

Tankernes kraft
Kognitiv adfærdsterapi

Folkeuniversitetet

Kolding d. 15. marts 2017



PSYKOLOG
MALENE KLINDT BOHNI

www.maleneklindtbohni.dk

Kognitiv adfærdsterapi

- Videnskabelig veldokumenteret og anerkendt som en af de allermest effektive interventionsmetoder i arbejdet med en lang række menneskelige problemstillinger
- Ofte vist sig at være den mest effektive metode, når det gælder behandling af mere alvorlige lidelser som angst, depression og misbrugstilstande
- Konkrete teknikker og værktøjer til at lave positive livsforandringer og ændre uhensigtsmæssige tanke- og handlemønstre
- Specifikke modeller og metoder udviklet indenfor mange forskellige problemområder

Vredesforvaltning
ADHD
Adfærdsforstyrrelser
Skizofreni
Bulimi
Depression
Skilsmisse / Separation
Alkohol/stofafhængighed
Dystymi
Anorexi
Overspisning
Bipolar lidelse
Kroniske som. Sygdomme
Lav selvtillid/selvverd
Overvægt
OCD
Kroniske smerter
Socialfobi
Tilpasningsreaktion

Enkelfobier
PTSD
Generaliseret angst
Parforholdsproblemer
Overgangsalder
Seksuel misbrug
Selektiv mutisme
selvskadende adfærd
Søvnproblemer
Panikangst
Stress
Sorg
Personlighedsforstyrrelse
Ludomani
BDD
Agorafobi
Sygdomsangst
Rygestop
...

Børn, unge voksne, ældre, døve, blinde, mentalt retarderede, autister....

Kognitiv adfærdsterapi

- Altid individualiseret til den enkelte
- Effektorienteret
- Forudsætter en god terapeutisk alliance - åbent samarbejde mellem klient og behandler
- Almindeligvis kortidsterapi (1-20 sessioner)
- Først og fremmest fokus på klientens aktuelle problemer – og breder sig der fra til livshistoriske forhold hvis relevant
- Primært fokus på vedligeholdende mekanismer frem for årsager
- Kræver aktiv medvirken af klienten

1. Bølge

1940'erne

Adfærdsterapi

(Stakkels) lille Albert

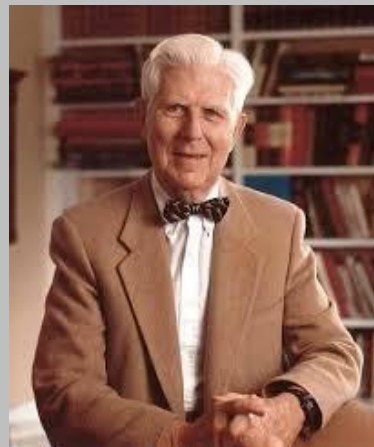


2. Bølge

1960'erne

Kognitiv adfærdsterapi

Aaron T. Beck



3. Bølge

1990'erne

MBCT, ACT, DBT, BA, FAP,
CBASP , ICT, MI...

Østlig filosofi, buddhisme, meditation





TÆNKNINGEN ER
CENTRAL I ÅRSAG TIL
PSYKISK LIDELSE OG
SOM MÅL FOR
BEHANDLING

BANG!

[Lyd af
potteplante
der falder på
gulvet]



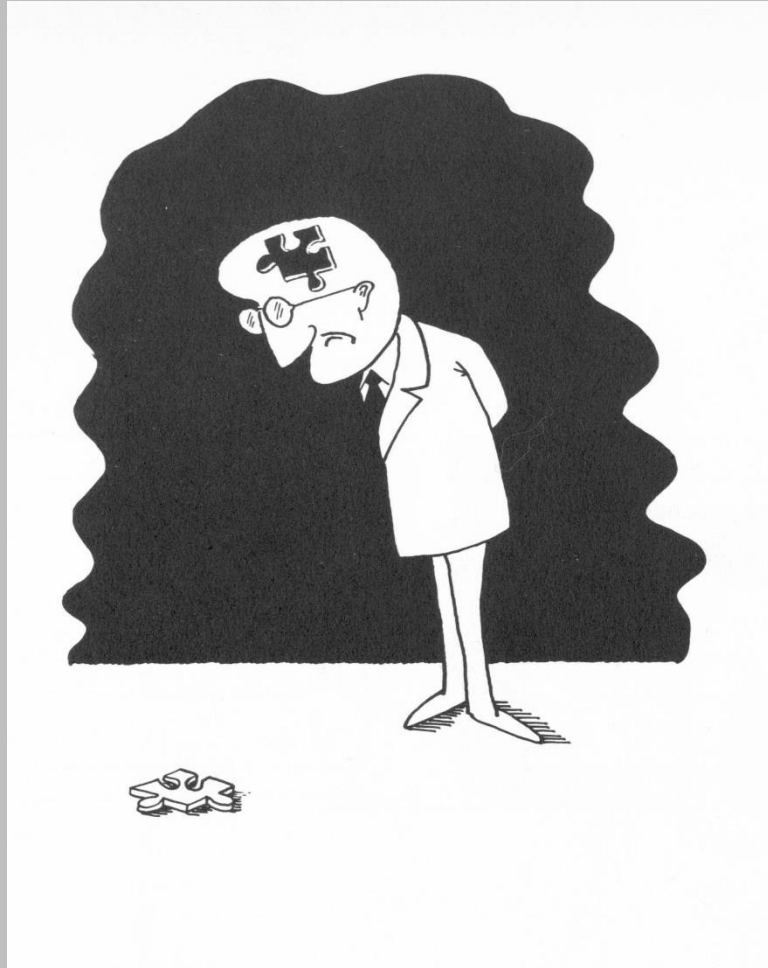
Det er en indbrudstyv

Det er katten



Mig

De kan ikke lide mig. De synes jeg har hul i hovedet og nul brikker at flytte rundt med. De kan ikke lide folk fra Århus. Jeg er en dårlig underviser. Jeg ser dum ud.



Jeg får normalt gode evalueringer. Jeg ved meget om emnet og brænder for det. De ser søde og rare ud. De kaster nok ikke med æg. Jeg ser ok ud.

En af jer



Alle lægger
mærke til pletten
på min trøje – de
tænker jeg er
klam

Ingen ser
den lille
plet

Hvis jeg spørger
om noget, vil
alle grine af mit
dumme
spørgsmål

Mit spørgsmål
er ligeså
relevant som de
andres

Rødmen er
helt normalt
og ikke et
tegn på
svaghed

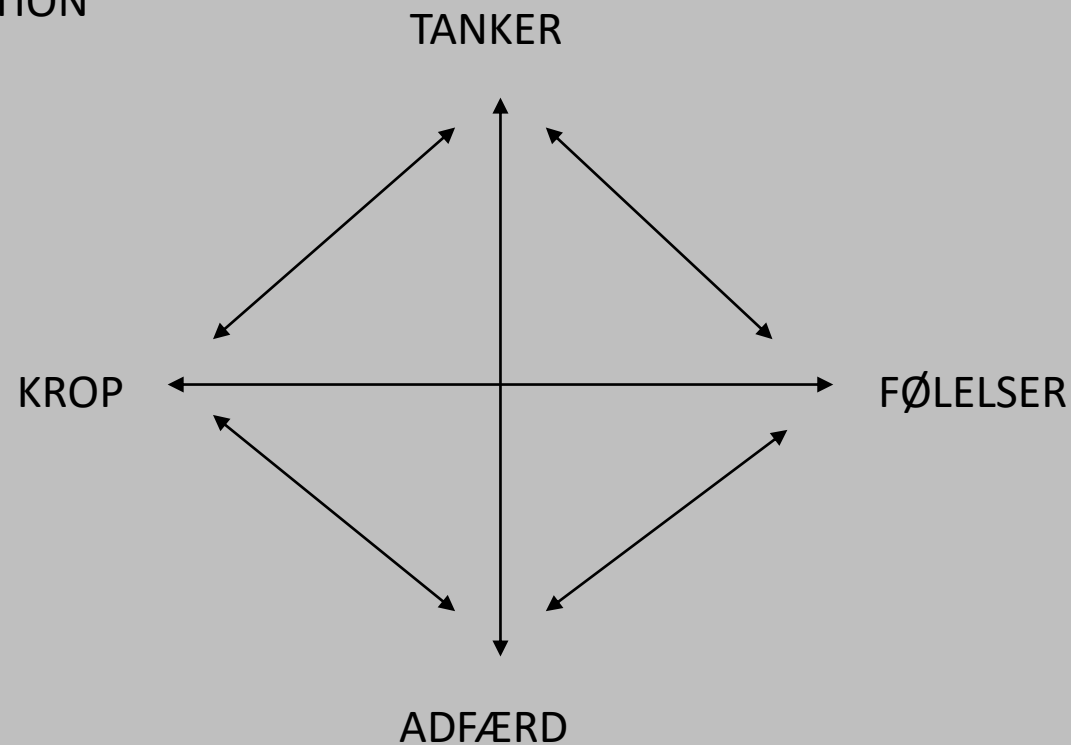
Jeg rødmer –
alle synes jeg
er usikker og
svag

