

# Om Kognitiv beteendeterapi (KBT)



## Kognitiv beteendeterapi (KBT)

Här ges en bild av traditionell kognitiv beteendeterapi (KBT). De viktiga aktiva ingredienserna i behandling gäller dock även när den förmedlas i självhjälpsform, som vid Internetbehandling.

Tonvikten i KBT ligger på samspelet både mellan individen och omgivningen och mellan en individs tankar, beteenden och känslor. KBT har teoretiskt sätt sin förankring i inlärningspsykologi, socialpsykologi och kognitionspsykologi.

Ordet "beteende" har inom KBT en vidare betydelse än det brukar ha; det innefattar medvetna handlingar, omedvetna eller automatiska reaktioner, vanor, fysiologiska reaktioner, känslor och ibland även tankar. I denna vida bemärkelse är beteende sådant som kan förändras genom olika former av inläring.

Ordet kognition avser allt som rör intellekt och kunskap. Begreppet innefattar inte bara medvetna tankar som man enkelt kan berätta om, utan också bilder som kanske far blixtnabbt genom huvudet. Det kan också avse idéer eller omedvetna tendenser till exempel när det gäller att tolka olika situationer enligt invanda mönster.

Kognitiv beteendeterapi går ut på att förändra kognition och beteenden för att man ska kunna må bättre och uppnå sina mål i livet. I behandling får man som patient olika uppgifter som man själv ska arbeta med i sin vardag ("hemuppgifter"). Det är en mycket viktig del i behandlingen, eftersom det är utanför i sin egen vardag man lever sitt liv och det är där som det är viktigt att åstadkomma en förändring. I traditionell KBT träffar man terapeuten och går igenom med honom eller henne hur hemuppgifterna gått. I Internetbehandling sker istället vanligtvis denna kontakt via e-post.

## Dåtid, nutid och framtid

I KBT arbetar man framför allt med fokus på nuet och framtiden. Insikt om sin historia kan ofta vara viktigt, men för att åstadkomma en konkret förändring i sitt liv behöver man arbeta aktivt med de tankar, känslor och beteenden man upplever i nutid. Det som gör att problemen inte försvinner, eller kanske till och med ökar, kan dessutom vara något annat än det som gjorde att de en gång uppstod. Därför behöver båda dessa aspekter finnas med i terapin. Stor kraft läggs ner på att man ska utveckla nya sätt att hantera och förhålla sig till sina problem så att dessa försvinner, minskar eller inte längre utgör ett stort hinder i livet.

## Mål orienterat samarbete

KBT är en mål orienterad behandlingsform där samarbete och samförstånd med terapeuten är en central del. I traditionell KBT sätter man i början av terapin tillsammans med terapeuten

---

**HÄLSOSAM BALANS**

Carina Svensson

070/527 81 53

[www.halsosambalans.se](http://www.halsosambalans.se)

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se

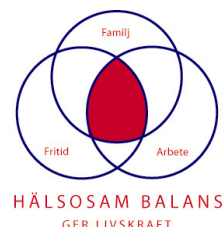
Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.

# Om Kognitiv beteendeterapi (KBT)



upp mål som man sedan arbetar mot. På så sätt vet båda vad som är syftet med terapin, och det blir tydligt om terapin hjälper en att nå sina mål eller om den behöver förändras. I Internetbehandling arbetar patienten själv ännu mer självständigt, med självhjälpsprogrammets hjälp, med att formulera individuella mål för behandlingen. Dock är behandlaren även här till stöd via e-post.

## Kontinuerlig utvärdering

Under behandlingen utvärderar man hur det går, vad som verkar fungera och vad som inte fungerar. Ibland görs utvärderingen med hjälp av utprovade frågeformulär, men framför allt fokuserar man på hur det går och jämför med de mål och delmål man satt upp. Utvärdering är överlag en viktig grundfilosofi inom KBT, vilket både märks i terapirummet och av den forskning om KBT som producerats genom åren.

## Beteendeterapi + kognitiv terapi = KBT

KBT kan något förenklat sägas vara en integration av två terapiformer, kognitiv terapi och beteendeterapi. Beteendeterapi har funnits länge men fick sitt stora genombrott på 50-talet. Den utgår från inlärningsteori, dvs. om hur människan lär sig av och påverkas av sin omgivning samt av sina egna handlingar. I det här sammanhanget betyder lärande både medvetet och omedvetet lärande om allt som händer. Det kan vara allt från att köra bil och umgås med andra människor till hur man reagerar känslomässigt och kroppsligt och hur man hanterar till exempel besvikelser eller oro. Inom traditionell beteendeterapi (tillsammans med en terapeut) börjar man ofta med att göra en så kallad beteendeanalys av de situationer som man upplever som problematiska. Där tittar man på hur tidigare inlärning kan ha bidragit till problemen, och hur man ska kunna lära sig något nytt som fungerar bättre.

