

Ökat intresse för KBT inom idrotten

Intresset för KBT (kognitiv beteendeterapi) blir allt större – i samhället i stort men också inom idrotten.

Likaså blir antalet KBT-terapeuter med inriktning mot elitidrott allt fler.

– Den centrala del i KBT, som skiljer sig från den traditionella idrottspsykologin, är den tillämpade beteendeanalysen. Det finns inte någon färdigpaketerad lösning utan metoden utgår från en systematisk beteendeanalys tillsammans med den person man jobbar med. Det gör metoden effektiv och direkt inriktad på en önskvärd beteendeförändring, säger Göran Kenttä, idrottspsykolog och en av tre redaktörer för *Bättre idrottsprestationer med hjälp av KBT*.

Utgångspunkten i KBT är att tankar, känslor och beteenden påverkar hälsa och prestationer. Enligt Göran Kenttä har den traditionella idrottspsykologin i Sverige utvecklats och inkluderar idag KBT på ett naturligt sätt. Och det, menar han, ger goda möjligheter att mer systematiskt med god evidens främja både hälsa och prestation.

– Jämfört med traditionell idrottspsykologisk utbildning innehåller KBT-utbildningen mer handledning och det är en av de viktigaste komponenterna för att utveckla professionskompetensen för samtalsterapeuter, förklarar han.

I *Bättre idrottsprestationer med hjälp av KBT* korsbefruktas de båda ämnena KBT och idrottspsykologi. Tidigare, menar Göran, har ämnena i stor utsträckning existerat mer som två stuprör som levt skilda världar. KBT hör ursprungligen hemma i den kliniska psykologin. I boken introduceras begreppet KBT i relation till ett flertal av de mest frekvent förekommande kliniska områdena som till exempel ångest, stress och utmattning, depression, sömnstörningar, ätstörningar, missbruk, smärta och NPF (neuropsykiatriska funktionshinder).

– KBT fungerar bra i dessa samman-



Göran Kenttä

hang och även inom idrotten. KBT har exempelvis haft god evidens vid ångest och depression och idrotten är full av ångest. Där har vi inte alltid varit så framgångsrika med traditionella idrottspsykologiska metoder.

Göran Kenttä menar att KBT-metoden är i ständig utveckling och att man nu talar om tredje vågens KBT. Här kommer nya begrepp in, som till exempel ACT (Acceptans Commitment Terapi), som fungerar bra vid smärtbehandling och kronisk smärta.

– Den fungerar också bra när man jobbar med idrottare. Likaså är mindfulness, det vill säga förmågan att vara i nuet, en metod som fått mycket uppmärksamhet. Den förmågan är också mycket viktig vid

prestation för elitidrottare.

KBT är än så länge en relativt ”ung” metod inom idrottspsykologin. År 2006 tog Riksidrottsförbundet fram en rapport kring hela det idrottspsykologiska ämnet och därefter påbörjades ett arbete med att se över innehållet i de utbildningar som fanns för att jobba med stödfunktionen mot elitidrotten. Det har resulterat i att cirka 30 KBT-terapeuter med inriktning mot elitidrott är klara och ytterligare 15 är under utbildning.

– Nu får vi allt fler med dubbla kompetenser och de blir viktiga resurspersoner inom elitidrotten. Av den första omgången som utbildades jobbar två för SOK, två för RF, en för Fotbollförbundet, två vid Malmö idrottsakademi, en

för FC Köpenhamn och en för Golförbundet. Dessutom är flera knutna till allsvenska fotbollsklubbar och elitserieklubbar i hockey, berättar Göran Kenttä.

Intresset för KBT ökar inom alla nivåer inom idrotten. Något som Göran välkomnar.

– Med större förståelse för det här området kan fler arbeta med tankar, känslor och beteenden inom idrotten utifrån evidensbaserade metoder. Idrott handlar ju inte bara om prestation och fysik utan också om hur man ska få folk att prestera och må bättre. Om du till exempel har prestationsångest så behöver du ha någon att jobba tillsammans med kring det. KBT-terapeuter är tränade i att göra funktionella bedömningar av beteenden och hantera just detta.

Att allt fler utbildar sig inom området är inte så konstigt menar Göran Kenttä. Snarare är det en naturlig konsekvens av att psykisk ohälsa uppmärksammas mer i samhället i stort.

– Idrotten är ju ingen fredad zon och om du ska kunna prestera med alla krav krävs det att det finns ett idrottspsykologiskt stöd. Även om det fortfarande finns stigmatisering kring psykisk ohälsa så har det blivit lättare.