Centrale antagelser i kognitiv adfærdsterapi

- Det er ikke hændelser i sig selv, der kan forklare et menneskes følelsesmæssige og adfærdsmæssige reaktion. Det er vores vurdering af hændelsen, altså de tanker vi gør os, der spiller den afgørende rolle for, hvad vi føler og gør i situationen
- Tanker er hypoteser og ikke nødvendigvis en afspejling af virkeligheden
- Mange følelsesmæssige problemer opstår, når vi ikke evner fleksibel og nuanceret tænkning i en situation, men i stedet hænger fast i rigide og uhensigtsmæssige tanker og antagelser
- Der er et påvirkningsforhold mellem tanker, følelser, kropslige fornemmelser og handlinger

Grundmodel i kognitiv adfærdsterapi: Den kognitive diamant

OMGIVELSER ELLER SITUATION



Den kognitive diamant - eksempel

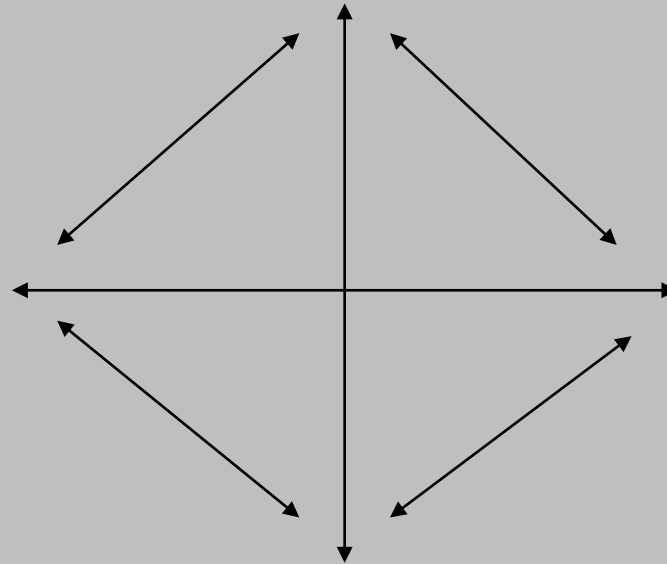
OMGIVELSER ELLER SITUATION:
FØRSTE DAG PÅ NY SKOLE

TANKER:
INGEN HER KAN
LIDE MIG

KROP:
ANSPÆNDT

FØLELSER:
TRIST, NERVØS

ADFÆRD:
TAVS, ISOLERER
MIG



Den kognitive diamant - eksempel

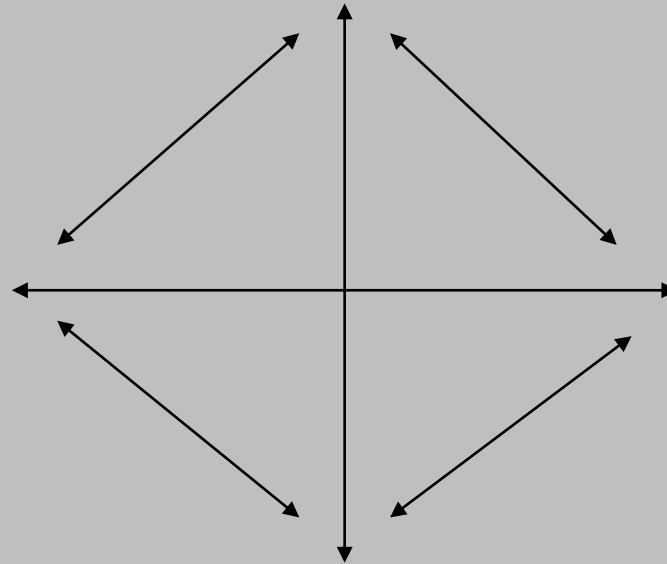
OMGIVELSER ELLER SITUATION:
FØRSTE DAG PÅ NY SKOLE

TANKER:
BARE DE ANDRE ER
SØDE

KROP:
SOMMERFUGLE I
MAVEN

FØLELSER:
LET
NERVØSITET

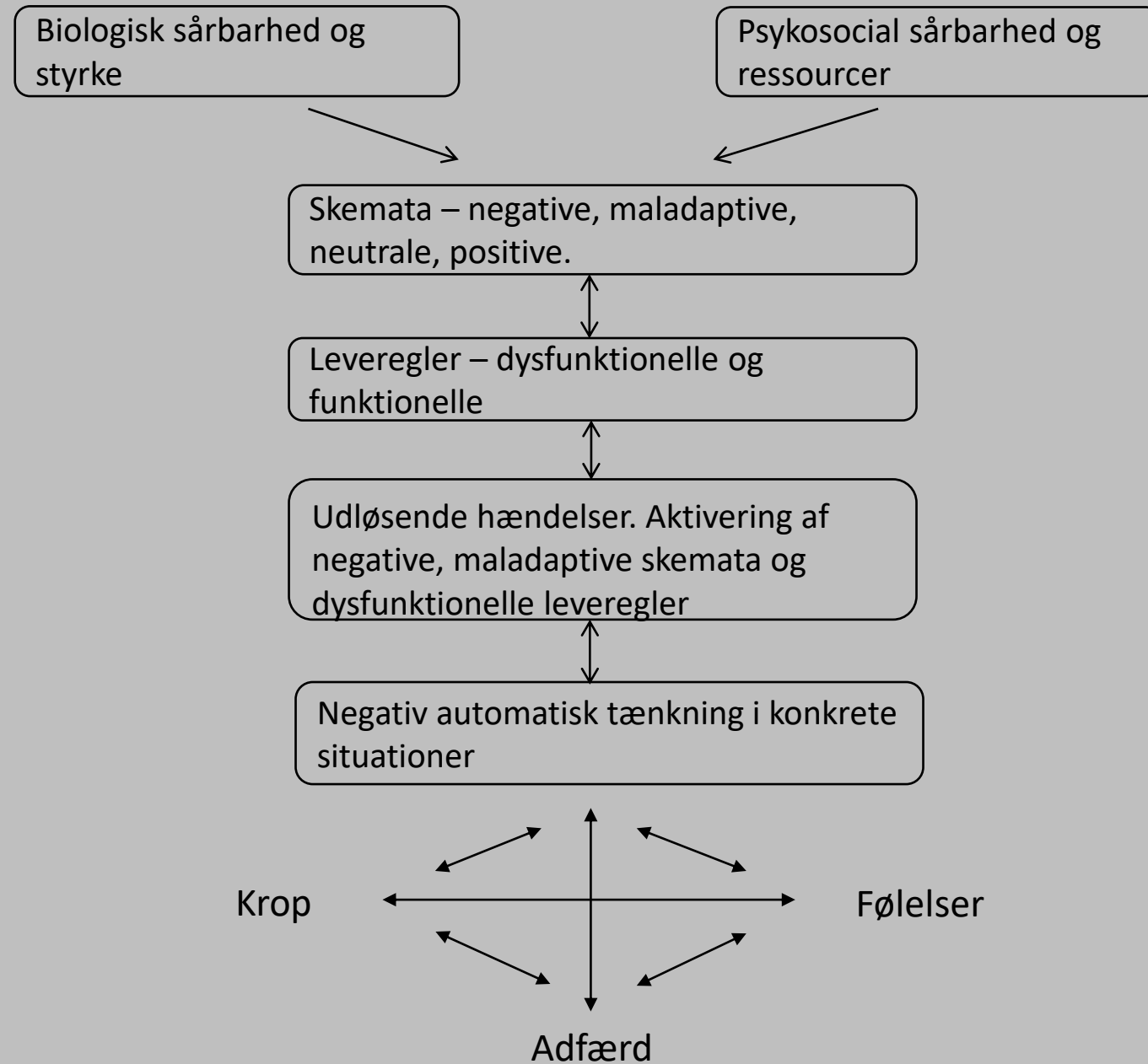
ADFÆRD:
OPSØGER DE
ANDRE



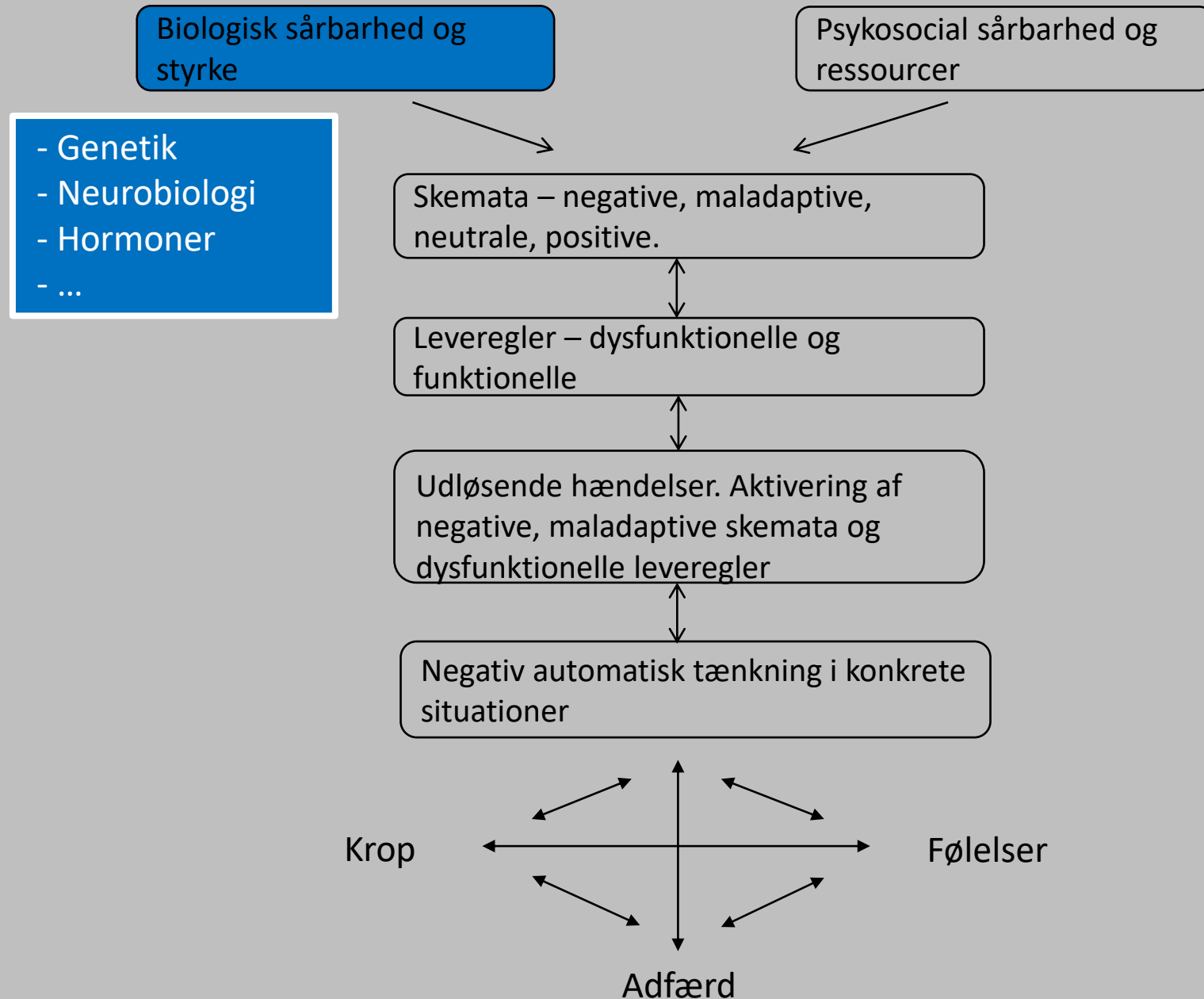
Sammenhæng mellem tænkningen i den aktuelle situation og tidligere erfaringer

- Hvordan vi tænker om en bestemt hændelse vil være stærkt påvirket af tidligere erfaringer
- Det forklarer hvorfor to personer kan reagere helt forskelligt på samme hændelse

