

Metakognitiv terapi (MCT)

Jeg er uddannet metakognitiv terapeut i **Metacognitive Therapy (MCT)** – en evidensbaseret terapiform med veldokumenteret effekt.

Uddannelsen er gennemført hos ophavsmanden bag metakognitiv terapi, **psykolog og professor Adrian Wells**, samt psykolog **Hans Nordahl**, via **MCT Institute**.

Metakognitiv terapi er en moderne og effektiv metode indenfor psykologisk behandling, og den kan anvendes ved en række psykiske problematikker – herunder blandt andet **angst, stress, depression, overtænkning, bekymringer, tankemylder, uro, præstationspres og søvnproblemer**.

Mange oplever, at angst og stress ikke kun viser sig i tankerne, men også kan mærkes fysisk – eksempelvis som indre uro, spændinger, søvnproblemer, træthed, koncentrationsbesvær eller en generel følelse af at være i alarmberedskab. Samtidig kan det føles som om sindet kører på overarbejde, hvor bekymringer, grublerier og indre dialog fylder meget og tager energi.

Hvad er metakognitiv terapi?

Metakognition betyder *tænkning om tænkning*. I metakognitiv terapi arbejder man ikke primært med *indholdet* af tankerne (hvad du tænker), men i højere grad med *måden du håndterer tankerne på* (hvordan du tænker).

I metakognitiv terapi forstås psykiske problemer ofte som noget, der opstår og vedligeholdes gennem måden vi bruger vores opmærksomhed og mentale energi på – eksempelvis når vi:

- bekymrer os meget
- grubler og analyserer igen og igen
- overtænker og “vender tingene i hovedet”
- bliver fanget i stress og alarmberedskab
- ligger søvnløs pga. tankemylder

Fokus i terapien

I metakognitiv terapi er målet at skabe mere ro, frihed og overskud ved at ændre den måde, man forholder sig til sine tanker og følelser på.

Du lærer konkrete strategier og øvelser, som kan hjælpe dig til at:

- få mere kontrol over din opmærksomhed
- bruge mindre tid på bekymring, grubleri og overtænkning
- mindske stress, uro og indre alarmberedskab
- styrke trivsel, energi og funktionsniveau i hverdagen

Metakognitiv terapi er samtidig ofte en skånsom terapiform, fordi den ikke nødvendigvis kræver, at man skal “grave” dybt i fortiden for at skabe forandring. Fokus er i høj grad på det, du kan gøre anderledes her og nu.

Varighed

Mange oplever effekt indenfor et relativt overskueligt forløb. Typisk vil der være behov for ca. **6–12 samtaler +/-**, afhængigt af problemstilling og individuelle behov.