Kogntiv Terapi er en etterspurt terapiform. Det er en dokumentert nyttig metode for behandling og selvhjelp, og kan passe for mennesker i alle aldre og ved mange ulike psykiske vansker/lidelser.

Innenfor Kognitiv Terapi er det utviklet tilnærminger/virkemidler som er tilrettelagt for en rekke ulike former for psykiske og somatiske (fysiske) lidelser.

Kognitiv terapi kalles også for Kognitiv Atferds Terapi, og retter seg mot problemløsning og innsikt i sammenheng mellom tenkning, handling og følelser. Dette gjøres ved kartlegging av vanskelige situasjoner, utforming av aktiviteter som gir selvtillit og energi, utforskning og eventuelt endring av negative tankemønstre, stimulering til økt sosial kontakt og forebygging av tilbakefall.

Et sentralt mål i Kognitiv Terapi er at klientene skal bli sin egen terapeut. I terapien gjøres klienten oppmerksom på virkningen av for eksempel angstfremkallende, urimelige selvkritiske, pessimistiske eller depressive tankemønstre. Terapeut og klient sammen drøfter muligheter for alternative tenke- og handlemåter. Selv om rollene er forskjellige, dreier det seg om et gjensidig aktivt samarbeid som er rettet mot problemene i pasientens hverdag. En felles forståelse av problemene ligger til grunn for arbeidet med å finne løsninger, virkemidler og muligheter.

Nøkkelord i Kognitiv Terapi er: innsikt, mestring og endring. Utgangspunktet er problemer slik de fremtrer i klientens hverdag og klientens opplevelse av sin situasjon. Terapien har fokus på å hjelpe pasienten til å endre uhensiktsmessige tankemønstre og uhensiktsmessig atferd som er forbundet med problemene, og som kanskje har bidratt til dem.

Målet er at klienten blir i større grad i stand til å gi seg selv bekreftelse, støtte, forståelse og trøst, og på denne måten mestre sin hverdag på en ny og bedre måte.