

AFTONBLADET Hälsa

PLUS Köp Plus!

Logga in på Plus Tipsa Aftonbladet Aftonbladet Shoppa

Sök på Aftonbladet

Sök

TISDAG 2012-01-24

Startsidan

Hälsa

Allergi

Barnhälsa

Mage

Kvinnlig hälsa

Sömn

Vikt

Nyheter

Sportbladet

Nöjesbladet

Webbtv

Vi gillar olika

Svenska Hjältar

Vädret



Ladda ner dagens tidning
loggspolaren.se

Bostad & inredning

Brud & bröllop

Börs

Charter

Debatt

Ekonomi

Facebook Aftonbladet

Filip & Fredrik

Film

Flygresor

Fotboll

Golf

Hemmasnickare

Hockey

Horoskop

Hälsa

Jobbet

181 kvinnor

Klick!

Klimatthotet

Kolumnister

Korseld

Kultur

Kustväder

Aftonbladet Hälsa

Publicerad: 2007-06-25

0 rekommenderar

Textstorlek:

KBT – snabba vägen till lycka

Kognitiv beteendeterapi är metoden som sägs bota allt

Utrymme för annons CTXAD02
[Döjl granskning av annons](#)

Farväl spindelskräck, matmissbruk och ångest! KBT botar det mesta – och det snabbt.

Här är trendterapi som alla talar om.

Hon kände sig värdelös och depressionerna avlöste varandra. 30-åriga Eva Bäck ville helst bara ligga kvar i sängen. Men så kom hon i kontakt med en KBT-terapeut, vilket blev hennes lycka.

– I dag har jag bra självförtroende tack vare terapeuten. Hon hjälpte mig att kartlägga mina negativa tankar och gjorde en plan för hur jag skulle kunna ändra mitt tanke sätt.

Behandling snabbt

Det märks att planen var framgångsrik. För Evas ögon glittrar när hon talar om KBT, en förkortning av kognitiv beteendeterapi.

Det är den just nu allra hetaste terapiformen som behandlar allt från alkoholism till panikångest. På rekordtid.

Vissa patienter blir friska efter bara några enstaka terapisaftal. Metoden fokuserar främst på hur man kan lösa problem – och mindre på varför de uppkom.

– Alltså tvärtemot klassisk terapi, där barndomsminnen kan analyseras och diskuteras i många år, säger Bengt E Westling. Han är KBT-terapeut och ansvarig för KBT-inriktningen vid Uppsala universitets psykiaterprogram.

Långa köer

I USA har KBT sedan länge haft en stark ställning. Hälften av de amerikanska terapeuterna använder sig av metoden.

Nu börjar även andra länder upptäcka KBT, som är den snabbast växande terapiformen i världen.

I Sverige är det fortfarande bara cirka fem procent som arbetar med KBT, så patientköerna är ofta långa.

Varför har då KBT blivit så populärt?

– Folk gillar att de kan bli av med sina problem på så kort tid. Det är också ekonomiskt med korta terapier.

Minna Tunberger (bonus@aftonbladet.se)

Kerstin, 41: "Det tog timmar för mig att gå utanför dörren"

– Under flera år led jag av OCD, det vill säga tvångssyndrom. Det kunde ta flera timmar för mig att gå utanför dörren för att jag var tvungen att kolla om och om igen att spisen, kranarna och tvättmaskinen var avstängda. Jag led av renlighets tvång och tvättade mig hela tiden.

– Men tack vare KBT mår jag i dag mycket bättre. Jag önskar att alla i



SJÄLVFÖRTROENDE Terapiformen KBT kan vara en väg ut ur ett självskadebeteende. Foto: SARA RINGSTRÖM

AFTON

Start Hälsa

KBT – s till lycka
Kognitiv beteendeterapi är metoden som



Visa bildtext >>

PLUS Detta är **25 jun 2007 Fa matmissbruk KBT botar det Här är trend**

Hon kände sig avlöste varandra helst bara ligga hon i kontakt med blev hennes lycka
– I dag har jag vare terapeuter kartlägga mina en plan för hur tanke sätt.

Behandling

Det märks att Evas ögon glittrar förkortning av KBT

Det är den just nu hetaste terapiformen som behandlar allt från alkoholism till panikångest. På rekordtid.

Vissa patienter blir friska efter bara några enstaka terapisaftal. Metoden fokuserar främst på hur man kan lösa problem – och mindre på varför de uppkom.

– Alltså tvärtemot klassisk terapi, där barndomsminnen kan analyseras och diskuteras i många år, säger Bengt E Westling. Han är KBT-terapeut och ansvarig för KBT-inriktningen vid Uppsala universitets psykiaterprogram.

Långa köer

I USA har KBT sedan länge haft en stark ställning. Hälften av de amerikanska terapeuterna använder sig av metoden.

