

## KAN KBT VARA NÅGOT FÖR DIG?

### Vad är KBT?

KBT är en förkortning av kognitiv beteendeterapi. KBT är psykologisk behandlingsmetod som kännetecknas av att terapi fokuserar på vad man tänker och gör i nuet. Terapin innebär att man arbetar med känslor, tankar och beteenden och hur de påverkar varandra.

### Behandlingen är aktiv och målinriktad.

I KBT arbetar vi målinriktad och mycket av det som du gör i terapi behöver du öva på mellan sessionerna. Slutmålet är att du självständigt ska kunna använda verktyg som du övat på i terapin och så småningom bli din egen behandlare. För att KBT ska förväntas ha effekt behöver du avsätta tid och utrymme samt arbeta aktivt för förändring.

Innan behandlingen kan påbörjas kommer du få träffa en psykolog för ett så kallad bedömningssamtal. Inför besöket ombeds du fylla i skattningsskalor i pappersformat och på nätet med hjälp av bifogade kod. Det hjälper oss att få en uppfattning om vad som kan vara hjälpsamt för dig. Du får chans att ställa frågor kring vad som förväntas av dig och vad kognitiv beteendeterapi innebär. Efter bedömningssamtalet kommer vi att ta ställning till om KBT är aktuellt och i så fall påbörjas behandlingen snart efter det.

### Det kan vara bra att fundera på följande frågor inför ditt första besök:

Vad skulle du vilja ha hjälp med?

Vad har du prövat för att hantera ditt/dina problem?

Hur har det fungerat?

Vad skulle du vilja förändra?

**Välkommen!**