

## GEARS

### Känsloregleringsbehandling i grupp för vuxna med ADHD

**GEARS** är en ny behandling utvecklad på ADHD-mottagningen för personer med ADHD som upplever svårigheter med att reglera sina känslor. Behandlingen är under utveckling som en del i ett forskningsprojekt.

**Du får lära dig** om känslors funktion och hur man på ett effektivt sätt kan reglera känslor. Fokus ligger främst på att genomföra beteendeförändringar för förbättrad känsloreglering. Du får öva på färdigheter och träna in nya beteenden som är hjälpsamma för att reglera känslor. Upplever du att dina känslor styr ditt liv på ett sätt som medför problem i din vardag? Då kan det här vara en lämplig behandling.

**Behandlingen består av** 14 behandlingstillfällen. Vi träffas en gång i veckan i en grupp om högst 8 deltagare samt 2 gruppledare. Varje session är 2 timmar.

**Hemuppgifter** är en mycket viktig del av behandlingen och görs varje vecka under hela behandlingen. De behövs för att de beteendeförändringar vi strävar efter ska ge effekt. I behandlingen ingår 30 minuter individuell coachtid varannan vecka för uppföljning av hemuppgifter.

**För att kunna delta** i denna psykoterapigrupp behöver du inte ha genomfört någon patient- och närståendebildning. Du blir erbjuden ett enskilt bedömningsamtal innan behandlingen påbörjas, där du och gruppledare avgör om denna gruppbehandling är en lämplig insats för dig.

**Intresseanmälan** inför ett enskilt bedömningsamtal görs tillsammans med din behandlare. Gruppstart sker varje vår- och hösttermin.

**Avgift** 100 kr (Högekostnadskort gäller).