

KBT - Programbeskrivning

Efter att du har fått en remiss av din läkare, blir du kontaktad av Adaptus för närmare information och tidsplanering.

Ett första steg är den individuella kartläggningen. Där träffar du en psykolog och gemensamt arbetar ni utifrån en strukturerad metod som syftar till att motivera dig samt sätta mål för behandlingen.

Utifrån kartläggningen görs bedömning huruvida behandlingen bör ske individuellt eller i grupp.

Det andra steget innehåller ett antal träffar uppdelade i avsnitt:

Del A. Träffarna utgår från en evidensbaserad effektiv KBT-metod för behandling som syftar till att på ett enkelt och välstrukturerat sätt, stegvis lära dig att själv bemästra och förändra tankar, känslor och handlingar. Att ge dig kunskaper för att bättre hantera ditt lidande och dess negativa konsekvenser. Fokus på nuet och framtiden och med ett lösningsinriktat perspektiv.

Del B. Kognitiv pedagogik i syfte att öka kunskap och förståelse för vad den egna problematiken innebär. Att medvetandegöra felaktiga föreställningar och tankar, hitta andra sätt att förhålla sig till verkligheten (kognitiv omstrukturering), bättre kontroll (coping) samt ökad fysisk aktivitet.

Del C. Mindfulness och olika avslappningstekniker som syftar till att stärka upplevelsen av självkontroll.

Del D. Metoden bygger bl.a. på hemuppgifter med övningar som stärker och utvecklar nya tankesätt och handlingar.

I det tredje steget arbetar vi med individuell uppföljning och utvärdering av hur behandlingen gått med hjälp av utprovade frågeformulär och samtal.

Det fjärde och sista steget; återkoppling till remitterande läkare.