

DBT- gruppbehandling vid ADHD enligt Hesslinger

Manualbaserad psykologisk behandling av vuxen-ADHD

Du får lära dig medveten närvaro och beteendeanalys samt olika strategier för förbättrad känsloreglering, impuls kontroll, stresshantering, riskbeteenden och självkänsla/relationer.

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.

Hemuppgifter är en mycket viktig del av behandlingen och behöver göras nästan varje dag under den tid behandlingen pågår. Varannan vecka har man 30 min individuell coachtid för uppföljning och hjälp att planera och genomföra hemuppgifterna.

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 bedömningsamtal, där du och behandlare avgör om denna gruppbehandling är en lämplig insats för dig.

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

Avgift 100 kr (Högkostnadskort gäller).