller kropslig behandling) kan ansøge om at deltage i uddannelsen i relation til forskning og interventionsudvikling. Læger kan eksempelvis ønske at tage uddannelsen i relation til at anvende kombinatoriske interventioner med medicinsk og psykologisk sundhedsfremme til særlige populationer (såsom personer med alvorlige grader af stress eller Bodily Distress Syndrome), hvor tværfaglig interventionsudvikling er relevant. På samme måde kan fx kropsbehandlere tage uddannelsen i relation til at udvikle interventioner til eksempelvis kroniske smerter, hvor det er væsentligt for interventionsudviklingen at kombinere ÅR-metoden med mere kropslige tilgange. Videreudviklinger af Åben og Rolig ske i skriftligt indgået samarbejde med CFPS. Ansøgere i denne kategori skal opfylde tillægskriterierne til dette uddannelsesformål, som beskrevet nedenfor. Baseret på de enkelte uddannelsessøgendes kvalifikationer vurderes det i CFPS' bedømmelsesudvalg, om vedkommende kan certificeres som ÅR-instruktør, eller om uddannelsen i metoden kan suppleres med tillægsuddannelse for at bidrage til en yderligere kvalifikation med henblik på certificering. Uddannelsessøgende med forskningsinteresse kan også tage uddannelsen uden henblik på certificering som instruktør, men for at øge kvaliteten af forskningssamarbejder.

- **Basalt kriterium 1 for alle ansøgere: Erfaring.** Alle ansøgere til instruktøruddannelsen skal demonstrere uddannelsesmæssig og/eller erhvervmæssig erfaring, som giver en solid baggrund for at arbejde med mennesker med langvarig stress og de typiske relaterede fysiske og psykiske problematikker. Ansøgere kan eksempelvis dokumentere faglig og /eller uddannelsesmæssig erfaring med klienter, patienter, ansatte eller familier, hvorunder praktisk erfaring med visitation, udredning, terapi, behandling, kursusledelse samt supervision anses som væsentligt.
- **Basalt kriterium 2 for alle ansøgere: Motivation for at meditere.** Ansøgere skal have interesse for at arbejde med meditation og for at meditere regelmæssigt. Erfaring hermed er hensigtsmæssigt, men ikke et optagelseskriterium. Hvis den uddannelsessøgende ikke har forudgående erfaring med meditation forventes en høj grad af interesse og motivation for meditationstræning under uddannelsen, da personlig erfaring med (Åben og Rolig) meditation er nødvendigt for at kunne følge andre i deres meditationstræning og undervise dem professionelt i metoden.
- **Tillægskriterier for ansøgere i Kvote 2 eller Kvote 3.** Ansøgere, som ikke er psykologer, skal ud over de basale kriterier til alle uddannelsessøgende også opfylde nedenstående to tillægskriterier. Opfyldelsen af dette tillægskriterium vurderes af bedømmelsesudvalget, hvor 100% enighed (5/5 stemmer i udvalget) skal opnås.
 - **Tillægskriterium A.** *En sundhedsfaglig bacheloruddannelse med fokus på arbejde og/eller behandling med mennesker* (fx pædagog, fysioterapeut, psykomotorisk terapeut). Der kræves altså en bacheloruddannelse, hvor man arbejder med at fremme sundheden, forebygge eller helbrede sygdomme, jf. den gældende ministerielle definition af en sundhedsfaglig bachelor.
 - **Tillægskriterium B.** *Minimum 5 års regelmæssig og relevant behandlingserfaring.* Den ansøgende i Kvote 2 og Kvote 3 skal udførligt beskrive sin forudgående behandlingserfaring som en del af sin uddannelsesansøgning.

