

Datum: \_\_\_\_\_

Mottagning: \_\_\_\_\_

## **Välkommen till KBT-gruppbehandling för Stress- och utmattningsproblematik**

Välkommen till kognitiv beteendeterapeutisk gruppbehandling för stress- och utmattningsproblematik. Detta är en behandling som riktar sig till dig som upplevt hög stress i livet under lång tid och som till följd av detta utvecklat fysiska, kognitiva och känslomässiga förändringar. Vanliga symtom är ökad oro, ångestattacker, ihållande trötthet, sömnproblem, ilska/irritabilitet, koncentrations- och minnessvårigheter. Olika fysiska besvär så som värk, mag-/tarmproblem och överkänslighet för ljud och ljus är också vanliga.

Behandlingen består av tolv träffar som hålls en gång i veckan, följt av en uppföljning efter tre månader. Alla träffar pågår under två timmar och femton minuter inklusive en paus på ca tio minuter. Gruppen består av ca tio deltagare som alla har gemensamt att de i första hand har någon form av stressrelaterad ohälsa.

Gruppbehandlingen består av tolv kapitel och vi går igenom ett kapitel per träff. Materialet är samlat i en bok som du kan köpa från din mottagning. De områden vi går igenom är:

- Information om KBT och stressrelaterad ohälsa
- Vikten av återhämtning
- Att hantera sömnproblem
- Att leva det liv jag vill leva: Arbete med värderingar och konkreta steg
- Påbörja förändringsarbetet! Att ta steg mot ett liv i balans
- Känslostyrda beteenden och exponering
- Fortsatt arbete med steg och planering – förslag på steg och utmaningar
- Fortsatt arbete med steg och planering – vanliga problem och förslag på lösningar
- Livsregler som upprätthåller stress
- Kommunikationsfärdigheter – konsten att förmedla vad man vill
- Sammanfattning och reflektion
- Att förebygga återfall och arbeta mot fortsatt förbättring

Vid uppföljningsträffen går vi igenom det tidigare materialet, identifierar eventuella hinder och problem och fortsätter med förändringsarbetet.

### **Datum och tid för gruppssessionerna:**

Träff	Veckodag	Datum	Tid	Ämne
1				Kapitel 1
2				Kapitel 2
3				Kapitel 3
4				Kapitel 4
5				Kapitel 5
6				Kapitel 6
7				Kapitel 7
8				Kapitel 8
9				Kapitel 9
10				Kapitel 10
11				Kapitel 11
12				Kapitel 12
13				Uppföljning

Notera att det är tre månaders uppehåll mellan träff 12 och 13.

Samtliga träffar hålls i \_\_\_\_\_

Din gruppleddare \_\_\_\_\_

Din gruppleddare under behandlingen arbetar under sekretess. Som deltagare i gruppbehandlingen är det viktigt att inte föra vidare information om andra gruppdeltagare till utomstående personer.

Vid eventuellt återbud kontakta \_\_\_\_\_

*Varmt välkommen!*

## Om behandlingen

Du kommer att gå i en strukturerad behandling som innehåller flera steg som bygger på varandra. Inledningsvis ligger fokus på att hjälpa dig kartlägga stressfaktorer och hur dina egna reaktioner och beteenden vidmakthåller stress och utmattning. Dessa insikter ska sedan leda till att du stegvis genomför beteendeförändringar i riktning mot hur du skulle vilja att livet såg ut.

Det är vår erfarenhet att flera av de stressfaktorer som påverkar oss människor inte går att eliminera, även om vi önskar att så vore fallet. Istället för att lägga kraft på att försöka förändra andra människor eller yttre faktorer kommer vårt arbete i första hand handla om dina *beteenden* och hur du *förhåller dig* till stressfaktorer och dina egna symtom. Fram tills nu har du kanske upplevt att stressen (eller dina utmattningssymtom) till stor del har styrt ditt liv. Målet med denna behandling är att du ska få verktyg för att själv ta makten över ditt liv och påverka din livssituation i riktning mot ökad balans och psykisk hälsa.

## Vad är KBT?

KBT är en psykologisk behandlingsmetod som framförallt karaktäriseras av

- Att man arbetar med metoder som visat sig effektiva i vetenskapliga studier.
- Att man arbetar med vad man gör (eller inte gör) och tänker i situationer i nuet.
- Att man arbetar målinriktat.
- Att man arbetar med hjälp till självhjälp.
- Att man arbetar med konkreta övningar och hemuppgifter för att påverka sin situation och röra sig mot uppsatta mål.

