

KBT-psykologer



KBT-psykologer

Vad är KBT?

Kognitiv beteendeterapi/kognitiva och beteendeinriktade terapier (KBT) är en psykologisk behandlingsmetod med vetenskapligt bevisad effekt (evidens) vid en lång rad psykologiska och andra kliniska tillstånd och störningar. KBT fokuserar på människans tankar (kognitioner), känslor och beteenden i samspel med miljön.

Vilka är vi?

Psykologer genomgår en femårig universitetsutbildning och därefter ett års praktisk tjänstgöring för psykologlegitimation. Socialstyrelsen utfärdar legitimation och är tillsynsmyndighet.

Var arbetar KBT-psykologer?

Eftersom KBT är en evidensbaserad behandlingsmetod för en mängd olika psykologiska problem, arbetar KBT-psykologer inom många olika verksamhetsområden. Exempel härpå är psykiatrisk hälsovård, primärvård, företagshälsovård, somatisk vård, kriminalvård, skola, näringsliv samt undervisning och forskning inom högskola och universitet.

Vad gör KBT-psykologer?

Psykologer är experter på psykologisk teori och praktik och KBT-psykologer är experter på psykologisk behandling och andra insatser utifrån KBT. KBT-psykologer arbetar med bedömning, utredning, diagnostik, behandling och behandlingsutvärdering, organisationsutveckling samt handledning av andra yrkesgrupper. KBT-psykologer arbetar även med att förebygga ohälsa.

> **Bedömning**

KBT-psykologer bedömer en klients eller patients problematik genom att undersöka hur problemen kan ha uppkommit och vad som vidmakthåller dem. Till grund för bedömningen ligger en noggrann analys av uppkomstorsaker, samband mellan tankar, känslor, beteenden och omgivningsfaktorer samt vidmakthållandefaktorer.

> **Utredning, diagnostik och utvärdering**

KBT-psykologer använder en bredd av utredningsmetoder för att bedöma och diagnostisera klienter och patienter, förbereda behandlingar samt utvärdera behandlingars effektivitet. Till denna arsenal hör strukturerade intervjuer, psykologiska test, skattningsskalor och frågeformulär.

> **Behandling**

KBT är såväl ett synsätt på mänskligt tänkande och beteende som en samling kognitiva terapitekniker och beteendeterapeutiska tekniker. Fokus i behandlingen är ofta nu-situationen, men även livshändelser och utvecklingshistoria är av stor betydelse. Som många andra psykologiska behandlingsmetoder inkluderar KBT ett respektfullt, empatiskt och etiskt förhållningssätt till klienter och patienter.

> **Organisationsutveckling**

KBT-psykologer kan arbeta inom såväl klinisk som icke-klinisk verksamhet. Kliniska KBT-psykologer arbetar med metodutveckling och effektivisering av vården. Ett ökat antal KBT-psykologer arbetar inom organisationer och företag med rekrytering, ledarskap och chefsutveckling samt organisationskonsultation.

> **Handledning**

På grund av sin expertis i KBT är KBT-psykologer flitigt anlitade som handledare inom olika verksamheter, till exempel skola, habilitering och institutionsvård.



Sveriges Psykologförbund
Box 3287
103 65 Stockholm
Tel: 08-567 06 400
post@psykologforbundet.se
www.psykologforbundet.se
www.sverigesKBTpsykologer.se