

Lövängens- KBT-team

Kognitiv beteendeterapi Lövängen

Vad är kognitiv beteendeterapi (KBT)

KBT som står för kognitiv beteendeterapi är en psykoterapeutisk behandlingsmetod som har sina rötter i både kognitiv terapi och beteendeterapi. Ursprungligen utvecklades KBT som en metod för behandling av depression och olika ångestsjukdomar men nu används KBT vid många andra besvär. 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.

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 (beteenden). Har man liten tro på sig själv och sin förmåga, och därför inte i realiteten prövar att delta i aktiviteter som man egentligen skulle vilja, påverkar dessutom tankemönster och beteenden varandra så att problem kan kvarstå, eller förvärras. I kognitiv beteendeterapi strävar man efter att bryta den typen av destruktiva processer.

En kognitiv beteendeterapeut (KBT-terapeut) börjar alltid med att göra en beteendeanalys av samspelet mellan individ och omgivning.

Grunden för beteendeanalysen är att varje människa är unik och analysen är därför högst individualiserad men utifrån allmänna principer. Analysen syftar till att kartlägga orsakerna till just denna individs problem.

Behandling

Terapisamtalen har en strukturerad form. Det vill säga bygger på ett antal moment som följs upp vid varje tillfälle och hela tiden utgår från beteendeanalysen och vilka målsättningar man har med behandlingen.

Klienten och terapeuten arbetar tillsammans med att kartlägga och hitta alternativ till tankar och känslor som inte är ändamålsenliga.

Arbetsättet kallas kollaborativ empirism. Tillsammans gör man en beteendeanalys för att kartlägga samspelet mellan klienten och hans omgivning. Utifrån den arbetar man sedan med att förändra handlingsmönster som inte är välfungerande.

Vid varje session följer man en på förhand bestämd arbetsplan, en agenda. Syftet med denna är att ge samtalet en struktur och även att befrämja ett strukturerat sätt att tänka och resonera kring problem.

Oftast antecknar klienten eller terapeuten, eller båda, under sessionen. Ett alternativ är att spela in sessionen på ett band som klienten sedan får med sig hem.

Sessionen avslutas med att klienten väljer en hemuppgift till nästa session.

Hur kan en session se ut.

- Uppföljning av veckan som har varit.
- Genomgång av hemuppgifter
- Val av tema för sessionen
- Arbete med temat utifrån KBT-tekniker
- Kort sammanfattning av sessionen
- Val av hemuppgifter till nästa session.

I KBT arbetar man med att förändra de tankar, känslor och handlingsmönster som leder till att patienten mår dåligt. KBT är också en aktiv terapiform där patient och terapeut gemensamt arbetar med patientens problem. I KBT tänker man att patienten är expert på sina egna problem och fokus i KBT ligger på här och nu. KBT är även en evidensbaserad terapi. Med det menas att alla tekniker som används är vetenskapligt utprovade för att ge så bra resultat som möjligt.

Exempel på KBT metoder

Psykoedukation innebär att man lär sig mer om sina symtom, som kan vara kroppsliga reaktioner styrda av det autonoma nervsystemet vid ångest, eller hur kroppen reagerar på svält vid anorexia nervosa. En viktig del är också kunskaper om behandlingsmöjligheter och syftet med olika KBT-tekniker.

Exponeringsbehandling

Syftet är att klienten gradvist skall exponeras för tankar och situationer som väcker måttlig ångest för att slutligen känslobearbeta den mest ångestväckande tanken eller situationen. Klienten har under en lång tid undvikit att utsättas för dessa tankar eller situationer. Detta har gjort att de psykiska problemen har upprätthållits. Att gradvis konfronteras med det som man fruktar kan hjälpa klienten att känslobearbeta sin rädsla, och på så sätt minska sina mycket smärtsamma symptom. Målet är att klienten skall kunna vistas i olika situationer och kunna tänka de tankar som har gett upphov till stark ångest och rädsla utan att uppleva dessa känslor.