4. Krav til deltagere i uddannelsen

Den uddannelsessøgende skal under uddannelsen:

- Tilegne sig basal teoretisk viden om stress og meditation på følgende områder: neuropsykologi, typiske kognitive processer, relationer til sundhed, stressreduktion og mental robusthed.
- Tilegne sig de nødvendige terapeutiske færdigheder i relation til Åben og Rolig programmet.
- Etablere sin egen meditationspraksis samt fordybe sin egen praksis fx via meditationsretræter og praksisdage.
- Deltage aktivt i uddannelsens undervisning og retræte.
- Deltage aktivt i supervisionen herunder medbringe én videooptagelse fra egne gruppesessioner samt involvere sig med egne erfaringer og stille sig til rådighed i øvelsessituationer.
- Deltage i midtvejs- samt afsluttende metodetræningsdage.
- Bidrage til forskning og formidling af psykisk sundhed og forebyggelse i regi af CFPS og CFPS' forskningsmæssige samarbejdspartnere. Det er således et krav, at den uddannelsessøgende i sin senere applicering af forløbet dokumenterer effekterne i begrænset omfang (screeningsskema samt effektmål på spørgeskemaer før og efter forløbet skal anvendes) og dermed samarbejder med CFPS om at fremme evidensbaseret udvikling af stressbehandlinger. Åben og Rolig-programmerne må således ikke anvendes uden samtidig dokumentation, som skal indsamles med informeret samtykke og hvor data skal deles med CFPS.

- Der ønskes et fortsat samarbejde om udviklingen af evidensbaserede programmer også i form af følgende:
 - CFPS krediterer i offentlige præsentationer de institutioner eller enkeltpersoner som fortsat bidrager til forskningen og udviklingen af programmet og dets applicering og effekter.
 - CFPS-certificerede instruktører inviteres årligt til CFPS-arrangementer. I 2017 arrangerer CFPS for eksempel for anden gang i samarbejde med Københavns Universitet Stressbehandlingskonferencen (se www.stressbehandlingskonferencen.dk).
 - Ligeledes inviteres instruktører til CFPS-meditationsretræter.

5. Uddannelsens opbygning

Uddannelsen har to faser. Fase 1 udgør grunduddannelsen. Fase 2 udgør den superviserede træning med udrulning af et deltagerhold under supervision fra CFPS. Uddannelsen gennemføres på instruktørhold med ca. 8-12 uddannelsessøgende.

Uddannelsens faser og elementer

Fase 1

- Egen meditationspraksis.
- Overværelse af 1-2 visitationssamtaler à 1 time per samtale (1-2 timer i alt, efter ønske)
- 1 formalia modul à 3 timer og 4 teorimoduler à 4 timer v. postdoc Christian Gaden Jensen (19 timer).
- 12 moduler à 3 timer (36 timers instruktørtræning i at lede meditationer, øvelser, gruppedialoger, samtaler mv.) v. Ph.D. Christian Gaden Jensen samt andre Åben og Rolig-certificerede og autoriserede psykologer eller CFPS-samarbejdspartnere (fx Anette Tybjerg-Jeppesen, Katrine Rolighed, Christoffer Zeuten og Anne Marie Hermansen).
- 1 afsluttende metodetræningsdag (9-17) med uddannelsesholdet. Metodetræningsdagen involverer 45 minutters uafbrudt træning i ét af kursets temaer (f.eks. at lede en lang kropsmeditation samt to korte øvelser) med efterfølgende personlig feedback fra undervisere og skriftlig feedback fra medstuderende. Ligeledes medvirker den uddannelsessøgende til de medstuderendes metodetræning, hvilket giver god mulighed for at se kursets forskellige øvelser og metoder udfoldet (6-8 timers metodetræning, afhængigt af holdstørrelse på uddannelsen).
- 2 retrætedage med intensiv meditation og personlig fordybelse (14 timers meditation).

Fase 2

- Egen meditationspraksis.
- Deltagelse på et 9 ugers "Åben og Rolig" hold (i alt 27 timers medvirken) (kan også lægges i Fase 1).
- Overværelse af minimum 1 midtvejsamtale (1 time) (kan også lægges i Fase 1).
- Ledelse af et Åben og Rolig forløb under supervision fra CFPS (27 timers gruppeledelse, ca. 20 timers visitation, ca. 24 timers individuelle samtaler, afhængigt af f.eks. dropout-rate og brug af individuelle samtaler på holdet). Den uddannelsessøgende skal som udgangspunkt selv rekruttere til, visitere til og starte sit hold. I særlige tilfælde kan CFPS dog være behjælpelig med dette i forbindelse med f.eks. CFPS' kommunale udrulninger.
- Grupp supervision i gruppe af 5-8 deltagere ved CFPS, 3 gange à 2 timer (6 timer i alt).
- Individuel supervision, vejledning eller faglig sparring hos CFPS-certificeret instruktør (1 time), hvis det ønskes.
- Individuel supervision: En CFPS-certificeret instruktør deltager på minimum 1 af den uddannelsessøgende kursus sessioner á 3 timer og giver straks derefter 1 times sparring til den uddannelsessøgendes.
- Afsluttende metodetræningsdag med fokus på diskussion af typiske cases (1 time).

