

Patientinformation

Gruppbehandling - Psykoterapi vid adhd

Hej!

Du får denna kallelse inför uppstart av behandling "Psykoterapi för vuxna med adhd".

Behandlingen inleds med en individuell träff med en gruppledare. Då kommer du att få mer information om behandlingens upplägg och ha möjlighet att ta upp eventuella farhågor eller förhoppningar samt formulera din målsättning med behandlingen.

Behandlingen innefattar bland annat: medveten närvaro, beteendeanalys, olika strategier för förbättrad känsloregulering, impuls kontroll, stresshantering, hantering av riskbeteenden, arbete kring att uppnå bättre självkänsla samt relationer. Hemuppgifter ingår som en mycket viktig del av behandlingen.

Inför det individuella besöket önskar vi att du fyller i skattningsformulär som bifogas kallelsen. Om du fått denna information via 1177 så finns länk till formuläret i den gula rutan där du öppnade denna information.

Har du istället fått denna information via brev så följ instruktionen nedan för att fylla i formulären digitalt (via mobil eller dator):

- Logga in med e-legitimation på 1177, gå till inkorgen och klicka på "Tidbokning" där kallelsen finns. Längst ned i kallelsen finns en gul ruta där du ska klicka på länk/länkar till formulär.
- Under inställningar på 1177 ska du aktivera avisering för att få ett sms/e-post när det finns ett meddelande i inkorgen, i annat fall får du aktivt själv logga in.

Om du inte är intresserad av denna behandling – kontakta din mottagning via 1177 snarast.

Med vänlig hälsning

Psykoteraپی för vuxna med ADHD är en evidensbaserad psykoteraپیutisk gruppbehandling framtagen för vuxna personer med ADHD-diagnos. Syftet med behandlingen är att minska ADHD-specifika symptom, minska ångest och depressiva besvär samt öka förmågan till känsloreglering, och därmed stärka den generella livskvaliteten.

Målet är att individen ska lära sig att acceptera sina svårigheter, för att stegvis kunna ta kontroll över sin ADHD.

Denna psykoteraپی är en behandling för dig som har en fastställd ADHD-diagnos och vill ha ett komplement, eller ett alternativ, till medicinsk behandling.

Psykoteraپin ges två timmar i veckan under totalt 14 veckor. I metoden ingår att varje deltagare erbjuds coachande samtal för att komma igång och bibehålla sina färdigheter.

Största delen av tiden i gruppen handlar om att lära sig nya färdigheter, deltagarna får hemuppgifter mellan varje session. Gruppen diskuterar sedan sina erfarenheter av att pröva de nya färdigheterna.

En viktig färdighet handlar om övningar i medveten närvaro. Vi övar också på att skriva ner och analysera vårt eget beteendemönster, för att hitta alternativa sätt att handla, som blir bättre för oss på längre sikt.

Kontakta din mottagning om du är intresserad av denna psykoteraپی.