

SAMTALSBEHANDLING med KBT-inriktning

Jag arbetar enligt KBT-modellen (Kognitiv Beteende Terapi). Det innebär att vi tillsammans tittar på tankar, känslor och beteenden kring dina problem. Hur samverkar de till att skapa och vidmakthålla mönster som påverkar ditt psykiska välbefinnande? Med det som grund tittar vi på hur kan vi bryta onda cirklar. Det finns olika vägar att gå, och vi utvärderar dessa tillsammans för att du, inte bara ska hitta nya sätt att tänka och känna men också för att du ska hitta nya beteenden som bättre fyller dina behov och leder mot dina mål.

Arbetsättet skapades ursprungligen av Aaron Beck som ett nytt sätt att hjälpa människor med depressioner. Metoden visade sig framgångsrik och började provas för att hjälpa människor med andra problem. Mycket forskning har gjorts och resultaten visar att metoden är framgångsrik i att hjälpa människor att må bättre. Idag har den spritt sig över världen.

Metoden utvecklas fortfarande och det finns olika inriktningar under paraplybegreppet KBT. Idag råder det lite begreppsförvirring i Sverige då vissa terapiformer har sin utgångspunkt i beteenden och andra i kognitioner (tankar). I Sverige finns idag två föreningar: Svenska föreningen för kognitiva och beteendearbetande terapier (SFKBT) och Beteendeterapeutiska föreningen (BTF).

Helena Löfgren

Helena Löfgren (f.d. Ahlstrand), är beteendevetare, samtalsbehandlare och sektexpert och driver företaget Löfgrens Analys AB. Hon har en fil.kand. i psykologi och har läst steg-1 av 2 till psykoterapeut vid [Svenska Institutet för Kognitiv Psykoterapi](#).

Hon sitter även i styrelsen för [Svenska Transportsymboler AB](#).
www.lotseninfo.se

Hon har arbetat inom forskningsprojektet "Ledarskap och medarbetarhälsa" som drevs på Stockholms universitet.

Hon har även arbetat med ledarutveckling som licensierad [FARAX konsult](#).

Dessutom har hon egen erfarenhet av systematisk manipulation som den destruktiva sekten Moonrörelsen (Unification Church eller Familjefederationen för världsfred och enighet) använder, genom två års medlemskap i USA. I snart 15 år har hon drivit frågor kring social påverkan.

Mottagning

Tomtebogatan 6A, centralt i Stockholm



Helena Löfgren