

## KBT - Bakgrund

**Kognitiv Beteendeterapi** har sitt ursprung i två traditioner, **Kognitiv terapi** och **Beteendeterapi**. Bägge skolor har teori och tekniker som kompletterar den andre och i den terapeutiska verkligheten kombineras numera terapimetoderna mycket framgångsrikt.

I KBT ser man mänskliga problem som ett resultat av både våra tankar och synsätt på oss själva, relationer och världen (kognition) och hur vi agerar och reagerar på världen runt omkring oss (beteende). Har någon liten tro på sig själv och sin förmåga och därför inte i realiteten prövar att delta i aktiviteter som den egentligen skulle vilja, påverkar dessutom tankemönster och beteenden varandra så att problem kan kvarstå, eller förvärras. I **Kognitiv Beteende Terapi** strävar man efter att bryta den typen av destruktiva tankestrukturer beteenden.

### Några Principer i KBT

I **KBT** utgår man från nusetituationen och framför allt hur olika faktorer samverkar för att problemet ska kunna fortsätta att existera.

I **KBT** är målet att arbeta med förändring av de tankar, känslor och beteendemönster som leder till att individen har det svårt. Det som också kännetecknar denna behandlingsform är att den är aktiv, och både klienten och psykolog samarbetar kring behandlingssituationen.

**KBT är också evidensbaserad**, dvs innehåller vetenskapligt beprövade inslag, metoder och tekniker för att ge så bra hjälp det går för olika problem.

Sätt att arbeta med sin behandling varierar beroende på problem, men bygger i regel på metoder som ska mynna ut större frihet att kunna hjälpa sig själv efter att behandlingskontakten är avslutad

### KBT har bl.a visat sig fungera mycket bra vid:

- nedstämdhet/depression
- oro/ångest
- stressproblem
- sömnsvårigheter (insomni)
- smärta
- ätstörningar
- fobier
- relationsproblem

## Behandling

**Terapisamtalen** har strukturerade former, dvs bygger på ett antal moment som följs upp vid varje tillfälle och hela tiden utgår från den ursprungliga målformuleringen.

En viktig del av behandlingskontakten är information och grundläggande utbildning i **Kognitiv BeteendeTerapi**, s.k. psykoedukation. I början på samtalskontakten får du gradvis ta del av terapimodellens byggstenar och lär dig att använda dessa utanför terapirummet.

I metoden förekommer vanligtast samtal, tekniker att träna på, användandet av olika formulär och avslappningsträning.

Hemuppgifter ingår som en vanlig del i **KBT** och kan handla om att i vardagen pröva olika beteenden, nya tankebanor eller sätt att lösa sina problem.