

Information om basbehandling på PRIMA Järva

När du mår dåligt, till exempel är nedstämd eller ledsen, har ångest, oro eller sömnsvårigheter så finns det vetenskapligt stöd för insatser som ger ökad kunskap och förståelse. PRIMA erbjuder därför en så kallad basbehandling där barn, ungdomar och vårdnadshavare tillsammans ses för att lära sig grundläggande färdigheter och prova på olika verktyg.

Basbehandlingen i grupp består av tre tillfällen med följande innehåll:

1. Sömn, kost och motion
2. Nedstämdhet, ångest/oro och känslskola
3. Färdighetsträning

Behandlingstillfällena är på eftermiddagar mellan klockan 13.30 - 15.00. Innan och efter behandlingen kommer ni att få fylla i formulär om olika symtom. Basbehandlingen utvärderas också vid ett enskilt uppföljningssamtal. Om du efter fullgjord basbehandling har ett fortsatt behov av kontakt kommer du att bokas in för fortsatt individuell kontakt.

Kallelse med aktuella tider för er basbehandling skickas separat, likaså inloggningsuppgifter till webbformulären. Har ni inte tillgång till internet eller dator, kontakta receptionen.

Varmt välkomna!

