



Må bättre

med Kognitiv beteendeterapi (KBT) och Kognitiv visualiseringsteknik (KVT)

KBT

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en effektiv metod som på ett enkelt och välstrukturerat sätt, stegvis lär oss att själva bemästra och förändra våra tankar, känslor och handlingar.

Under terapin blir man medveten om vilka tankar man har, hur dessa påverkar ens känslor och hur man kan förändra ett önskat beteende.

KVT

Kognitiv visualiseringsterapi (KVT) är en metod som underlättar förändringsarbetet på ett ännu mer djupgående sätt. Genom djupavslappning aktiverar KVT de omedvetna och förmedvetna förmågorna. Det otänkbara blir tänkbart och de friska målen möjliga. Rehabilitering och läkning påskyndas.

KBT och KVT i kombination är den mest effektiva metoden för rehabilitering. Patienten har ett eget starkt engagemang, ansvar och delaktighet.

Vilka blir resultaten?

Personer som har lättare/medelsvår depression, ångest eller känner sig stressade, upplever lindring eller blir helt fria från sina besvär och kan lättare återgå till arbetet i de fall man är sjukskriven.

” Personer som har lättare/medelsvår depression, ångest eller stress har rätt att få hjälp hos oss enligt rehabgarantin. Be din läkare om en remiss till oss.



Behandling med KBT

- Få remiss från din läkare på den vårdcentral du är listad
- Du får en tid hos oss inom 2-3 veckor.
- Rehabiliteringsgarantin omfattar personer mellan 16-67 år
- Patientavgift 160 kr
- Frikort gäller

Rehabiliteringsprogrammet ingår i Hälsoval Skåne



REHABILITERINGSPROGRAM

Rehabiliteringen följer en noga avvägd struktur som innehåller:

- **BEDÖMNINGSSAMTAL**
Samtalet resulterar i en gemensam behandlingsplan.
- **KBT**
Individuella KBT-inriktade terapeutiska sessioner med arbetslivspsykolog.
- **HEMUPPGIFTER**
Övningarna förstärker och utvecklar nya tankesätt och handlingar.
- **KVT**
Egenträning i avslappning och visualiseringar som ökar förmågan att se och uppleva det möjliga.
- **DJUPAVSLAPPNING I GRUPP**
Avslappningen frigör kraft och gör det otänkbara tänkbart.
- **TEMATRÄFFAR**
Tematräffar i grupp normaliserar och strukturerar den realistiska vägen tillbaka till arbetslivet. Det finns även möjlighet för anhöriga att delta.

” För oss är det den varma och personliga kontakten och nyfikenheten på varje människas inre kraft, som gör att vi älskar vårt arbete.

På Spira Arbetsliv i Malmö arbetar legitimerade psykologer med inriktning på KBT och KVT, samt arbetsmarknadskonsulter.

Kontakta oss gärna om du vill veta mer. Telefon 070-750 72 50 eller läs på vår hemsida www.spiraarbetsliv.se

070-750 72 50

www.spiraarbetsliv.se

Linnégatan 84 B, Malmö

Från vänster Helena Åberg, Elena Johansson, Anita Strömrgren, Britt Bertolani, Stellan Oscarson, Carolina Holm och Cornelia Strömrgren Persson.

