

ARBETSMILJÖUTVECKLING

I HÄLSINGLAND AB



KBT pedagog



Vad är KBT?

KBT handlar om Tankar, Känslor och Beteende. KBT grundar sig på forskning och teoribildning från inlärningspsykologi, socialpsykologi och kognitionspsykologi. KBT inriktar sig på samspelet mellan individen och omgivningen, här och nu. KBT lyfter fram vilka faktorer/orsaker som skapar, upprätthåller och förstärker ett problem.

KBT beskrivs också som konsten att hålla sig undersökande till frågan vad som fungerar för personen. Att hjälpa personen till nya insikter, nyinlärning och korrigerade erfarenheter. Ett viktigt mål med KBT är att via språket, tankar och beteende lära personen, att både reglera och stå ut med sina känslor.

Som metod är KBT också fokuserad mot tydliga mål som man definierar tillsammans. Allt handlar om att förändra individens sätt att tänka och känna kring sitt/sina problem men också att påverka beteende i önskvärd riktning.

KBT kan vara till hjälp vid;

- Ångest/Panikångest
- Depression/Nedstämdhet
- Specifik fobi
- Social fobi
- Stress
- Tvångssyndrom
- Sömnproblem
- Riskbruk - Alkohol

Vad gör vi som KBT-pedagoger?

Vi börjar med ett samtal där vi tillsammans med personen går igenom hans/hennes problem. Vi gör därefter en bedömning om hur vi tänker en fortsättning; hur ofta vi ska träffas och hur länge kontakten planeras.

I en fortsatt samtalskontakt är ett fokus att undersöka vilka vidmakthållande faktorer som upprätthåller ett problem. Vi försöker hjälpa personen att hitta bättre strategier för att komma tillrätta med dessa, eller att bättre hantera problemet.

Vårt sätt att arbeta som KBT-pedagog är med samtalet som verktyg. Där vi tillsammans utforskar alternativ för att hantera problemet på ett hälsosammare sätt. Vi hjälper personen lyfta fram tankar och känslor som involveras i problemet.

Våra beteendevetare har en ettårig utbildning i KBT genom Sverigehälsan AB. Vi har god erfarenhet av att möta människor i samtal utifrån ångest/panikångest, stress, kris, nedstämdhet och andra omständigheter som påverkar livssituationen. Vid behov av samtal och stöd kontakta:

Ola Andersson 070-671 71 05
ola.andersson@arbetsmiljoutveckling.com

Monica Lindblom 070-551 27 52
monica.lindblom@arbetsmiljoutveckling.com

Våra beteendevetare tillhandahåller utbildning inom områden:

Stresshantering • Medarbetarsamtal
Svåra samtal • Konflikthantering • Krisstöd
Psykosocial arbetsmiljö
Systematiskt arbetsmiljöarbete

Vi erbjuder metoder och kartläggningar som hjälper i det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Vi finns som stöd och hjälp för chef, arbetsgrupp och enskild individ.

ARBETSMILJÖUTVECKLING
I HÄLSINGLAND AB

Sjukhusvägen 39 • 821 31 Bollnäs • 0278-172 10
Växelgatan 8B • 826 40 Söderhamn • 0270-185 50
Videgatan 9 • 828 30 Edsbyn • 0271-585 50