

Habilitering Resurscentrum
2024-01-31

Välkommen till ReDO gruppbehandling

ReDO kan hjälpa dig som upplever en obalans i din vardag och som vill få till en förändring.

Aktivitetsbalans innebär att du har en tillfredsställande variation mellan olika vardagliga aktiviteter samt att mängden aktiviteter upplevs hanterbar.

ReDO består av 10 grupptillfällen, cirka 1 ggr/vecka inklusive ett anhörigseminarium och ett uppföljningstillfälle efter en månad.

Varje tillfälle är 1,5 timma inklusive paus.

Mellan varje tillfälle får du hemuppgifter.

Gruppen består av cirka 6–8 deltagare.

Planera in dessa tillfällen i din kalender. Det är viktigt att du **deltar** vid **alla tillfällen** för att behandlingen ska bli så bra som möjligt.

Teman på träffarna:

Aktivitet – aktivitetsbalans, aktivitetsmönster och tid, störningar och uppmuntrningar i vardagen, att sätta mål, aktivitetsvärde, förändringsmål och strategier, tillämpning av förändring i vardagen.