- Såfremt det fra CFPS' side vurderes, at yderligere supervision eller træning er nødvendigt for en certificering, kan dette aftales for ekstra betaling.

6. Tidsplan og indhold af modulerne i 2017

Dato	Tidspunkt	Emne	Tema	Lokalitet
Modul 1				
Torsdag d. 5. oktober.	9.00-11.15	Formalia om uddannelsen Meditationstræning (CGJ og ATJ)	Formalia Meditation	KU
Torsdag d. 5. oktober.	12.00-16.00	DGM-teori (CGJ og ATJ)	Den Grundlæggende Metode	KU
Fredag d. 6. oktober.	9.00-12.00	DGM-træning (CGJ og ATJ)	Den Grundlæggende Metode	CFPS Amager
Fredag d. 6. oktober.	12.45-15.45	Visitation til forløbet (ATJ)	Visitation og egnethed.	CFPS Amager
Modul 2				
Tirsdag d. 10. oktober.	11.30 -15.30	Krop-teori (CGJ)	Kroppen	KU
Onsdag d. 11. oktober.	9.00-15.30	Krop-træning (AMH)	Kroppen	CFPS Amager
Modul 3				
Tirsdag d. 24. oktober.	10.30-17.00	Psyke-træning (KR)	Psyken	CFPS Amager
Onsdag d. 25. oktober.	9.00-13.00	Psyke-teori (CGJ)	Psyken	KU
Modul 4				
Lørdag d. 4. november.	9.00-16.00	Fordybelsesdag 1 (SP)	Fordybelse i meditation	CFPS Amager
Søndag d. 5. november.	9.00-16.00	Fordybelsesdag 2 (SP)	Fordybelse i meditation	CFPS Amager
Modul 5				
Torsdag d. 16. november.	11.30-15.30	Social-teori (CGJ)	Sociale Relationer	KU
Fredag d. 17. november.	9.00-15.30	Social-træning (CZ)	Sociale Relationer	CFPS Amager
Modul 6				
Torsdag d. 23. november.	9.00-12.00	Det Fokus Du Ønsker-træning (CZ)	Det Fokus Du Ønsker	CFPS Amager
Torsdag d. 23. november.	12.30-15.30	Personlige samtaler-træning (CZ)	De Personlige Samtaler.	CFPS Amager
Fredag d. 24. november.	9.00-15.00	Opsamling og ad hoc træning (AMH)	Diverse øvelser fra kurset opsamles eller gentages	CFPS Amager
Modul 7				
Torsdag d. 30. november.	9.00-17.00 <i>Cirka-tid*</i>	Metodetræning 1 (CGJ)	Alle Temaer trænes (40 min per kursist)	CFPS Amager
Torsdag d. 7. december.	9.00-16.00 <i>Cirka-tid**, **</i>	Metodetræningsdag 2 (CGJ og ATJ)	Alle trækker en case og fremlægger 40 minutter	KU

CFPS Amager: Amagerbrogade 30, 5. Sal., 2300 København S. KU: Københavns Universitet, Øster Farimagsgade 2A. Undervisere: Christian Gaden Jensen (CGJ), Katrine Rolighed (KR), Anette Tybjerg-Jeppesen (ATJ), Anne Marie Hermansen (AMH), Christoffer Zeuten (CZ) og Stephan Pende (SP).

* Dagens varighed afhænger af antallet af deltagere på instruktøruddannelsen. Alle kursister skal deltage hele dagen.