## Vetenskaplig förankring

KBT har visat sig mycket effektiv när det gäller behandling av en rad olika psykiska problem såsom olika former av ångestsyndrom och depression. För stressrelaterad ohälsa har forskningen inte kommit lika långt. Stressrelaterad problematik tycks ha ökat under de senaste årtionden och det ställer krav på att man genom utvärdering och forskning arbetar för att ta fram nya fungerande behandlingar. Stress har mycket gemensamt med ångest och nedstämdhet och det vanliga är att man arbetar med samma KBT- tekniker och uppnår bra resultat. Behandlingen som du ska gå har använts i flera års kliniskt arbete med goda resultat. I samarbete med forskare på Karolinska Institutet har den sedan testats i kliniska studier med goda resultat. För att fortsätta utveckla våra behandlingar är det viktigt med kontinuerlig utvärdering. Läs mer om hur du kan hjälpa oss med det nedan (under "Arbete med evidensbaserad praktik").

## Aktivt deltagande och arbete hemma

Stressrelaterad ohälsa är problem som spänner över tid, så det är inte möjligt att övervinna den på några dagar eller efter bara ett eller två besök. Det krävs en hel del arbete och det är viktigt att du är inställd på att försöka utmana dig själv och aktivt träna på de strategier vi introducerar under behandlingen. Du kommer att få material och övningar att arbeta med hemma mellan träffarna, och det är till stor del detta arbete som kommer att påverka hur mycket du blir hjälpt av behandlingen.

**Innan du påbörjar gruppbehandlingen är det därför viktigt att du ser över din livssituation och funderar över huruvida du har möjlighet att avsätta tid för behandlingen just nu. Du behöver kunna arbeta med behandlingen på daglig basis genom att integrera övningar kontinuerligt i din vardag.** Om du bedömer att det kan vara svårt kan du vänta med att påbörja behandling till ett senare tillfälle.

Även om du kan märka omedelbara framsteg efter de första sessionerna uppmuntrar vi att du fullföljer hela behandlingen för bestående resultat.

## Uteblivna träffar/återbud

Ibland sker oförutsedda händelser som kan leda till att du missar en session, och det är förståeligt. Men vi uppmanar dig att inte avboka någon session för att du känner dig stressad, trött eller omotiverad. De flesta tycker att även när de känner sig stressade och omotiverade inför en träff så känns det mycket bättre efteråt.

Du behöver anmäla eventuellt förhinder till gruppträffarna. Om du inte lämnat återbud en viss tid (ofta 24 timmar) innan träffen kommer du att behöva betala för besöket även om du inte kommer. Om du av någon anledning behöver lämna återbud till tre tillfällen eller fler rekommenderar vi att du påbörjar behandlingen vid ett senare tillfälle eller diskuterar med din behandlare hur du kan gå igenom det missade materialet.

## Arbete med evidensbaserad praktik

För att på bästa sätt kunna utvärdera och förbättra våra behandlingar ber vi dig att svara på ett antal frågor om ditt mående före och efter behandling. Vi ser också gärna att du svarar på ett antal frågor en gång i veckan i samband med gruppträffarna. Detta syftar till att vi ska kunna stötta dig i din behandlingsprocess och följa upp din personliga utveckling. Dina svar är till stor hjälp i vårt arbete mot att bygga våra behandlingar på god vetenskaplig grund och garantera hög kvalitet.

Vi ber dig alltså att fylla i formulär

- före första gruppträff
- varje vecka under behandlingens gång samt
- efter sista gruppträff

På de flesta mottagningar får du fylla i formulären digitalt via 1177.se, om din mottagning inte är ansluten till digitala formulär i 1177 så kommer du få information om hur du ska fylla i formulären.

Om du aktiverat avisering via sms eller mail på 1177 så kan du få påminnelser skickade till dig när du har formulär att fylla i.

Att fylla i formulären brukar ta ungefär 15 minuter. Naturligtvis är det frivilligt att fylla i formulären, men vi uppmanar dig att följa denna rutin då vi vet att det leder till bättre vård och omhändertagande.

## **Mina mål med behandlingen**

När man påbörjar behandling är det viktigt att sätta upp mål för att veta vad du vill uppnå. Hur hindras du? Vad vill du ha hjälp att ta itu med? Vad är det du inte gör idag på grund av dina problem? Det är bra med positiva, konkreta mål som är möjliga att utvärdera. Du kan till exempel formulera målen som ”Jag skulle vilja kunna...”

- Jag skulle vilja kunna slappna av
- Jag skulle vilja kunna säga nej till kollegor/chef/familj/vänner
- Jag skulle vilja kunna hålla ett föredrag på jobbet
- Jag skulle vilja ha trevligt umgänge med mina barn varje vecka
- Jag skulle vilja vara mindre noggrann
- Jag skulle vilja ägna tid varje vecka åt sådant jag tycker är roligt
- Jag skulle vilja aktivt arbeta för att hitta ett jobb/utbildning

## **Mina mål**

---

---

---

---

---

---