

Januari 2016

## **KBT-grupp för patienter med bipolär syndrom**

Affektiva mottagningen erbjuder terminsvisa gruppbehandlingar för patienter med bipolärt syndrom typ 1 och 2. Grupperna består av 6 - 12 patienter samt två gruppledare och träffas 14 gånger samt vid ett uppföljningstillfälle.

Innehållet är baserat på KBT och DBT. Hemuppgifter utförs mellan gångerna och består av registreringar, övningar i medveten närvaro och träning i att använda KBT-tekniker i vardagen. Övningar i medveten närvaro och registrering av stämningsläge sker fortlöpande under hela kursen. I övrigt har sessionerna olika teman, vilka bl.a. är:

- Sjukdomens generella kännetecken och individuella tidiga tecken
- Mål i livet och med behandlingen
- Medveten närvaro och tankar
- Tankar ur ett kognitivt perspektiv
- Att påverka stämningsläget genom beteendeaktivering/-deaktivering
- Acceptans
- Känslor
- Relationsfärdigheter

Det generella målet med gruppen är att ge patienterna tillfälle att reflektera kring sin problematik ur flera perspektiv och att pröva de olika tillhörande teknikerna. Det kan således lämpa sig att gå vidare till individuell KBT-behandling efter avklarad gruppbehandling, om behov av mer specifik hjälp skulle föreligga. Det psykoedukativa inslaget gällande bipolärt syndrom i allmänhet är sekundärt till KBT-tekniker och perspektiv. Det är därför bra om patienten har gått en patient- och anhörigutbildning eller motsvarande innan.

**Tid:** onsdagar 14.00 – 17.00 (vårgruppen startar 2 mars)

**Plats:** Affektiva mottagningen, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna, Hus R:5

### **Intresseanmälan**

För information och intresseanmälan till gruppen hänvisas till mottagningens administratör Susanna Vilhelmsson som nås på telefonnummer 05-587 304 50. Om det gäller en person som ej är patient vid mottagningen sker intresseanmälan via remiss. En av gruppledarna bokar därefter in ett s.k. bedömningsamtal där patientens behov och förutsättningar stäms av mot gruppens förutsättningar den aktuella terminen. Deltagande erbjuds därefter i mån av plats.