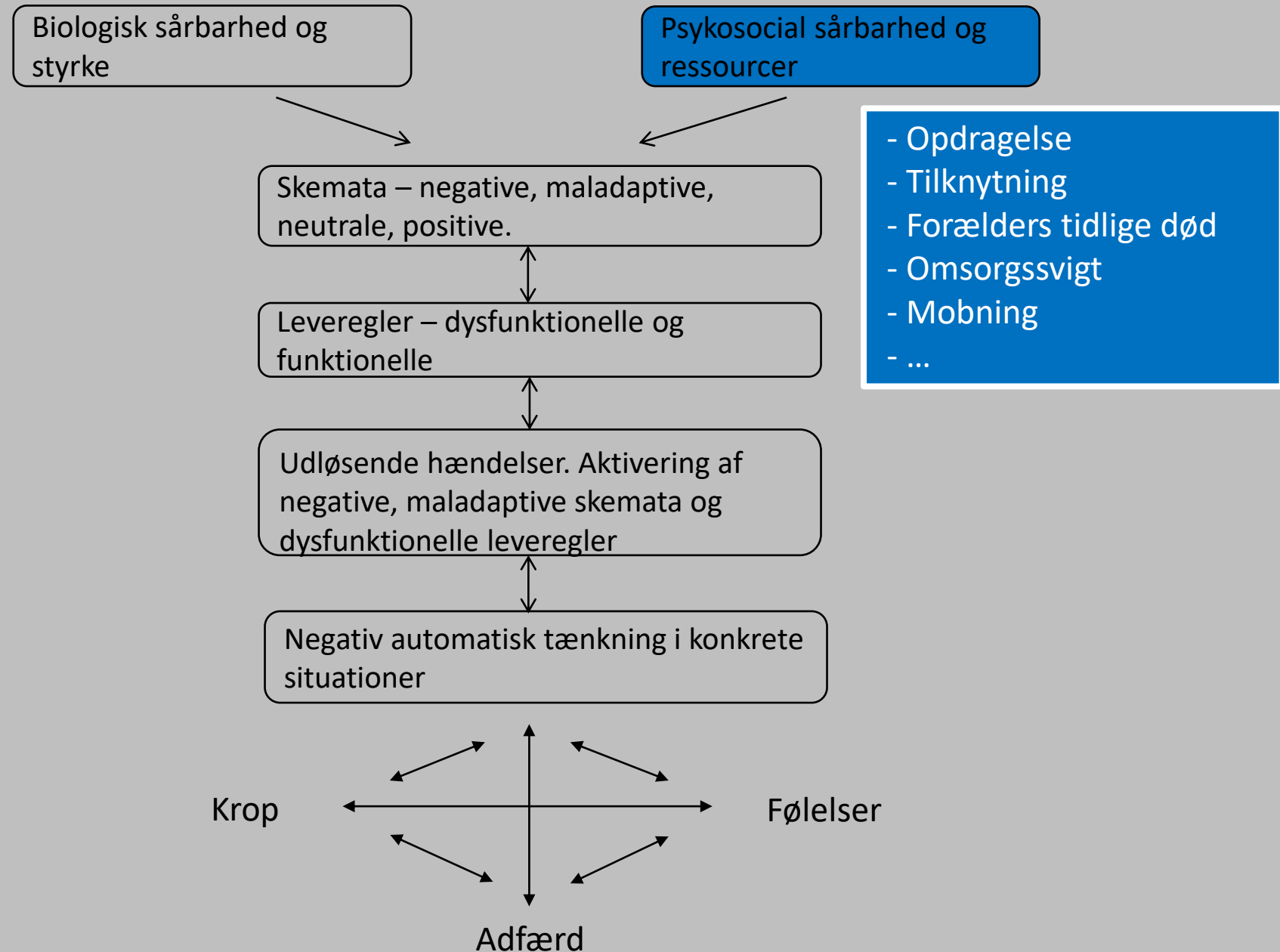
General bio-psykosocial model



General bio-psykosocial model



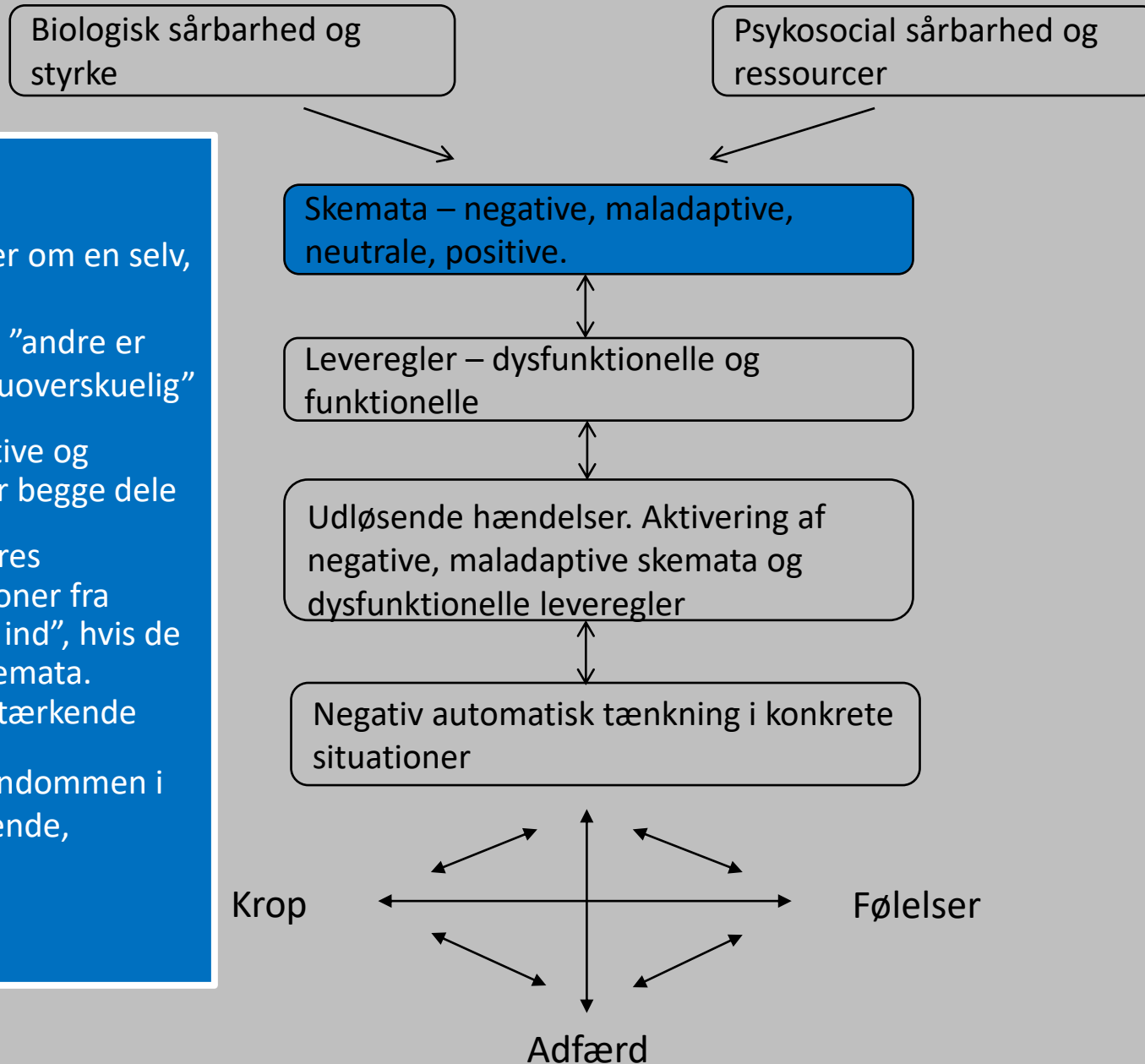
General bio-psykosocial model



General bio-psykosocial model

SKEMATA

- Grundlæggende antagelser om en selv, andre og verden
 - Fx "jeg er en fiasko", "andre er stærke", "verden er uoverskuelig"
- Kan være både både positive og negative – og de fleste har begge dele
- Fungerer som filter for vores oplevelser; dvs. informationer fra omgivelserne "lukkes kun ind", hvis de stemmer overens med skemata. Dermed bliver de selvforstærkende
- Dannes mest intenst i barndommen i relation til forældre, søskende, kammerater
- Udløser stærke følelser