Nu börjar även andra länder upptäcka KBT, som är den snabbast växande terapiformen i världen.

I Sverige är det fortfarande bara cirka fem procent som arbetar med KBT, så patientköerna är ofta långa.

Varför har då KBT blivit så populärt?

– Folk gillar att de kan bli av med sina problem på så kort tid. Det är också ekonomiskt med korta terapier.

Kerstin, 41 för mig att gå utanför dörren"

Petra, 15: panikattacker

Sonny, 49 panikångest

Laul Talking
 Ledare
 Lets Dance
 Levande Historia
 Mat & vin
 Matkasse
 Melodifestivalen
 Mobil
 Motor
 Musik
 Mustaschkampen
 Mål för mål
 Nederbörds-karta
 Nöjesbladet
 Nöjesbladet Film
 Nyheter
 Oj, vilken vecka!
 Plus
 Poker
 Politikerkollen
 Power Play
 Pryn
 Quiz
 Recept
 Relationer
 Resguider
 Resa
 Rockbjörnen Live
 S24
 Schulman Show
 Senaste nytt
 Sista minuten
 Skolgranskning
 Sofis mode
 Spel & odds
 Sportbladet
 Stora bloggpriset
 Svenska Hjältar
 Tasteline
 Trav365
 V75
 USA-valet 2012
 Twitter Aftonbladet
 Viktklubb.se
 Vi gillar olika
 Väder
 Wellness
 Wendela
Temasajter
 Mage
 Tema kom i form
Partnersajter
 Casinokollen
 Match.com
 Pokerutmaningen
 Skidhjältar
 Spara & Placera
 Solresor
 Unibet
 Uppkopplad
Tjänster
 AllaStudier.se
 Blocket
 Bytbil
 Destination
 E24.se
 Elpriser.se
 Hitta.se
 Jobb24
 Klart.se

min situation vågade prata om sin problematik så att de kunde få rätt behandling så tidigt som möjligt.

Terapitillfällen: 12.

Pris: 16 800 kronor totalt.



Kerstin Evesson, i Glimåkra, Skåne, blev botad med KBT.

Petra, 15: "Ormar gav mig panikattacker"

– Jag hade en extrem ormfobi. Så fort någon nämnde ordet orm fick jag panikattacker. Jag började gå i KBT och efter ett inledande samtal ritade terapeuten en orm. Det var jättejobbigt.

– Så småningom fick jag en bild på en orm att ta med hem och träna med. Igår följde jag med terapeuten upp till Strevling och skaffade en riktig orm, det slutade med att jag hade den runt halsen. Nu har jag vänt så mycket att jag vill köpa en orm själv!

Terapitillfällen: 12.

Pris: 0 kronor (blev remitterad genom Barn och ungdomspsykiatri, Bup).



Idag vill Petra Hattar, 15, från Västervik, till och med köpa en egen orm.

Sonny, 49: "Jag fick panikångest så fort jag var i människors närhet"

– Jag hade dåligt självförtroende och började rodna och fick panikångest så fort jag var i människors närhet. Efter 15 år av social fobi förstod jag att jag kunde bota detta med hjälp av KBT. Jag började gå i gruppterapi med andra socialfobiker. Vi fick lära oss att tala inför varandra och vara kvar i panikattackerna. I dag föreläser jag om detta.

Terapitillfällen: 25.

Pris: 270 kronor totalt (genom svenska ångestsyndromsällskapet).



Sonny Wåhlfstedt, 49, i Göteborg, kan idag vara bland folk.

Monica, 51: "Jag kunde inte gå över en bro"

– När jag var på Kreta och åkte motorcykel blev jag plötsligt skräckslagen när vi kom upp på höjderna. Högdrädsan ville inte släppa och så fort jag såg ett berg eller gick över en bro fick jag panik och ville bara fly.

– Men så började jag gå i KBT i mars och allting förändrades. Jag mötte terapeuten vid Västerbron i Stockholm. Efter en timme och 10 minuter lyckades jag ta mod till mig och gå fram och tillbaka över bron. Sen var jag botad!

Terapitillfällen: 2, varav det senare var 3x40 minuter.

Pris: 5 200 kronor totalt.



Nu kan Monica Hurtig, 51, från Haninge, gå över Västerbron.

Vad är KBT?

KBT är kort för kognitiv beteendeterapi, en mix av två terapiformer.

Kognitiv betyder "lära känna" och det går ut på att försöka kartlägga och ändra negativa tankemönster. Bland annat genom att föra dagbok över sina rädslor eller problem. **Beteendeterapi** går ut på att förändra destruktiva beteenden.

Kritikerna hävdar ofta att KBT kan vara enkelspårigt då det mest fokuseras på hur man kan lösa ett problem och mindre på varför det uppkom.

