

Information om basbehandling på PRIMA Botkyrka

När du mår dåligt, är nedstämd, har ångest och/eller svårigheter med sömn, finns vetenskapligt stöd för behandling med ökad kunskap och förståelse för hur kroppen och psyket fungerar. Det är också bra att själv fundera kring vad du kan göra för att hantera dessa svårigheter samt att träna på sådana färdigheter.

PRIMA Botkyrka erbjuder en basbehandling i grupp som utgår ifrån psykoedukation om sömn, kost, motion samt ångest och depression. Vi kommer att arbeta med strategier för att hantera känslor och förbättra vanor. Ni kommer att få uppgifter att arbeta med hemma mellan träffarna. Ungdomar och föräldrar deltar i gruppen tillsammans och det är viktigt att ni deltar vid samtliga tillfällen eftersom att besöken bygger på varandra.

Basbehandlingen består av följande träffar:

- Inledande kartläggande samtal/nybesök (individuellt)
- Sömn/kost/motion (grupp)
- Ångest/depression/känslskola – Träff 1 (grupp)
- Ångest/depression/känslskola – Träff 2 (grupp)
- Ett uppföljande samtal (individuellt). Detta bokas efter deltagande i samtliga grupptillfällen.

**Behandlingstillfällena i grupp är torsdagar kl. 14.30–16.30 följande datum:
6 september, 13 september och 20 september.**

Kallelse för de individuella tiderna skickas separat.

Varmt välkomna!