Eksempler på skemata

JEG ER IKKE GOD NOK

JEG ER GOD NOK

JEG ER ANDERLEDES

JEG ER SÅRBAR

JEG ER ROBUST

JEG ER IKKE TIL AT ELSKE

ANDRE ER RARE

ANDRE ER IKKE TIL AT
STOLE PÅ

ANDRE VIL MIG DET GODT

ANDRE ER UDE PÅ AT SÅRE
MIG

ANDRE FORSTÅR MIG IKKE

VERDEN ER OND

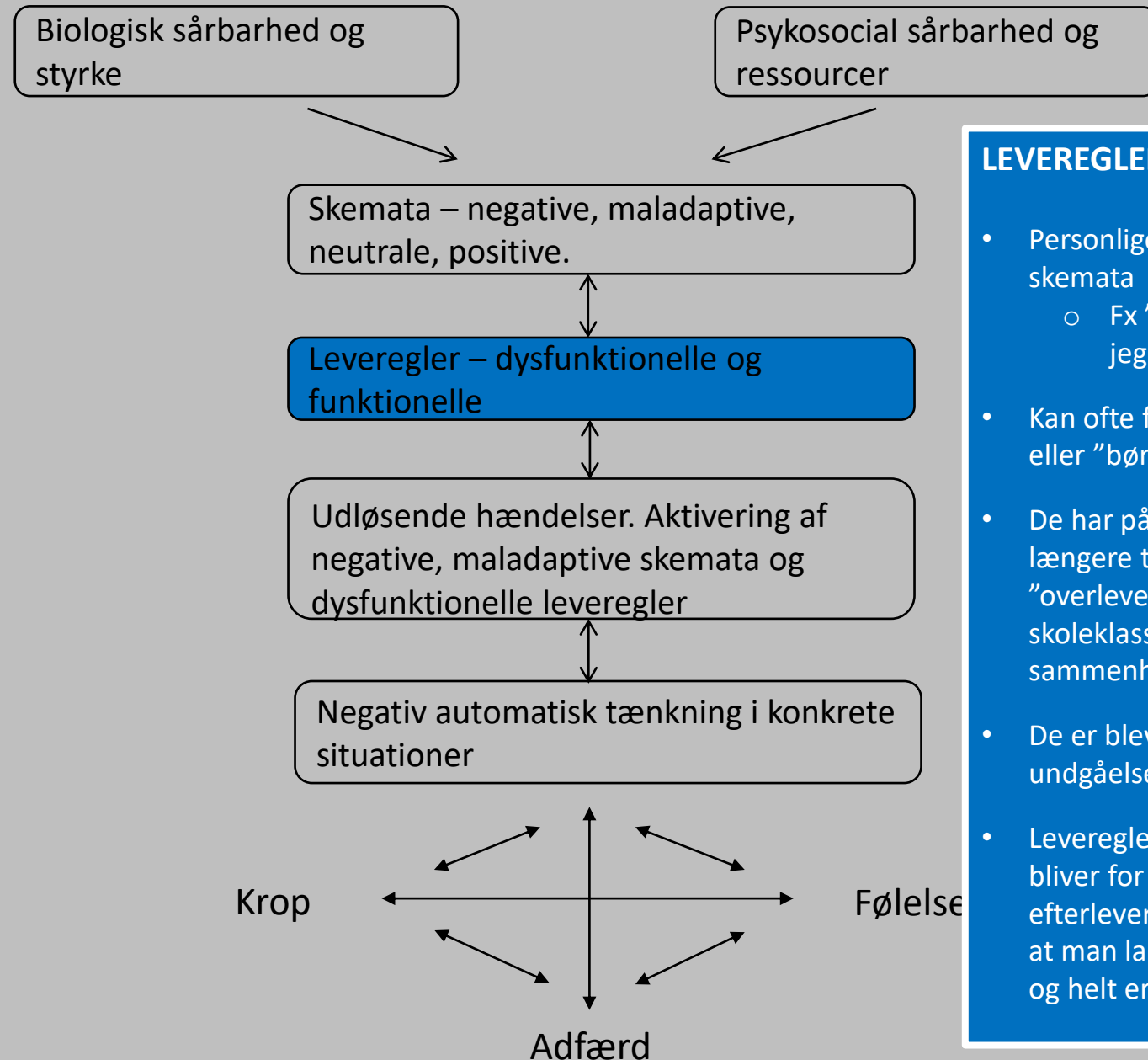
VERDEN ER FULD AF FARER

VERDEN ER ET SPÆNDENDE
STED

LIVET ER SVÆRT

LIVET ER DEJLIGT

General bio-psykosocial model



LEVEREGLER

- Personlige generelle regler, der bygger på skemata
 - Fx "da jeg er en fiasko [skemata], skal jeg aldrig forvente noget godt"
- Kan ofte formuleres som "hvis ... så", "skal" eller "bør".
- De har på et tidspunkt (måske gennem længere tid) været vigtige for personens "overlevelse" i hans eller hendes familie, skoleklasse, netværk eller anden vigtig sammenhæng
- De er blevet forstærket gennem ros eller undgåelse af straf
- Levereglerne giver ofte problemer, hvis de bliver for ekstreme, eller hvis man efterlever dem for rigtigt eller "stift", således at man lader sig slå ud, hvis man ikke fuldt og helt er i stand til at overholde dem.

Eksempler på problematiske levereregler

Høje standarder for præstation/perfektionisme

- Hvis ikke jeg klarer det hele, er det ikke godt nok
- Andre vil se ned på mig, hvis jeg laver fejl
- Min præstation skal være 100 % i orden

Eksempler på problematiske levereregler

Afhængighed af andres accept

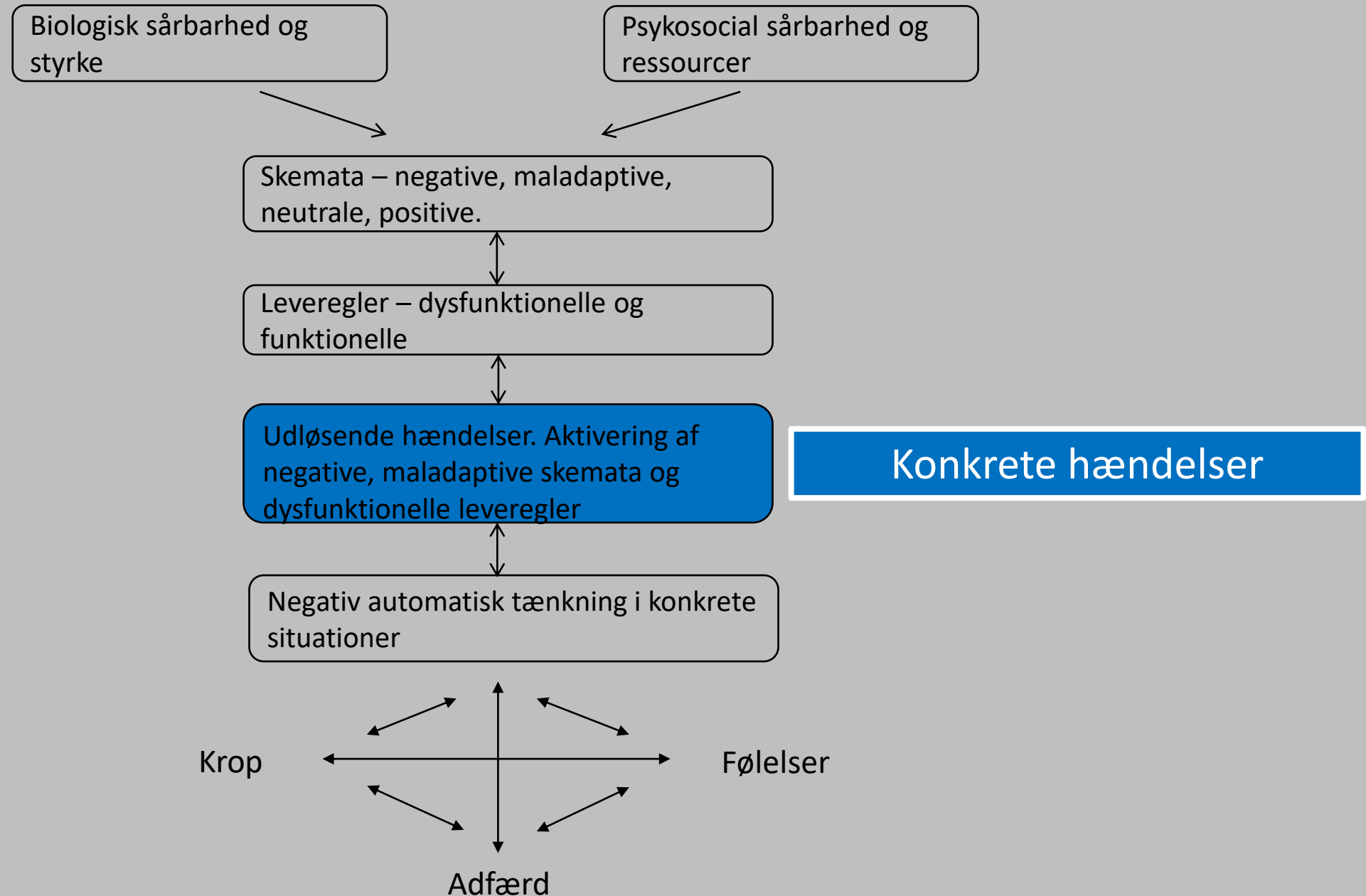
- Jeg er ingenting, hvis ikke nogen holder af mig
- Jeg skal altid gøre andre tilpas
- Det værste der kan tænkes, er at blive afvist

Eksempler på problematiske levereregler

Overdreven krav om kontrol

- Jeg er den eneste, der kan klare mine problemer
- Enten har jeg fuld kontrol, eller ingen kontrol
- Hvis jeg lader andre komme for nær, mister jeg kontrollen i forholdet

General bio-psykosocial model



General bio-psykosocial model

NEGATIV AUTOMATISK TANKE

Tænkning i konkrete situationer –
situationsbunden

Tankernes indhold farves af leveregler og
skemata

Fx: Skemata: Jeg er ikke god nok

Leveregel: Andre vil se ned på
mig, hvis jeg laver en fejl

Situation: Underviser på
Folkeuniversitetet og bliver spurgt
om noget jeg ikke ved

Negativ automatisk tanke: Nu
synes de jeg ikke er kompetent til
at undervise, de klager over mig,
Folkeuniversitetet vil ikke bruge
mig som underviser mere

Biologisk sårbarhed og
styrke

Psykosocial sårbarhed og
ressourcer

Skemata – negative, maladaptive,
neutrale, positive.