** Metodetræningsdag 2 involverer kun 1 time per kursist.

7. Teoretisk undervisning

Den teoretiske undervisning fokuserer på følgende:

- Åben og Rolig – historisk baggrund, teori, forskning og fremtidig udvikling.
- Meditationsbaserede interventioner – historisk baggrund, nuværende teorier, forskning og evidens
- Meditation og hjernen, samt generel viden om hjernen
- Kognitionspsykologi, især om opmærksomhed (perception, selektion mv.) og affektiv selvregulering.
- Langvarig stress – definitioner, symptomer, konsekvenser og tendenser kropsligt, psykisk og socialt
- Assessment – udredning og visitationskriterier til forebyggende stressforløb.
- Gruppeprocesser i psykologiske forløb, teori og praktiske erfaringer fra denne metode.
- Gruppeterapeutiske færdigheder herunder dialogen i Åben og Rolig

8. Temaer i Åben og Rolig-metoden

Åben og Rolig-metoden centrerer sig omkring fem grundlæggende temaer

- 1) Den Grundlæggende Metode. En teordrevet, samlende model for meditativ træning og psykisk udvikling.
- 2) Kroppen. I relation til meditation, psykisk sundhed, mestring og stress.
- 3) Psyken. I relation til meditation, psykisk sundhed, mestring, og stress.
- 4) Sociale Relationer. I relation til meditation, psykisk sundhed, mestring, og stress.
- 5) Det Fokus Du Ønsker. Positiv målsætning, selv-regulering, fleksibelt brug af og ejerskab i fh.t. metoden.

9. Pensum

Pensum består af 1000 normalsiders videnskabelig og psykologfaglig litteratur. Dette er videnskabelige artikler på engelsk samt danske tekster, såsom bogkapitler om stress eller om terapeutisk og sundhedsfremmende arbejde med nærvær for børn og voksne. Ved uddannelsens start udleveres en litteraturliste samt et færdigt kompendium med alle tekster.

Uddannelsessøgende modtager derudover kursusbogen *Åben og Rolig* (5. udg., 120s., Jensen, 2016; Strandberg Publishing). Læsning heraf er også en del af pensum.

10. Supervision

Supervision i tilknytning til uddannelsen foregår i grupper à højst 8 supervisander samt individuelt. Der indgår i den obligatoriske uddannelse (udvidet supervision kan tilkøbes og indskrives i certificeringsbeviset, f.eks. til brug for specialisering) følgende supervision:

- Gruppevison med brug af videooptagelser fra udrulningen af det første Åben og Rolig hold (3*2 timer v. 5-6 supervisander, 4*2 timer v. 7-8 supervisander).
 - Det er et krav, at hver supervisand medbringer videooptagelser fra gruppeforløbene til supervisionen. I supervisionen gives feedback på egen stil og supervision på udfordringer ved forsamtalerne og/eller i gruppeforløbene. Alt sammen med det formål, at kvalificere supervisandernes terapeutiske færdigheder, således at de styrkes i deres faglige kompetencer til at guide og hjælpe gruppedeltagerne. Hver supervisander har ansvar for at optage og medbringe 1-2 korte videosekvenser, som han/hun ønsker supervision på til én supervisionsgang.
- Individuel supervision, 2 timer per deltager.

- Hver deltager superviseres efter en afholdt kursusgang med det første hold, som supervisor har observeret. Supervisor deltager i en fuld kursusgang (3 timer) og giver supervision 1 timer (i alt 1 time).
- 1 times individuel supervision med autoriseret supervisor eller centerlederen (CGJ) v. CFPS.

11. Supervisorerne fra CFPS

Supervisorerne er psykologer og af Dansk Psykologforening godkendte specialister inden for f.eks. psykoterapi eller sundhedspsykologi. Supervisorerne er certificerede i *Åben* og *Rolig*, og har faglig erfaring med udrulningen af *Åben* og *Rolig* samt med forskningen heri. Supervisorerne har til opgave at sikre kvaliteten af supervisandernes faglige udvikling og arbejde med metoden. Supervisorerne indgår alle i CFPS' ledelsesgruppe og modtager løbende videreuddannelse, CFPS-intern og –ekstern supervision og løbende faglig sparring.

