VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
NU-SJUKVÅRDEN

Brev inför uppstart av psykoterapi

Hej!

Inledningsvis kommer vi tillsammans att kartlägga vilka psykologiska problem du vill ha hjälp med och vilka mål du vill uppnå i terapin. Inför det första besöket är det värdefullt om du ägnar en stund åt att skriva ner dina egna tankar om detta.

Vi bör försöka träffas för en terapisession varje vecka och utvärdering av terapins effekt sker efter var 16:e samtal, ibland oftare än så. I samband med utvärderingarna uppdaterar vi din vårdplan och beslutar om behandling är gynnsam för dig och ska fortsätta eller om terapin ska avslutas.
En psykoterapeutisk behandling inom vår verksamhet överskrider i regel inte 65 sessioner, men terapin kommer att avslutas tidigare om du och terapeuten bedömer att målen är uppnådda eller om terapin inte ger önskad effekt. Behandlingen kan också avslutas om du inte har möjlighet att komma regelbundet.

Under terapins gång behöver du regelbundet fylla i skattningsformulär, helst digitalt via 1177 e-tjänster, alternativt med papper och penna. Syftet med de regelbundna skattningarna är att vi behöver följa hur ditt psykiska mående utvecklar sig.

Jag kommer eventuellt att vilja spela in samtalen med videokamera, då i syfte att ge oss bättre förutsättningar att nå ett gott resultat i terapin. Videoinspelning är frivilligt och förutsätter ditt skriftliga godkännande. Under vårt första samtal får du mer information om vad det i sådana fall skulle innebära.

På baksidan av kallelsen finns information du bör läsa igenom, bland annat om avgifter, avbokningar och uteblivande. Det finns möjlighet att träffas digitalt via plattformen Vård och hälsa, men om du har möjlighet att närvara vid ett fysiskt besök är det ofta att föredra.

Enklaste sättet att få kontakt med mig är genom att skriva meddelande via 1177 e-tjänster.

Jag ser fram emot att träffa dig!