Leveregler – dysfunktionelle og
funktionelle

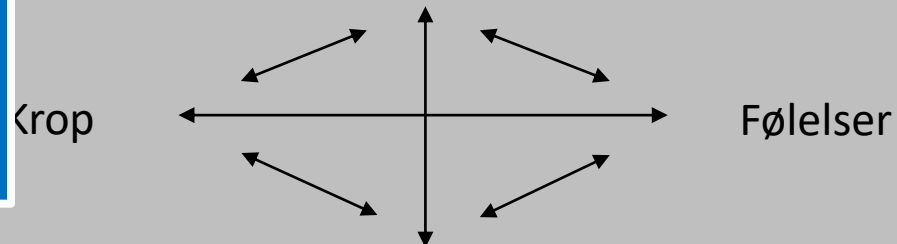
Udløsende hændelser. Aktivering af
negative, maladaptive skemata og
dysfunktionelle leveregler

Negativ automatisk tænkning i konkrete
situationer

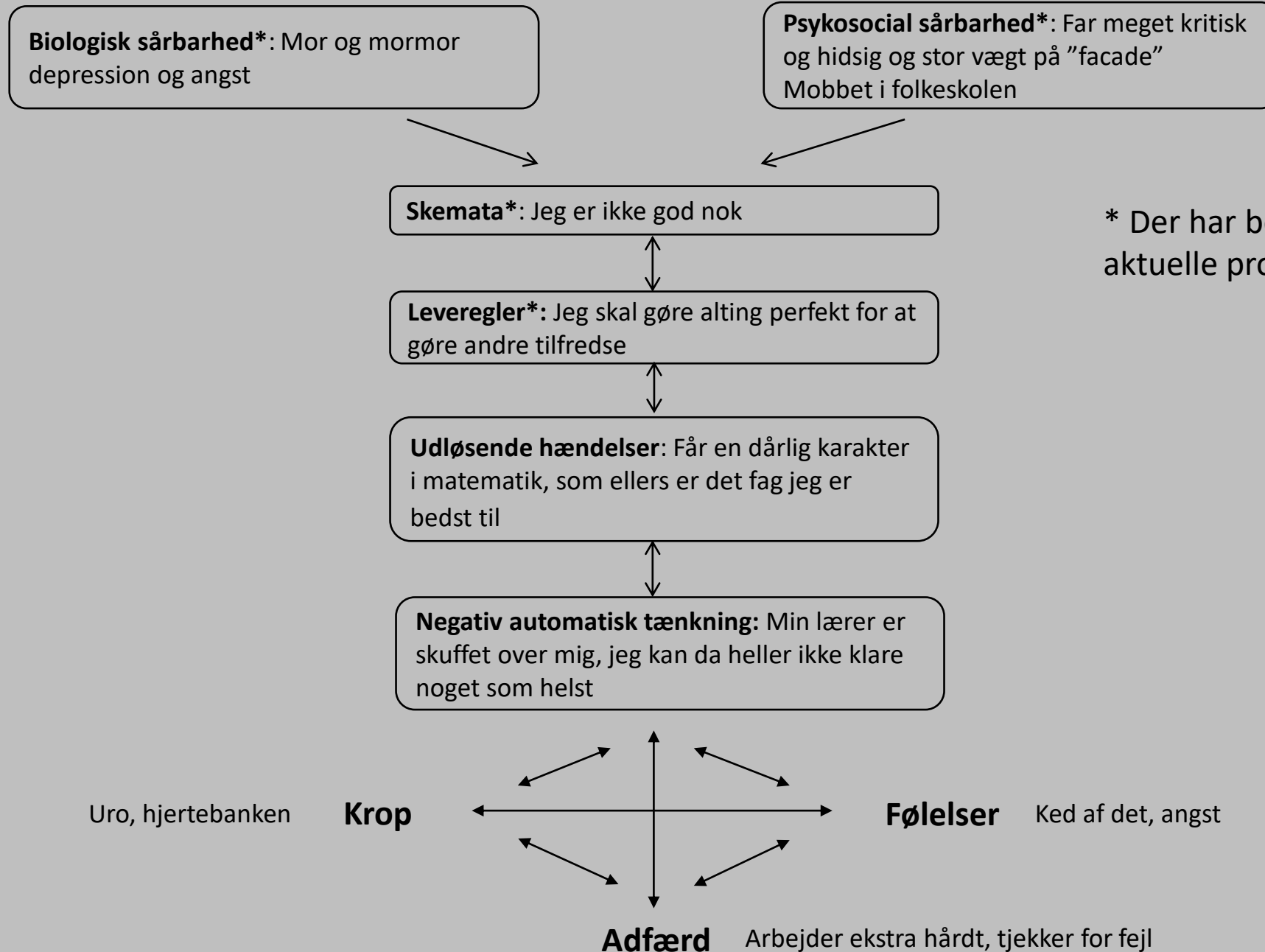
Krop

Følelser

Adfærd



Eksempel



I kognitiv adfærdsterapi rettes metoderne

- **Dels** mod tænkningen
 - Fordi tænkning påvirker følelser, krop og adfærd, og
 - Fordi tænkning kan være dysfunktionel, dvs. skabe og forværre symptomer og problemer
- **Dels** mod adfærden
 - Fordi ændring af adfærden kan påvirke tænkningen

Problem- og målliste

- Udarbejdes altid i fællesskab indledningsvist
- Terapiens omdrejningspunkt
- Problemerne og målet konkretiseres, hvilket gør det muligt at vurdere effekten af behandlingen
- Vigtigt med sammenhæng mellem problemlistens omfang og terapiens formål og varighed
- Kan ændres undervejs



Problem- og målliste - eksempel

PROBLEM	MÅL
Ensomhed	Genoptage kontakt til to gamle studiekammerater, deltage i sociale arrangementer på arbejdet
Angst for at være alene hjemme	Kunne være alene hjemme på alle tidspunkter af døgnet
Mange konflikter med min kone	Kunne tale sammen uden at råbe af hende, hjælpe mere til med det praktiske i huset
Ligger i sengen hele dagen pga. depression	Gå en tur på tyve minutter hver dag, genoptage kontakten med veninder, genoptage akrylmaling

Problem- og målliste - eksempel

PROBLEM	MÅL
Ensomhed	Få en kæreste
Angst for at være alene hjemme	Ingen angst
Mange konflikter med min kone	Få min kone til at være mere medgørlig
Ligger i sengen hele dagen pga. depression	Ingen depression

Samarbejde

- Kognitiv adfærdsterapi forudsætter en god terapeutisk alliance
- Klient og behandler er samarbejdspartnere og klientens tanker og antagelser betragtes som hypoteser, der kan testes ved hjælp af specifikke kognitive adfærdsterapeutiske metoder
- Klienten bliver sin egen "behandler"



Psykoedukation

(= Undervisning om psykisk sygdom)



◎ Eksplicit vidensformidling til klienten om:

- Hans/hendes lidelse/problem
- Symptomer, forløb, årsag, model
- Effektive redskaber og metoder

→ Fælles opfattelse af klientens lidelse/problem

→ Klienten socialiseres til metoderne

◎ Vigtigt, da:

- Patientens teori om sine symptomer ofte er forvrænget
- Metoderne ellers er uforståelige
- Det danner fælles grundlag for terapien.