Så går terapin till – steg för steg

En KBT-session varar mellan 45 och 60 minuter, oftast en gång i veckan.

Man kan gå i KBT alltifrån en gång till flera år. Men i regel är KBT en korttidsterapi på 15 till 25 sessioner.

Terapeuten hjälper patienten att vara en målinriktad och aktiv problemlösare och ger även hemläxor.

Priset per session är i genomsnitt 1 300 kronor.

Det här kan KBT bota

Dessa problem kan KBT få bukt på, enligt experterna.

människo

**Monica, 5
gå över en**

Vad är KB

**Det här ka
Dessa proble
enligt experte**

Så hittar r

Kundkraft
Lendo
Letsdeal.se
Mötesplatsen
Prisjakt
Resdagboken
ServiceFinder
Se.nu
Sport.nu
Suredo
TV.nu
Viktklubb
Om Aftonbladet
Annonsera
Hjälp & info
I din mobil
I siffror
Kontakta oss
Ladda ned dagens tidning
Lediga jobb
Läsarpaneler
Om cookies
RSS
Som din startsida
Sälj Aftonbladet
© Aftonbladet Hierta AB
Aftonbladets växel: 08 725 2000

Aggressivitet
Depression
Fobier
Hypokondri
Huvudvärk
Kronisk smärta
Kroniskt trötthetssyndrom
Missbruksproblem, som alkohol och narkotika
Paniksyndrom
Psykotiska störningar
Separationsångest, skolsvårigheter, mobbning, etc.
Stressrelaterade problem
Relations- och sexuella problem
Sömnstörningar
Tvångssyndrom
Ångest
Åtstörningar

Så hittar du en terapeut

Billigaste alternativet är att gå till husläkaren och försöka få en remiss till en KBT-terapeut. Det finns även självhjälpsprogram på www.livanda.se.

Privata alternativ kan du hitta på www.kbt.nu.

4 nya böcker om KBT

"Sömn, sov bättre med kognitiv beteendeterapi" av Marie Söderström.

Ingen Panik" av Per Carlbring och Åsa Hanell.

"Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi" av Lisbeth Stahre.

Mer läsning

[Sömlös?](#) Sov bättre med KBT

[7 steg till en bättre sömn](#) Så blir du din egen sömnterapeut

[Tänk dig smal!](#) Tappa 10 kilo med nya KBT-metoden

[Gunilla, 55, gick ner 12 kg](#) - och fick en ny hobby på köpet

[KBT-metodens nio steg](#) Tänk rätt så förändras ditt ätande

[Så kommer du igång](#) Kartlägg ditt ätande under en veckas tid

Rekommendera Gå med för att se vad dina vänner rekommenderar.

Skicka

Skicka till en vän

Skriv ut

Tweet 0



Klä dig som kändisarna!

[Shoppa din favoritlook](#), i Sofis modeshop. Välj bland 750 varumärken.

Kommentera



Välkommen att kommentera på Aftonbladet! Här är du med och skapar Sveriges mest engagerande mötesplats och nyhetskälla med viktig information, argument och synpunkter. Vi litar på att du håller en saklig ton och visar respekt för andra som deltar i diskussionen. Självklart skriver vi inte hatiska kommentarer på Aftonbladet. Och lika självklart står vi för det vi tycker. Kul att du vill vara med!

Med vänlig hälsning Jan Helin, chefredaktör.

[Läs mer om kommentarer](#)



Lägg till en kommentar ...

Kommentera med hjälp av...

Varning! Det går inte att nå <http://preview.v5.ece.aftonbladet.se/halsa/psykestress/article14259248.ab>.

Facebooks sociala insticksprogram

Gamla artikelkommentarer visas men inga nya inlägg kan göras.

SÖK PÅ AFTONBLADET

TIPSA AFTONBLADET

SMS/MMS 71000, telefon 08-411 11 11,
e-post 71000@aftonbladet.se

Utrymme för annons M10

Utrymme för annons M10

Utrymme för annons M20

*Utrymme för annons B11***Upp**

Tjänstgörande redaktör: [Michelle Landén](#)
Chefredaktör och ansvarig utgivare: **Jan Helin**
Vd: **Anna Settman**
Stf ansvarig utgivare: **Lena Mellin**
Besöksadress: Västra Järnväggsgatan 21, Stockholm
Org.nr: 556100-1123 Momsregistreringsnr: SE 556199-112301
Kontakt: fornamn.efternamn@aftonbladet.se
Sveriges mest engagerande tidning - 2,5 miljoner läsare varje dag!

Tipsa Aftonbladet 71000MMS/SMS
E-post
Telefon**71000**
71000@aftonbladet.se
08-411 11 11

Tisdag 12-01-24

Sök på Aftonbladet