

## Vad är KBT- Kognitiv Beteendeterapi?

Kognitiv beteendeterapi är en form av psykoterapi som grundar sig på forskning och teoribildning inom inlärningspsykologi, kognitionspsykologi och socialpsykologi. Begreppet kognitiv beteendeterapi anger att tonvikten ligger på samspelet mellan individen och omgivningen, här och nu.

### Hur genomförs terapin?

En KBT-session är vanligtvis 45 minuter, en gång i veckan. Först görs en beteendeanalys som vanligtvis tar några sessioner (å 45 min.). Då görs en bedömning av problematiken och om KBT och min kompetens är relevant. Om terapi rekommenderas så ska min klient å sin sida ta ställning till om hen vill påbörja en terapi. Ofta är det då lämpligt att träffas varje vecka i början för att sedan glesa ut till varannan och var tredje vecka för att sedan ha ett par uppföljande sessioner. Hur många sessioner som behövs beror på problematiken, målen som sätts upp, och inte minst hur väl min klient arbetar med de hemuppgifter hen får. Min klient får hemuppgifter som denne arbetar med på egen hand. Exempel är att söka upp fobiska situationer, läsa litteratur eller undersöka och ifrågasätta tankemönster. Hemuppgifter gör att behandlingstiden förkortas.

KBT kan innebära behandlingstider allt ifrån en session (till exempel vid specifika fobier) till över flera år. KBT anses vara en korttidsterapi och oftast träffar jag klienten mellan sex till 12 gånger.

### Är KBT effektivt?

Det finns ett omfattande forskningsstöd för KBT vid olika syndrom. Sammanfattningsvis kan sägas att KBT är en framgångsrik metod för många störningar och livsproblem. Forskningsstödet för KBT gör att det idag rekommenderas av socialstyrelsen. Behandling av ångest och andra negativa känslotillstånd har länge varit terapiformens mest framgångsrika områden. Idag tillämpas KBT framgångsrikt även vid kriser, depression, psykos, medicinska problem, trötthet, personlighetsstörningar. Barn och ungdomar, par, familjer och äldre, ja, alla kan ha nytta av KBT.

Skillnaden mellan KBT och andra terapiformer är även mötesformen. KBT-sessioner struktureras så att tiden används på ett ändamålsenligt sätt. Det ger mer tid till att genomföra konkreta behandlingsinsatser och uppnå målen med terapin. Vidare medför det strukturerade arbetssättet att min klient blir en mer målorienterad och aktiv problemlösare.

### Vanliga metoder inom KBT

Terapin fokuserar på att angripa försvårande beteenden, tankar och känslor. Efter en diskussion om och analys av klientens problem väljer jag som terapeut lämpliga behandlingsmetoder. Ofta används flera metoder samtidigt för att uppnå en god behandlingseffekt.

Exempel på KBT-metoder är klientutbildning, som är ett vanligt första inslag. Den består av information om karaktären av problem, dess orsaker och möjligheter till behandling. Det handlar om att lära sig mer om vad som händer i kroppen när vi mår dåligt. En annan vanlig metod är exponering, där min klient konfronteras med det som utlöser stark ångest. Exponering i små systematiska steg gör att det man fruktar minskar i betydelse. Exponering kan ske både i verkligheten och i fantasin.

Verbala metoder syftar till att förändra klientens tankar, antingen för sin egen skull eller som en förberedelse inför andra beteendetekniker. Min klient tränas att bli uppmärksam på de spontana tankar som följer med vissa känslor. När man lärt sig att identifiera dylika tankar och känslor behöver man även lära sig att ifrågasätta dem. Det sker i en process där min klient argumenterar för och emot

sin tolkning. Det kan kombineras med beteendeeperiment, som innebär att min klient har från erfarenheter från verkliga livet. Målet är att skapa en bättre balans i sättet att tänka.

Mycket i KBT handlar om att acceptera, det som varit kan vi inte ändra på, framtiden har vi inte en aning om, nuet är det enda vi vet något om. Andra tekniker kan vara olika typer av avslappning eller Mindfulness, som oftast är ett komplement i terapin.

Det är vanligt att människor som söker KBT har brist på vissa aktiviteter, inte ovanligt vid t ex depression. Aktivering är därför viktigt vid problem där klienten behöver göra mer lustfyllda saker. Först hjälper jag min klient att lista de aktiviteter som hen tidigare tyckt vara roliga. Därefter gör man tillsammans ett aktivitetsschema för att återföra dessa positiva inslag till klientens liv. Om min klients problem är ångest och stress, är avslappningsövningar eller "Mindfulness" också ett inslag i behandlingen.

### **DBT - Dialektisk beteendeterapi?**

Dialektisk beteendeterapi är en behandling som utvecklats för självdestruktiva kvinnor med känslomässig instabil personlighetsstörning. Personer med denna problematik har stora problem med att hitta balans i sina känslor, tankar och beteenden. De har även mycket svårt att få balans och stabilitet i relationen till andra människor och skapar ofta kaos i sitt eget liv och i samvaron med andra. I DBT får man lära sig att hitta sådan balans och stabilitet med hjälp av färdighetsträning, kombinerad med individualterapi. Framför allt strävar man mot att minska självdestruktivt och impulsivt beteende. Med hjälp av metoden kan man i större utsträckning hålla personen/klienten i behandlingskontakt samt minska risken för sjukhusinläggning och självmord. Man kan också på längre sikt uppnå ett bättre liv. Denna form av terapi skiljer sig på några punkter från vanlig KBT. Bland annat pågår behandlingen under längre tid. Den har också inslag hämtade från österländsk filosofi och meditation. En hörnsten är dialektiken (balans), med fokus både på acceptering av nuet och på förändring.

### **PAR-terapi**

Parterapi inleds med att jag träffar paret och får höra om deras kärleksresa, om vad som ni uppskattat med att leva med varandra och såklart vad som är problematiskt i er relation nu.

Nästa gång träffar jag var och en för att få höra om uppväxten och hur livet ser ut nu. Nästkommande gång träffar jag båda igen, för att tillsammans gå igenom vad som vore en lämplig behandling. Ibland fortsätter terapin med att båda kommer tillsammans, det är också vanligt att bara den ena fortsätter terapin under några tillfällen för att sedan träffas tillsammans igen. Vad är en lyckad parterapi? Ibland hittar paret kärleken igen, ibland är det bästa att gå skilda vägar. Ju tidigare ett par söker för problem i relationen, ju större chans att få till en lyckad kärleksrelation igen!