

Compassionfokuserad terapi

Compassionfokuserad terapi är en terapimetod med fokus på att utveckla ett vänligare förhållningssätt gentemot sig själv. I terapin jobbar man aktivt med självkritik, skam, stärka förmågan till medkänsla både för dig och till andra och att lära sig reglera känslor.

Terapiformen utvecklades av dr. Paul Gilbert i England. Han märkte att det fanns en hel del patienter som inte blev hjälpta av traditionell kognitiv beteendeterapi och började därför undersöka vad det berodde på. Gemensamt för dessa personer var att de var självkritiska och hade mycket skam. De hade också svårt att integrera det som de lärt sig i terapi i sin vardag.

I compassionfokuserad terapi kartlägger vi vilka strategier du har med dig från uppväxten och hur de påverkar ditt mående idag. Vi jobbar med att förstå hur vår gamla och nya hjärna fungerar. Vidare hur kroppen reagerar utifrån tre olika känslsystem, öka förståelsen för hur balansen ser ut mellan de tre systemen och att medvetet kunna aktivera det system som är bäst lämpat i situationen för att du ska hitta ett vänligare förhållningssätt mot dig själv.

Du bör ha varit stabilt nykter/drogfri i helst ett halvår.

- Varje session fokuserar på ett särskilt tema.
- Sessionerna varvas med psykoedukation och reflektivt arbete.
- Olika typer av övningar kopplat till veckans tema. Du får material och övningar att ta med dig för att öva hemma - det är mycket praktiskt övande i gruppen och mellan sessionerna.

**Planerad start i september 2024, tisdagar mellan kl 13-16,
under åtta tillfällen med cirka tio deltagare.**

Är du intresserad? Tala med din behandlare eller läkare.