Kognitiv omstrukturering

- Rettet mod klientens situationsspecifikke negative tænkning – altså de negative automatiske tanker
- Målet er, at klienten skal lære at
 - Registrere egne negative automatiske tanker
 - Vurdere gyldigheden af dem
 - Udfordre dem således at tænkningen bliver mere realistisk

Kognitiv omstrukturering

SITUATION	NEGATIVE AUT. TANKER	FØLELSER OG KROP	ADFÆRD	ALTERNATIVE TANKER	RESULTAT
Går forbi en ven på gågaden, han hilser ikke	Han gider ikke hilse på mig fordi jeg er kedelig Folk gider mig ikke Jeg mister mine venner	Trist (9) Anspændt	Lader være med at tage initiativ til samvær	Han så mig ikke Jeg har gode venner, og de har stor forståelse for at jeg har en depression	Trist (3) Bedre selv- værd- følelse

Kognitiv omstrukturering

SITUATION	NEGATIVE AUT. TANKER	FØLELSER OG KROP	ADFÆRD	ALTERNATIVE TANKER	RESULTAT
Skal give en besked til en kollega	Jeg kommer til at sige noget dumt Jeg ser mærkelig ud	Angst (7) Ryster Sveder	Repeterer hvad jeg skal sige inde i hovedet Taler sagte Kigger ned i gulvet	Jeg tror ikke jeg oftere siger noget dumt end andre Hvis jeg siger noget forkert kan jeg jo bare rette det Jeg ser ganske normal ud	Mindre angst (3)

Alternative tanker

Alternative tanker skal være alternative for personen; De skal være realistiske

- Kan være objektiv viden (man kan ikke dø af angst)
- Kan være erfaring (andre mennesker plejer ikke at grine af en lille fejl)
- Kan være selvinstruktion (jeg arbejder for at få min frihed tilbage, så derfor vil jeg eksponere)
- Kan være enhver anden modifikation af katastrofetænkningen

Gode spørgsmål til omstrukturering

- Hvor overbevist er du om, at denne tanke er rigtig?
- Hvad bygger du tanken på? Hvad er beviserne for den?
- Er der noget i situationen eller fra dine erfaringer, der kunne pege i en anden retning?
- Hvad ville du sige til din bedste ven, hvis han/hun tænkte sådan i situationen?
- Hvad ville være en mere selvunderstøttende måde at tænke på?
- Føles det anderledes, når du forestiller dig, at du tænkte sådan?

Adfærdseksperiment

- Metode til testning af hypoteser i form af negative automatiske tanker, tvangstanker, levereregler mm.
- Adfærdseksperimententer integrerer kognitive og adfærdsmæssige metoder og rummer derfor essensen af kognitiv adfærdsterapi
- Trial-and-succes princippet

Adfærdseksperiment

Foregår typisk i fire faser:

1. Hypotesedannelse: Hvad skal undersøges?
2. Planlægning og udførelse af eksperimentet: Hvordan skal hypotesen undersøges?
3. Resultat: Hvad skete der?
4. Konklusion: Hvad har jeg lært?

Adfærdseksperiment eksempel

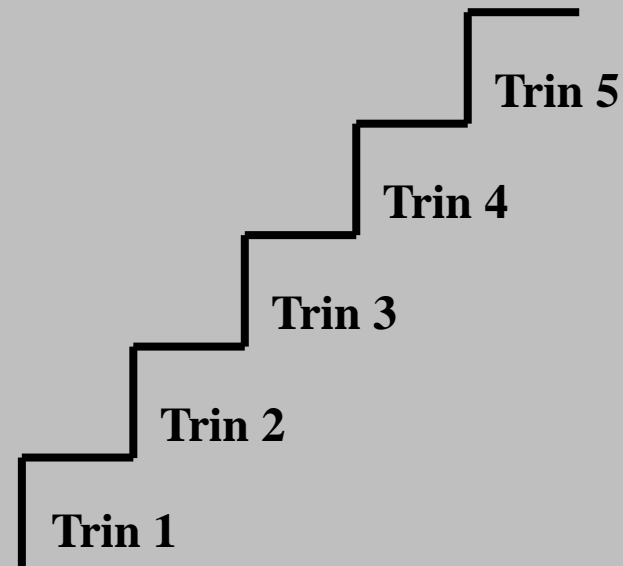
HYPOTESE: HVAD SKAL UNDERSØGES?	EKSPERIMENT: HVORDAN SKAL DET UNDERSØGES?	RESULTAT: HVAD SKETE DER?	KONKLUSION HVAD HAR JEG LÆRT?
Hvis ikke jeg får pulsen ned, når jeg mærker hjertebanken, så dør jeg af et hjerteanfald	Løbe op og ned af trappen til psykologens venteværelse uden stop i fem minutter	Jeg fik høj puls, hvilket gav mig angst, men jeg fik ikke et hjerteanfald	Høj puls er for mig forbundet med angst, men det fører ikke til hjerteanfald. Hvis jeg dagligt får pulsen op med vilje, vil min angst aftage med tiden

Adfærdseksperiment eksempel

HYPOTESE: HVAD SKAL UNDERSØGES?	EKSPERIMENT: HVORDAN SKAL DET UNDERSØGES?	RESULTAT: HVAD SKETE DER?	KONKLUSION HVAD HAR JEG LÆRT?
Hvis jeg siger fra overfor en arbejdsopgave, så bliver jeg fyret	Sige fra over for den arbejdsopgave, som chefen lige har bedt mig om at tage, men som jeg egentlig slet ikke har tid til	Chefen tog det pænt. Spurgte ind til om jeg generelt havde for meget at lave, og vi fik en god snak	Jeg bliver ikke fyret fordi jeg siger fra, hvis jeg generelt viser, at jeg ikke går og dovner den

Eksposering

- Dvs. at udsætte sig for ting eller situationer, som normalt undgås pga. angst
- Øvelserne skal være planlagte, strukturerede og forudsigelige
- Skal gennemføres hyppigt
- Eksposering kan gradueres



Responshindring

- Indebærer at klienten opgiver strategier (sikkerhedsadfærd), der opleves som om de giver sikkerhed, men som i virkeligheden fastholder katastrofetankerne og undgåelsesadfærd
- Klienten lærer, at der ikke sker noget ved at undlade sikkerhedsadfærden
- Øger selvtillid, mindsker angst
- Kan også gøres gradvis, men vigtigt at sikkerhedsadfærden i sidste ende helt stoppes.
- Helt central i OCD behandling, hvor tvangshandlingerne er sikkerhedsadfærd, men også i de andre angstlidelser

Aktivitetsregistrering

- På et dags- eller ugeskema foretages en løbende, time-for-time registrering af de aktiviteter, klienten har i løbet af dagen (bagudrettet)
- Bemærk: Man kan ikke "lave ingenting" – at ligge i sin seng og bekymre sig om fremtiden er også en aktivitet
- Kan suppleres med, at man for hver aktivitet supplerer med at specificere lyst (L) og mestring (M) på en 0-10 skala
 - Lyst: hvor behagelig var aktiviteten, mens den stod på, hvor 10 er mest behagelig
 - Mestring =sværhedsgrad: hvor meget krævede det at udføre aktiviteten, mens den stod på, hvor 10 betyder at det krævede meget.
- Giver overblik over balancen mellem lyst- og pligtbetonede aktiviteter

Aktivitetsregistrering

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-24							

Aktivitetsplanlægning

- Sker i forlængelse af de aktiviteter, der er noteret på registreringskemaet
- Modvirker inaktivitet eller overaktivitet
- Øge energi og lyst ved at stabilisere aktivitetsniveauet
- Liste over nærende aktiviteter kan anvendes til inspiration

Positivliste

Fysisk aktivitet (pulsen skal op hver dag):

- Strabadserende gåtur i naturen.
- Idræt, svømning, fitness, dans, løb mv.
- Egne eksempler:

Fysisk nydelse og afslapning:

- Massage, langt fodbad eller karbad.
- Liggende lytning til stille og rolig musik.
- Afspændingsøvelser (f.eks. efter instruktionsbånd).
- Egne eksempler:

Intellektuel aktivitet:

- Læsning af bøger, tidsskrifter og aviser.
- Biblioteksbesøg.
- Besøg på udstillinger og museer (historiske, tekniske,

naturhistoriske mv.).

