

KBT- gruppbehandling vid ADHD enligt Safren

Manualbaserad psykologisk behandling av vuxen-ADHD

Du får lära dig strategier för förbättrad organisations- och planeringsförmåga, minskad distraherbarhet, adaptivt tänkande och att minska uppskjutandet.

Syfte är att minska ADHD-symtomens inverkan i vardagliga aktiviteter kring hem och arbete.

Behandlingen består av 14 behandlingstillfällen. Vi träffas en gång i veckan i en grupp om 6-8 deltagare samt 2 gruppledare. Varje session är 2 timmar. Vi arbetar kring tre huvudområden:

1. Organisering och planering
2. Minska distraherbarhet
3. Adaptivt tänkande

Hemuppgifter är en mycket viktig del av KBT-behandlingar. Du förväntas aktivt arbeta med hemuppgifter under hela behandlingen. Som stöd för detta kommer du att erbjudas möjlighet till kortare individuell coachning.

För att kunna delta i psykoterapigruppen måste du ha grundläggande kunskaper inom ADHD. Exempelvis att du genomgått patient- och närståendebildning på ADHD-mottagningen eller liknande på annan enhet. Dessutom har du fått ett enskilt bedömningssamtal, där du och behandlare avgör om denna gruppbehandling är en lämplig insats för dig.

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

Avgift 100 kr (Högekostnadskort gäller).