

## Information om KBT behandling

### Vad är KBT?

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är ett samlingsnamn för en rad olika metoder som alla har gemensamt att de bygger på modern inlärningspsykologi. KBT är den behandlingsform som i dagsläget har starkast evidens, d.v.s. som i forskningsstudier har visat bäst effekt för en rad olika typer av psykisk ohälsa.

KBT är kort sagt en väl beprövad och effektiv psykologisk behandlingsmetod. Karakteriserande för en KBT-behandling är följande:

- Hög grad av struktur och målfokusering
- Aktivt samarbete mellan behandlare och klient
- Användande av metoder som i forskning visat sig vara effektiva
- Hemuppgifter mellan terapisesionerna
- Behandlingen är fokuserad på hur problemet yttrar sig i din vardag och hur det påverkar tankar, känslor, beteenden och kroppsliga reaktioner
- Kort behandlingstid (normalt 3-20 tillfällen)

### Hur går en behandling till?

Varje kontakt inleds med bedömningsfas på 1-3 sessioner. Då görs en noggrann analys av det problem du söker för. Tillsammans med dig går vi sedan igenom analysen och föreslår lämpliga åtgärder eller presenterar ett behandlingsförslag. Vi strävar alltid efter att tillsammans med dig sätta upp mål för behandlingen. Behandlingsfasen läggs upp individuellt avseende hur ofta vi träffas och hur länge. Vanligast är 1 session (å 45 min) per vecka. Mot slutet av behandlingen är det vanligt att vi glesar ut besöken inför avslut. Hemuppgifter är alltid en del av behandlingen och resultatet är i stor utsträckning beroende av hur väl du genomför dessa.

### Hur avslutas vår kontakt?

Varje kontakt avslutas med en utvärdering av målen. Vi upprättar även gemensamt ett så kallat vidmakthållandeprogram som är sammanställning av vad som har bidragit till att du mår bättre och vad du behöver fortsätta att göra för att förändringen skall hålla i sig över tid. Vid behov bokar vi in en uppföljande session ca 1-3 månader efter avslut.