



Habilitering Resurscentrum

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 och 2 uppföljande gruppträffar. Därutöver 1 seminarium för närstående tillsammans med gruppdeltagare.

Gruppen pågår 2 timmar 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.

Viktigt att du avbokar dig om du inte kan komma.

Teman på träffarna:

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