- Egne eksempler:

Sociale aktiviteter:

- Besøg hos naboen, cafe-tur med gammel bekendt.
- Invitation af gæster, deltagelse i fester.
- Egne eksempler:

Familiemæssige aktiviteter:

- Besøg hos og invitation af familie.
- Kernefamilieaktiviteter som spil og hjemlig hygge eller
- udflugter og ferier.
- Kæresteture og tæt samvær med partner.
- Egne eksempler:

Levereregler

- Hvis..., så...
- Da..., så...
- Jeg skal altid.....
- Jeg må aldrig.....
- Jeg skal..., ellers...

Leveregelarbejde – eksempel 1

Hyppigt forekommende problem:

Stress

Underliggende leveregel, der vedligeholder problemet:

Jeg skal altid sige ja til at hjælpe andre, ellers er jeg et dårligt menneske

Aktuel problemsituation, hvor problemet viser sig:

Har sagt ja til at hjælpe en bekendt med at flytte, selvom jeg allermest trænger til en afslappende weekend

Fordele ved leveregel:

Folk bliver glade, jeg føler mig vellidt

Ulemper ved leveregel:

Jeg føler mig udnyttet, jeg får ikke nået de ting hjemme som jeg gerne vil, det forværrer min stress

Leveregelarbejde – eksempel 1 - fortsat

Nyt mål - hvad vil jeg gerne kunne gøre, næste gang dette eller et lignende problem opstår?:

Sige fra på en pæn måde, hvis jeg ikke har tid/overskud

Ny leveregel som muliggør ovenstående handlinger:

Det er ok at sige fra, når nogen spørger om hjælp

For at kunne hjælpe andre, skal man passe på sig selv

➤ **Afprøv ny leveregel i flere situationer**

Leveregelarbejde – eksempel 2

Hyppigt forekommende problem:

Holder folk på afstand

Underliggende leveregel, der vedligeholder problemet:

Hvis jeg lader andre komme tæt på, vil jeg blive såret

Aktuel problemsituation, hvor problemet viser sig:

Er startet på nyt studie. De andre tager initiativ til kontakt. Jeg afviser

Fordele ved leveregel:

Jeg undgår at blive såret. Jeg er ikke afhængig af andre. Jeg kan takke mig selv for, hvor jeg er i dag.

Ulemper ved leveregel:

Jeg risikerer at leve alene resten af livet. Jeg kan ikke knytte mig til folk. Jeg har kun overfladiske relationer. Jeg har ingen fortrolige.

Leveregelarbejde – eksempel 2 - fortsat

Nyt mål - hvad vil jeg gerne kunne gøre, næste gang dette eller et lignende problem opstår?:

Lade være med at skubbe folk væk. Få familie. Få tættere forhold til mine nærmeste.

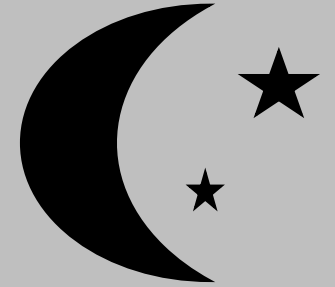
Ny leveregel som muliggør ovenstående handlinger:

Hvis jeg lader andre komme tæt på, så er der mulighed for, at jeg kan vinde mere end jeg taber

Jeg er god nok som jeg er, og derfor kan jeg sagtens vise andre hvem jeg er

➤ **Afprøv ny leveregel i flere situationer**

Aftenterapi



Rationale: Som depressiv er man biased i retning af negativ tænkning og devaluering af oplevelser. Aftenterapi modvirker denne tendens

- Klienten instrueres i hver aften inden sovetid at tænke tilbage på dagen der gik
- Udvalgte den bedste oplevelse (evt. den mindst ringe)
- Skrive den ned (evt. give den en talværdi).

Problemløsning - eksempel

1. Hvad er problemet/målet?

Linnea er inviteret til fødselsdagsfest i legeland på lørdag, men jeg har ingen bil til at køre hende derhen

2. På hvilke måder kan problemet løses? Alle idéer skrives ned:

a) Tage bussen

b) Låne en bil

c) Spørge om Idas mor Stine vil tage Linnea med, når hun alligevel kører Ida

d) Melde afbud

3. Fordele og ulemper ved hvert forslag

a) + Kan klare det selv, ÷ For langt at gå fra busstoppestedet til Legelandet

b) + ?, ÷ Jeg ved ikke hvem jeg skal spørge

c) + Hun kører jo alligevel og vil sikkert gerne hjælpe, ÷ Jeg skal spørge

d) + Jeg bliver fri for at spørge nogen om hjælp, ÷ Linnea bliver rigtig ked af det

4. Vælg den 'bedste' løsning, dvs. den løsning der nemmest løser problemet helt eller delvist

Problemløsning – eksempel (Fortsat)

5. Planlæg hvordan løsningen gennemføres. Hvilke ressourcer er nødvendige? Hvilke besværligheder skal klares? Skal der øves (rollespil)? 1.Skridt, 2.Skridt, 3.Skridt...
 - *Rollespil om omringning til Stine*
 - *Ringe til Stine*
 - *Bringe Linnea hen til Ida før fødselsdagen*
5. Gør det
6. Gennemgå resultatet: giv dig selv ros for dine anstrengelser. Hvad skal evt. forbedres til næste gang?
 - Det gik fint. Stine var venlig og ville meget gerne hjælpe. Sagde jeg bare skulle spørge igen en anden gang.
 - Jeg er glad for jeg spurgte selvom det var svært.
 - Linnea var glad for at følges med Ida

Tilladende tanker



- Bare lige en enkelt tvangshandling/øl/flødeskumskage/overarbejdstime mere, så får jeg det bedre
- Det er det eneste, der hjælper
- Jeg er stresset i dag
- Jeg er træt i dag
- Det har været en belastende dag/uge
- Jeg tager for alvor fat i morgen

Aflednings- og afslapningsteknikker

- 100 minus 7
- Se på grønne, hvide... ting
- Tænke på dyrenavne der starter med A, B, C...
- Lytte til musik
- Gå en tur
- Kryds og tværs
- Genkalde dejlige minder
- Mindfulness



Effekt af kognitiv adfærdsterapi

- Generel rigtig god evidens for kognitiv adfærdsterapi ved mange forskellige lidelser og problemer
- Når kognitiv adfærdsterapi sammenlignes med andre terapiformer, findes der ofte bedst effekt af kognitiv adfærdsterapi
- Terapeutisk alliance er nødvendig, men ikke tilstrækkelig
- Kognitiv adfærdsterapi anses ofte for Golden Standard og anbefales i referenceprogrammer for behandling af en lang række forskellige lidelser

TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN!



Litteratur:

Mikkel Arendt og Nicole Rosenberg (Red) (2012).
Kognitiv Terapi – Nyeste Udvikling.
Hans Reitzels Forlag

Judith Beck (2011). Kognitiv Adfærdsterapi –
Grundlag og Perspektiver. Akademisk Forlag



Kontaktoplysninger:

kontakt@maleneklindtbohni.dk

www.maleneklindtbohni.dk