12. Egen meditationspraksis

I forbindelse med uddannelsen er det et mål at den uddannelsessøgende etablerer sin egen praksis for at træne, opleve og erfare på egen krop og sind de anvendte meditationsøvelser. Det bør ske både ved meditation i stilhed og ved at lytte til de guidede øvelser på *Åben* og *Rolig*-app'en eller den udleverede CD, samt ved udforskning af andre guidede meditationer eller meditative teknikker.

Selvrefleksion og egen-erfaring med meditation er en væsentlig del af den uddannelsessøgendes faglige udvikling. Meditation er en udpræget introspektiv og subjektivt erfaret metode og bør derfor erfares direkte i meditativ praksis. Således kan uddannelsen i *Åben* og *Rolig* ikke bestås, hvis man ikke har en stabil meditationspraksis. Det kan anbefales at føre dagbog over egen praksis og erfaringer i løbet af uddannelsesperioden, men det er ikke en del af den formelle uddannelse.

Deltagere under uddannelse anbefales at afsætte tid til minimum 4 længere meditationer (20-30 min.) per uge. Samtidig er *Åben* og *Rolig* særligt fokuseret på, ikke at presse kursusedtagere – og dermed heller ikke instruktører – til at udføre meditation uden at have en ægte lyst hertil. Meditation skal aldrig udføres under tvang. Men det er nødvendigt at meditere for at kunne undervise andre i at meditere – så derfor er det afgørende, at den uddannelsessøgende går motiveret ind i at etablere en stabil meditationspraksis.

13. Instruktørunderviserne fra CFPS

Underviserne fra CFPS har alle akademiske grader inden for psykologi, medicin eller anden relevant sundhedsvidenskabelig baggrund. Underviserne er alle certificerede i *Åben* og *Rolig* og alle undervisere har en stabil meditationspraksis. I visse tilfælde kan en underviser dog være tilknyttet uddannelsen pga. særlige faglige kompetencer uden selv at have taget *Å-R* uddannelsen, f.eks. ved inddragelse af eksterne eksperter.

14. Metoder og pædagogik (undervisnings- og arbejdsform)

Den teoretiske undervisning veksler mellem oplæg, dialog og praktiske øvelser.

Det forventes, at den uddannelsessøgende læser den anbefalede litteratur og deltager aktivt i dialog og øvelser.

Den praktiske del af uddannelsen foregår dels i gruppe, dels individuelt. Den uddannelsessøgende deltager i løbet af sin uddannelse i et 9 ugers intensivt gruppebaseret program samt modtager supervision i gruppe. Som led i den praktiske del af uddannelsen overværer den uddannelsessøgende visitationssamtaler afholdt af de uddannelsesansvarlige. Dertil anbefales de uddannelsessøgende at træne guidning meditationsøvelser sammen med andre (fx kolleger, partnere) hver uge.

15. Krav for beståelse

Det er det uddannelsesansvarlige bedømmelsesudvalg fra CFPS, der vurderer, om den uddannelsessøgende har bestået uddannelsen og dermed kan certificeres. Kriterierne for en bestået eksamen er:

- Fremmøde til minimum 90% af uddannelsesaktiviteterne (specifikke regler herfor udleveres på modul 1).
- Aktiv deltagelse i uddannelsesaktiviteterne.
- Tilfredsstillende kompetencer, alt i alt, til at lede et *Åben og Rolig-Standard* stressforløb.
- Visning af eget videomateriale fra instruktørens første *Åben og Rolig* hold til én gruppesupervision.
- Tilfredsstillende deltagelse og demonstration af færdigheder på de to metodetræningsdage samt deltagelse på hele den første metodetræningsdag (medvirken som deltager til andre uddannelsessøgendes metodetræning).

Såfremt man ikke fuldfører de nødvendige elementer af uddannelsen, eller har brug for ekstra træning, supervision eller uddannelse, skal man fuldføre disse inden for 6 mdr. efter den standardiserede uddannelsesperiode. Dette kræver separate aftaler herom og betaling herfor. Beståelse af ÅR-grunduddannelsen er nødvendig for at kunne køre *Åben og Rolig*-hold. Certificering i metoden efterfølger instruktion af minimum 1 *Åben og Rolig* hold.

