

Gruppbehandlingar för psykisk hälsa

Vi erbjuder behandling i grupp för flera olika typer av psykisk ohälsa. Gruppbehandlingarna består av föreläsningar, samtal och olika typer av praktiska övningar som du gör individuellt.

Gruppbehandlingar har god effekt på bland annat depression, ångest och stressrelaterade besvär. Inför varje behandlingsstart får du ett individuellt bedömningsamtal där vi undersöker just dina bekymmer och vilken behandling som kan vara bäst lämpad för dig. Vi utgår alltid från dina önskemål och behov. Att delta i en gruppbehandling kan vara ett bra tillfälle att träffa och utbyta erfarenheter med andra personer som har liknande besvär. Du väljer själv hur mycket du vill dela med dig av dina egna upplevelser.

Vardagsförändring med ReDO-metoden

För vem? För dig som besväras av stress eller utmattning och har svårt att hitta en fungerande struktur och aktivitetsbalans i vardagen.

Du får kartlägga ditt eget aktivitetsmönster; vilka vardagliga sysslor finns i mönstret, hur upplevs de, när och hur görs de? Därefter analyseras vad i vardagen som konkret behöver förändras, respektive är viktigt att behålla eller förstärka.

Upplägg: 10 tillfällen + 2 uppföljningstillfällen, tisdagar 15.00-17.00. Startar ca. 2 gånger per termin /Veronica Brengesjö, leg. arbetsterapeut.

Hitta lugn och fokus i vardagen med Mindfulness

För vem? För dig som upplever stress eller oro och har svårt att leva i nuet och vill lära dig att använda dig av den populära metoden mindfulness.

Mindfulness, även kallad medveten närvaro, handlar om att vara här och nu. Du förankrar dig i nuet genom att medvetet uppmärksamma din egen andning, din kropp och allting du ser omkring dig just nu. När du har lärt dig metoden har du möjlighet att praktisera den vid genomförandet av vardagssysslor och aktiviteter. Det är en dokumenterad effektiv behandling av stressrelaterade besvär.

Upplägg: 8 tillfällen, måndagar 15.00-16.30. Startar ca. 2 gånger per termin. /Veronica Brengesjö, leg. arbetsterapeut.

Basal kroppskännedom

För vem? För dig som upplever stress, spänningar, smärta, har svårt att slappna av, oro, ångest, depression eller utmattning.

Basalkroppskännedom är en behandling som utförs genom enkla rörelseövningar. Det gäller att locka fram det mest grundläggande och funktionella sättet att använda kroppen. Träningen ska leda till ökad kroppsmedvetenhet, en balanserad hållning, ett avspänt och välkoordinerat rörelsemönster samt en naturlig integration mellan andning och rörelse.

Upplägg: 8 tillfällen, torsdagar, 15.00-16.00 Startar ca. 1-2 gånger per termin. /Hanna Ottevik och Emma Fagerström, fysioterapeuter. *Vänd blad!*

Gruppbehandlingar för psykisk hälsa

KBT-inriktad gruppbehandling för stress och oro

För vem? För dig som besväras av både stress och oro. Rekommenderas som fortsatt rehabilitering efter genomförd behandling med ReDo eller Mindfulness, eller för att förebygga att åter besväras av stress och utmattningsrelaterade bekymmer.

Du får arbeta utifrån dina individuella bekymmer och mål. Behandlingen utgår från kognitiv beteendeterapi och innehåller verktyg för att konkret kunna göra förändringar i både beteende- och tankemönster. Tillfällena fokuserar bland annat på hantering av stress- och orostankar, uppmärksamma tankefallor, gränssättning, självmedkänsla och acceptans kring livssituationen.

Upplägg: 4 tillfällen, onsdagar 15.00-17.00. Startar 1 gång per termin. /Karin Frenning och Olivia Nordström, psykologer.

KBT-inriktad gruppbehandling för nedstämdhet och depression

För vem? För dig som besväras av nedstämdhet eller depression.

Du får arbeta utifrån dina individuella bekymmer och mål. Behandlingen utgår från kognitiv beteendeterapi och innehåller verktyg för att konkret kunna göra förändringar i både beteende- och tankemönster. Tillfällena fokuserar bland annat på beteendeaktivering, uppmärksamma tankefallor, hantering av negativa tankar och självmedkänsla.

Upplägg: 5 tillfällen, varannan onsdag 15.00-17.00. Startar ca. 1-2 gånger per termin. / Kristina Ramsö och Olivia Nordström, samtalsterapeut respektive psykolog.

KBT-inriktad gruppbehandling för oro och ångest

För vem? För dig som besväras av oro och/eller ångest.

Du får arbeta utifrån dina individuella bekymmer och mål. Behandlingen utgår från kognitiv beteendeterapi och innehåller verktyg för att konkret kunna göra förändringar i både beteende- och tankemönster. Tillfällena fokuserar bland annat på hantering av orostankar och ångest, andningstekniker samt exponering av ångestframkallande situationer, tankar och känslor.

Upplägg: 5 tillfällen, varannan onsdag 15.00-17.00. Startar ca. 1-2 gånger per termin. /Karin Frenning och Olivia Nordström, psykologer.

Numera finns det även möjlighet att komma på öppna föreläsningar om psykisk hälsa, där du bland annat får lära dig om olika psykiska besvär samt får praktiska tips för att på egen hand förbättra ditt mående. Alla är välkomna och man behöver inte vara listad på Lokstallarnas vårdcentral för att delta. Fråga gärna efter mer information, om du är intresserad!

Notera gärna att samtliga gruppbehandlingar och föreläsningstillfällen hålls på Bräcke diakoni, Rehabcenter, Tegnérgatan 5, Jönköping. Om du vill ha mer information är du välkommen att höra av dig på telefon 036 - 210 00 67.

Vi ser fram emot att träffa just Dig!