

Beteendeaktivering – gruppbehandling

Manualbaserad KBT-terapi i grupp för vuxna med ADHD och depression

Du får lära dig hantera de problem som hämmar din aktivitet. Hur du planerar aktiviteter och hur olika aktiviteter hänger ihop med stämninglägen, så att du får ut så mycket som möjligt av det du gör och på så sätt lättar dina depressiva symtom.

Behandlingen består av 14 behandlingstillfällen. Vi träffas en gång i veckan i en grupp om högst 12 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.

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 (Högkostnadskort gäller).