16. Fravær

Op til 10 % fravær fra den teoretiske og praktiske del af uddannelsen samt fra supervisionen har ingen betydning for om uddannelsen bestås. Ved fravær på mere end 10% betragtes uddannelsen som ikke gennemført/ ikke bestået. Uddannelsessøgende kan dog i samarbejde med CFPS supplere uddannelsen med ekstra undervisning og/eller supervision således at beståelse sandsynliggøres. I den sammenhæng skal den uddannelsessøgende påregne ekstra udgifter. Der gives ikke økonomisk refusion for betalende deltagere i forbindelse med ikke-bestået uddannelse.

17. Certificering

Efter bestået uddannelse samt instruktion af minimum 1 *Åben og Rolig*-hold under supervision tildeles et personligt certificeringsbevis med angivelse af indhold samt omfang af uddannelsen.

18. Medvirken af psykologistuderende

CFPS prioriterer, at psykologistuderende får muligheder for at deltage i CFPS' arbejde og uddannelser. Psykologi-studerende kan således deltage på instruktøruddannelsen som en del af CFPS' praktikaftale med Institut for Psykologi ved Københavns Universitet eller via deres arbejder i fx *CFPS - Forskningsenheden* som forskningsassistenter.

Psykologistuderende superviseres altid i CFPS, såfremt de har kontakt med deltagere eller borgere på CFPS' kurser eller i kliniske sammenhænge. Studerende kan under supervision få mulighed for at varetage følgende opgaver:

- Visitationssamtaler eller forsamlinger med borgere (kræver beståelse af instruktøruddannelsen)
- Medvirkende holdassistent uden klinisk ansvar på *Åben og Rolig*-hold kørt af færdiguddannede instruktører.
- I sjældne tilfælde kan psykologistuderende få mulighed for at være holdinstruktør. Dette kræver, at den psykologistuderende opfylder følgende kriterier, som vurderes af CFPS' bedømmelsesudvalg:
 - Den psykologistuderende skal have fuldført sin universitetsmæssige praktikperiode hos CFPS.
 - Den psykologistuderende skal kun mangle at fuldføre ganske få ECTS for at være færdiguddannet som psykolog, såsom afleveringen af sit speciale.

- Den psykologistuderende skal have indgående erfaring med Åben og Rolig-metoderne og/eller CFPS' forskningsbaserede og administrative arbejde.
- Den psykologistuderende skal have bestået Åben og Rolig-instruktøruddannelsen i CFPS.
- Den psykologistuderende skal alt i alt have udvist tilfredsstillende kompetencer til at varetage opgaven.
- Holddeltagere oplyses altid om, og skal altid give informeret mundtligt samtykke til, at instruktøren arbejder som ÅR-uddannet psykologistuderende under supervision.

19. Krav til senere udrulning af Åben og Rolig

- Kursusmateriale til forløbet skal anvendes ved alle forløb og skal købes v. CFPS, da kurset er standardiseret.
- Priser for materialer og dele heraf fremgår af CFPS' årlige prislister. Kursusmateriale indeholder:
 - Kursusbogen *Åben og Rolig* (Jensen, C.G., Strandberg Publishing)
 - Kursusmappe til handouts, inklusiv faneblade.
 - Standardiserede pdf'er med handouts til deltagere (printning forestås af udrullende aktør).
 - Adgang til password-beskyttede online lydfile (guidedede meditationer mv.) til brug på computer og smartphones, som deltagere kan streame eller downloade fra www.åbenogrolig.dk.
 - Ekstramateriale til deltagere (f.eks. om kost, søvn, og motion) kan downloades fra www.åbenogrolig.dk.
 - CD'er med guidedede lydfile.
 - Mobil-app med alle lydfile og videomaterialer til Åben og Rolig programmet.
- Manualen i dens nyeste version og det i øvrigt opdaterede instruktørmateriale til forløbet skal følges og købes separat ved CFPS efter bestået uddannelse, såfremt det ikke haves. Prisen er i alt 500 kr (+moms). Det inkluderer:
 - Trykt version af manualen (Jensen, 2016; ca. 400 sider).
 - Password-beskyttet online adgang til manualens indhold.
 - Password-beskyttet online adgang til alle Instruktør-uddannelsesmaterialer.
 - Password-beskyttet adgang til alle Åben og Rolig kursusmaterialer, f.eks. alle handouts.
 - Online adgang til ekstra instruktørmateriale (f.eks. visitationsmaterialer, samtaleark, instruktør-ark til hver kursusgang, eksterne links mv.).