Kognitiv terapi

Inom denna behandlingsform försöker man att hjälpa klienten att kognitivt bearbeta de tankar och kognitiva scheman som ligger bakom de psykiska problemen. Detta lärs ofta ut i form av en färdighet som klienten kan tillämpa i sin vardag. Först lär man sig att identifiera sina tankar och förknippade situationer, känslor och handlingar. Därefter tränar man sig i att utmana de negativa tankarna med syfte att istället tänka mera realistiskt. Detta antas leda till en symptomförbättring och minskat lidande.

Social färdighetsträning

Det finns klienter som har olika former och varierande grader av sociala färdighetsbrister. En del personer har inga grundläggande

sociala färdighetsbrister utan har i huvudsak en annan form av psykisk problematik. T.ex. personer som lider av social fobi men som kan fungera mycket adekvat i vissa situationer (detta kan även gälla generaliserade former av social fobi). I sådana fall ligger inte fokus på social färdighetsträning, utan på det problem som hindrar klienten från att fungera adekvat. Om en person i en större omfattning brister i sociala färdigheter är det viktigt att hjälpa personen att träna upp dessa brister med hjälp av olika metoder.

Medveten närvaro

Klienten får lära sig att vara närvarande i nuet, att inte påverkas för mycket av sina tankar och känslor, samt att tillämpa denna färdighet i vardagliga situationer. Medveten närvaro används bl.a. vid viss depressionsbehandling. Dock är denna metod inte evidensbaserad ännu. Det återstår att genomföra ett större antal studier innan man kan dra någon konklusion huruvida medveten närvaro kommer att finnas kvar som en behandling för psykiska störningar i framtiden. Dock har denna metod haft stort inflytande inom kognitiv beteendeterapi. T.ex. om en klient inte har lärt sig att reglera sina känslor kan personen genom medveten närvaro öva upp sig i att tolerera sina känslor i en större utsträckning.

Några principer i KBT

I KBT utgår man från situationen i nuet och framförallt hur olika faktorer samverkar för att problemet skall 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 terapeuten samarbetar kring behandlingen

KBT är evidensbaserad – det innebär att det finns gedigen forskning och vetenskapliga beprövade metoder och tekniker för att ge så bra hjälp som möjligt.



Stor vikt läggs vid återfallsprevention. Detta innebär att klienten skall på egen hand kunna ta hand om svåra situationer och få ett så självständigt liv som möjligt.

Vad erbjuder Lövängen.

Fullständig KBT behandling med alla delar i en stödjande miljö. Med möjlighet att få lära sig och träna nya färdigheter i vardagen med närhet till personal. Att få utvecklade till en mer självständig människa i din takt med stödjande personal.

Kort fakta om Lövängen

Målgrupper/Insats /Vårdform

Målgrupper

- Män 20 år-
- Kvinnor 20 år-
- Borderline / Personlighetsstörningar
- Psykoser
- Särskilt vårdkrävande

Insats/Vårdform

- DBT- Program
- KBT- Program
- ESL - Program
- Neuropsykiatriska Utredningar (Leg Psykolog Lena v Post)



- Integrerad individuell psykoterapi (Leg Psykolog Jan G Aurell)
- Komvux möjligheter. Möjlighet till arbetsträning i reell miljö.

Tillstånd

- Hem för vård eller boende, HVB
- LVM §27
- LPT - permission
- LRV - permission

För ytterligare information finns vi tillgängliga för er

Johan Hjertberg
Verksamhetschef / Placeringsansvarig

0382-205 60 070-323 32 14
johan@lovangen.se

Mattias Rosenberg
Föreståndare/MAS

0382-205 61 070-523 32 18
mattias@lovangen.se

Mikael Andersson
Placeringsansvarig
Terapeut KBT/DBT

0382-205 63 073-521 70 30
mikael@lovangen.se