

KBT-mottagningen

Barn- och ungdomshabiliteringen, Örebro

Agenda

- Kort presentation
- Kognitiv beteendeterapi- teori
- KBT-mottagningen BUH i Örebro
- Vinjetter: olika fallbeskrivningar
- KBT inom habiliteringen: fungerar det?
- Behöver man förändra?
- Vill du veta mer?

Kognitiv beteendeterapi-teori

- Individ och omgivning: växelverkan
- Effektiv behandling i vetenskapliga studier
- Inte en enda terapi, utan stort antal metoder
- Individuell behandling
- Gruppbehandling
- Familjeterapi
- Internetbaserad behandling
- Självhjälpsböcker
- Inledningsvis: beteendeanalys av samspelet mellan individen och omgivningen, unik människa
- Vad vidmakthåller problemet, t ex depression

Kognitiv beteendeterapi- teori, forts

- Kognitiv Beteendeterapi (KBT)
- K=hur man tänker
- B= hur man gör
- Ursprung från inlärningspsykologi, kognitionspsykologi, socialpsykologi samt kunskaper om människans nervsystem
- Tonvikten ligger på samspel mellan individ och omgivning, här och nu.
- Beteende: handlingar, kroppsliga reaktioner, tankar, känslor.

Allmänna principer inom KBT

- Strukturerat, målinriktat arbetssätt
- Mycket aktiv terapeut
- Samarbete patient och terapeut
- Fokus på här och nu
- Metoderna är vetenskapligt beprövade
- Metoderna förändras i takt med nya forskningsrön
- Hemuppgifter: utförs i patientens miljö
- Pedagogisk inriktning, ge patienten kontroll över sitt liv
- Psykoedukation om t ex smärta, ångest

KBT vid olika problem

- Ångestproblem
- Specifika fobier
- Social fobi
- Tvångssyndrom
- Paniksyndrom
- Generaliserad ångest

KBT vid olika problem, forts

- PTSD
- Depression
- Ätstörningar
- Samlevnadsproblem, sexuella problem
- Schizofreni
- Missbruk
- Beteendemedicin: smärta, epilepsi, hjärt- kärl sjukdomar, rökavvänjning
- Utveckling av organisationer

KBT inom Barn- och ungdomshabiliteringen

- Alla psykiatriska diagnoser vid föregående bild
- OCD (tvångssyndrom) vanligt vid ASD
- Beteendeproblem, suga på tummen, pilla sönder kläder, kasta avföring
- IIskeutbrott: slå, riva sig själv eller andra
- Smärta
- Oro efter sjukhusvistelse, smärtsamma medicinska ingrepp
- Ängest, nedstämdhet pga sjukdom, funktionsnedsättning
- Selektiv mutism

KBT-mottagningen BUH, Örebro

- Kommer på internremiss, skriven av någon annan i arbetslag, t ex psykolog, läkare, arbetsterapeut
- Att remiss skrivs ska förankras i arbetslaget
- Kö, för närvarande ca 1 år
- Prioritet t ex vid specifik fobi, insekter
- KBT-konsultation inför ev remiss skrivs
- Andra insatser kvar i arbetslaget



Felicia 7år

- Selektiv mutism, autism, lindrig utvecklingsstörning
- Beteendeanalys
- Tyst i skolan, mycket prat hemma
- Målsättning: Kunna uttrycka vad hon känner i skolan till någon
- Resurspedagog i skolan genomförde behandling med handledning
- Stegvis behandling: kamrater träffa F hemma, Upplevelsen, 1-2 åt gången
- Videinspelning, visa upp i skolan, i små grupper
- Hemuppgifter, belöningssystem "pusse"
- Uppföljning

Barn- och ungdomshabiliteringen



Peter 11 år

- Specifik fobi för sprutor, undersökningar, röntgen, ryggmärgsbräck, ADHD, autism
- Beteendeanalys
- Målsättning: kunna genomföra undersökning och operation utan panik, ej nedsövd.
- Kunna hantera obehag och oro innan undersökning/operation.
- Exponering, först på BUH, därefter på sjukhus, hemuppgifter
- Uppföljning