20. Rettighedsklausul

Instruktører eller deres arbejdsgiver får ikke rettigheder til Åben og Rolig kurset eller elementer heraf og må kun udbyde kurset via aftale med CFPS og i dets standardiserede format. Instruktører eller organisationer må dermed heller ikke udvikle nye formater af kurset eller på anden måde sælge kursets metoder uden specifik aftale med CFPS.

21. Uddannelsens pris

Prisen for uddannelsen er 60.000 kr. + moms for uddannelsessøgende i år 2017. Dog kan særftaler indgås, såfremt CFPS indleder samarbejde med den uddannelsessøgende eller vedkommendes organisation. Et eksempel kunne være, at der betales et lavere beløb ved uddannelsens opstart, og at den uddannelsessøgende afholder sit første ÅR-hold gratis for CFPS. Dette aftales per kontrakt ligesom evt. rateordninger kan aftales. Faktura udstedes af CFPS. Beløbet sættes ind på reg.nr. 5336, kontonr. 0000248610 med angivelse af den uddannelsessøgendes fulde navn. Der gives ikke refusion ved afbrudt eller ikke-bestået uddannelse.

22. Ansøgning til uddannelsen

Ansøgning fra uddannelsessøgende skal fremsendes per email til: mail@cfps.dk. Ansøgningsfristen for uddannelsen med start i efteråret 2017 er primo september 2017. Ansøgning sendes til: mail@cfps.dk. Tilbagemelding om optagelse gives pr. telefon eller e-mail senest 15. september 2017 og normalt inden for 2-3 uger fra modtagelsen.

23. Medlemmer af CFPS' bedømmelsesudvalg

De 5 medlemmer i CFPS' bedømmelsesudvalg har primært til opgave at gennemgå, eventuelt revidere og vedtage uddannelsesordningen på halvårlig basis samt at afgøre de uddannelsessøgendes kvalifikationer til at deltage på uddannelsen og opnå certificering. Der kræves i alle tilfælde 100% (5/5) enighed i udvalget for disse beslutninger.

- Christian Gaden Jensen, Cand.psych., Postdoc i sundhedspsykologi v. Københavns Universitet, Centerleder v. CFPS.
- Freja Filine Petersen, Cand.pæd.pæd.psych., pædagog, psykomotorisk terapeut, leder af CFPS' Unge-projekter.
- Dorthe Djernis, Cand.psych.aut, specialist, supervisor for ÅR-certificerede psykologer i Københavns Kommune.
- Katrine K. Rolighed, Cand.psych.aut, specialist, supervisor for ÅR-certificerede psykologer i Aalborg Kommune.
- Peter Elsass, professor emeritus i klinisk psykologi, dr.med., bestyrelsesmedlem i CFPS-Forskningsenheden.

24. Yderligere information

Spørgsmål vedrørende uddannelsen kan rettes til:

Anette Tybjerg-Jeppesen

Daglig leder af implementeringsenheden v. CFPS, Cand.Psych., Aut.

Mail: anette.jeppesen@cfps.dk

www.cfps.dk

www.åbenogrolig.dk

25. Referencer

Jensen, C. G. (2016). *Åben og Rolig* (5. Udg.). København: Strandberg Publishing.

Jensen, C. G., Lansner, J., Petersen, A., Vangkilde S., Ringkøbing, S. P., Frokjaer, V., Adamsen, D., Knudsen, G. M., Denninger, J. W., Hasselbalch, S. G. (2015, *in press*). Open and Calm – A randomized controlled trial evaluating a novel meditation-based program for stress reduction and mental health promotion in Denmark. *BMC Public Health*.

Park, E.R., Traeger, L., Vranceanu, A., Scult, M., Lerner, J., Benson, H., ... Fricchione, G. (2013). The development of a patient-centered program based on the relaxation response: the Relaxation Response Resiliency Program (3RP). *Psychosomatics*, 54, 165-174.

Stahl et al. 2015: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0140212>