VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Färdighetsträning enligt Julie Brown

Färdighetsträning enligt Julie Brown (grupp)

Hej!

Du är välkommen till ett bedömningssamtal inför färdighetsträning i grupp. Tiden för besöket står i ditt kallelsebrev.

Behandlingen bygger på dialektisk beteendeterapi (DBT). Du får träna på färdigheter som kan hjälpa dig att hantera känslor, relationer och svåra situationer i vardagen.

Gruppen träffas cirka 14–16 gånger och passar dig som behöver tydliga övningar. Varje träff innehåller enkel information, samtal och övningar och vi använder kursmaterial med mycket bilder och korta filmer. Mellan varje träff får du en hemuppgift där du tränar på något som kan hjälpa dig i vardagen. Det kan handla om känslor, stress, relationer eller svåra situationer.

I gruppen får du bland annat träna på att:

- känna igen känslor och kroppens signaler
- lugna dig när känslorna blir starka
- prata tydligt med andra
- ta hand om dina relationer
- lösa problem steg för steg
- göra sådant som är hjälpsamt och tryggt för dig

Kursledarna har tystnadsplikt. Vi ber alla i gruppen att visa respekt för varandra och inte berätta om det som sägs i gruppen eller vilka som deltar i gruppen.

Om du har frågor eller inte vill vara med i gruppbehandlingen så kontaktar du psykiatrimottagning Vänersborg via 1177 så snart som möjligt.

Med vänlig hälsning