Barn- och ungdomshabiliteringen



Filip 17 år

- Social fobi, Aspergers syndrom
- Beteendeanalys
- Målsättning: kunna handla, vara med på idrotten, tala inför klassen
- Färdighetsträning, tillämpad avslappning, rollspel, beteendeeexperiment på BUH
- Hemuppgifter: utifrån ångesthierarki
- Uppföljning

Barn- och ungdomshabiliteringen



Nils 15 år

- OCD, lindrig psykisk utvecklingsstörning
- Beteendeanalys
- Målsättning: Minskade tvångstankar/ handlingar, kunna hantera tvång, ökad livskvalitet: kunna träffa kompisar, gå i skolan
- Beteendeanalys: två olika lägen beroende på välbefinnande
- Sova, äta, motionera
- Exponering med responsprevention, t ex vid tvättvång
- Alternativa tankar/handlingar
- Uppföljning

Olle 8 år

- Beteendeproblem: självskadande beteende, slå/skallar/biter sig själv och andra
- Autism, grav psykisk utvecklingsstörning
- Beteendeanalys
- Målsättning: Minskade beteendeproblem, kunna gå på toaletten, förbättrad kommunikation i "risksituationer"
- Behandling genom nätverket
- Alternativa beteenden, belöningssystem, t ex vid duschning
- Färdighetsträning, sociala berättelser, belöningssystem
- Pågående behandling

Emil 10 år

- Oro, Aspergers syndrom, bipolär sjukdom
- Beteendeanalys
- Målsättning: Emil vill vara mer här och nu, ej orolig, mammas målsättning: ej dras med av sonens oro, kunna hjälpa honom att vara här och nu
- Behandling mestadels genom förälder
- Kognitiv omstrukturering
- ACT-behandling, färdighetsträning
- Uppföljning ev sonen egen behandling

Albin 12 år

- Oro, nedstämdhet, skolfrånvaro, Aspergers syndrom
- Beteendeanalys
- Målsättning: Gå i skolan, kunna vara ensam hemma, kunna vara hos kompisar
- Oroshantering, tillämpad avslappning, stegvis exponering i form av hemuppgifter
- Handlingsplan vid illamående
- Skolstart 1/3, oroshantering i skolan, utökad vistelse, belöningssystem
- Uppföljning

Sofia 14 år

- Depression, Autism
- Beteendeanalys
- Målsättning: ökad psykiskt välmående, skolnärvaro, ej säsongsdpressioner, ej suicidtankar
- Samarbete med läkare, medicinering
- Beteendeaktivering, kognitivt arbete, färdighetsträning, problemlösning, mentorssamtal, handledning till skolpersonal
- Hemuppgifter: aktivera sig, t ex promenad, vistas i skolan
- Uppföljning, planering inför skolbyte

KBT inom habiliteringen: fungerar det?

- Tydlig struktur
- Beteendeanalys: förträffligt redskap, samsyn
- Vad hände innan Utbrott Vad hände efter
- Passar vissa föräldrar
- Även barnen med funktionshinder har psykiatriska diagnoser, arbetslaget kan hjälpa, t ex alternativ kommunikation.
- Vana att arbeta via nätverket

Behöver man förändra?

- Tydlighet, skriv ner hemuppgifter, hjälp till att planera genomförandet, påminnelse via föräldrar
- Kan ta lång tid
- Hänsyn till föräldrars ev egna svårigheter
- Alternativ kommunikation
- Blandning av interventioner, ej ofta manual
- Typiskt för KBT, cheese-cake-exemplet



Vill du veta mera?



- www.kbt.nu
- Tidsskrift: Cognitive Behaviour Therapy
- **Litteraturtips:**
- Steven C.Hayes: Sluta grubbla, börja leva
- Peter Karlsson: Beteendestöd i vardagen, handbok i tillämpad beteendeanalys
- Jonas Ramnerö, Niklas Törneke: Beteendets ABC- en introduktion till behavioristisk psykoterapi
- Olle Wadström: Att förstå och påverka beteendeproblem

Tack för mig!



marianne.ryberg@orebroll.se