Kognitiv terapi växte fram under 70-talet. Grunden i kognitiv terapi är att de tankar man har i hög grad påverkar vad man gör och hur man mår. Enkelt beskrivet går kognitiv terapi ut på att försöka identifiera vilka tankemönster och tankesätt man har när man mår dåligt. I traditionell kognitiv terapi arbetar man sedan tillsammans med terapeuten med att förändra dessa tankemönster för att man ska må bättre.

## Exempel på beteendeariktade metoder

Exponering är en mycket användbar beteendeterapeutisk metod som används för många olika typer av problem, vid olika typer av ångestbesvär. Det handlar om att man stegvis får lära sig att närma sig sådant som man tidigare undvikit. Om man gör exponeringen i samförstånd med en kunnig terapeut leder det till en effektiv om- inlärning. Det som tidigare gav upphov till rädsla och oro blir mer känslomässigt neutralt, och hindrar en inte längre från att göra det man vill.

---

### HÄLSOSAM BALANS

Carina Svensson

070/527 81 53

[www.halsosambalans.se](http://www.halsosambalans.se)

[svenssoncarina@hotmail.com](mailto:svenssoncarina@hotmail.com)

[carina@halsosambalans.se](mailto:carina@halsosambalans.se)

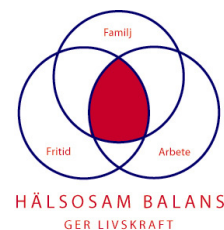
Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.

# Om Kognitiv beteendeterapi (KBT)



Tillämpad avslappning är en enkel avspänningsmetod vars främsta styrka ligger i att den kan användas i många olika vardagssituationer. Tillämpad avslappning kan bland annat användas för att motverka stress, spänningssvärk, oro och för att öka uthålligheten.

Beteendeaktivering används främst då man är deprimerad eller orkeslös. Det är ett sätt att bryta en ond cirkel där passivitet och hopplöshet gör att kroppen går på allt "lägre varv". I praktiken innebär det att man långsamt och gradvis ökar aktivitetsnivån. En effekt av detta blir att man så småningom upplever det man gör som mer positivt och meningsfullt.

## Exempel på kognitiv metod

Ett exempel på en övning man kan få i kognitiv terapi är att försöka komma ihåg vilka tankar man hade det senaste tillfället då man kände sig nedstämd och skriva ned dessa på ett särskilt formulär. Sedan tar ett arbete vid där man på olika sätt försöker ifrågasätta rimligheten i dessa negativa tankar, och se om man kan hitta nya, alternativa tankar. När man lär sig upptäcka tankarna kan man mer tydligt formulera för sig själv vad man tänker om sig själv och sitt handlande. Det handlar då sedan om att tillsammans med terapeuten arbeta vidare för att hantera dessa tankar på ett konstruktivt sätt.

I Internetbehandling går man som patient igenom dessa typer av övningar på ett mer självständigt sätt, efter att ha blivit vägledad av självhjälpsprogrammet. För att komma vidare i programmet eller när problem uppstår har man kontakt med sin behandlare via e-post.

## Nya former av KBT

De senaste åren har nya metoder utvecklats inom det kognitivt beteendeterapeutiska synsättet, till exempel Dialektisk Beteendeterapi (DBT) och Acceptance and Commitment Therapy (ACT). De innehåller båda influenser från österländsk tradition och har fokus på att balansera förändringsarbetet med acceptans av känslor och tankar. Man fokuserar till exempel på så kallad medveten närvaro, sina övergripande värderingar, medvetenhet om språkets inverkan samt sin förmåga att hantera starka känslor och att ha en icke - dömande attityd.

Dessa nya KBT-former är mer eller mindre "översättbara" till ett självhjälpsformat. DBT till exempel är i hög grad utformad kring att terapeutiskt använda relationen mellan terapeut och patient, och är därför sannolikt svårare att "översätta" helt till en självhjälpsbaserad behandling som Internetbehandling är.

Källa: Internet psykiatrin

---

**HÄLSOSAM BALANS**

Carina Svensson

070/527 81 53

[www.halsosambalans.se](http://www.halsosambalans.se)

[svenssoncarina@hotmail.com](mailto:svenssoncarina@hotmail.com)

[carina@halsosambalans.se](mailto:carina@halsosambalans.se)

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.