

Mottagningen är specialiserad på kognitiv beteendeterapeutisk behandling (KBT) för olika typer av problem. Vi har familjerådgivning för personer boende i Nackas, Danderyds och Täbys kommun och vi tar även emot övriga privatpersoner.

Målgrupp

Vi arbetar med följande problemområden:

- *Missbruk eller riskbruk* – personer som befinner sig i missbruk eller har ett konsumtionsbeteende som leder till negativa konsekvenser för personen själv eller för omgivningen.
- *Psykisk ohälsa* – personer som lider av depression/nedstämdhet, stress, ångest/oro.
- *ADHD/uppmärksamhetsstörning* - att lära sig att hantera sina svårigheter.
- *Interpersonella svårigheter* – personer som upplever problem i sina personliga relationer. Kan t ex handla om kommunikationssvårigheter eller svårigheter att hantera konflikter.

Metoden vi använder är en kombination av kognitiv beteendeterapi (KBT) och motiverande samtal (MI). Behandlingen syftar till att stärka patienten att själv genomföra de nödvändiga förändringar som behövs för att leva ett mer tillfredsställande liv. Kognitiv beteendeterapi (KBT) och motiverande samtal (MI) är evidensbaserade och har genom forskning visat sig ha god effekt vid behandling av olika former av missbruk och psykisk ohälsa. Socialstyrelsen rekommenderar dem.

Vårt program

Behandlingen inleds av en psykologisk och psykiatrisk bedömning som genomförs med hjälp av enskild intervju och skattning med kliniska mätinstrument. Utifrån bedömningen upprättas en individuell behandlingsplan tillsammans med klienten. I förekommande fall samverkar vi gärna med arbetsgivare eller uppdragsgivare i detta skede.

Ett vanligt behandlingsupplägg är 1-3 sessioner i veckan om 1-1,5 h men frekvens och omfattning kan naturligtvis anpassas utifrån behov och önskemål. Behandlingens längd varierar beroende på problematikens omfattning men generellt kan man säga att KBT-behandlingar är relativt korta. Som exempel kan nämnas att ett behandlingsprogram för olika former av missbruk brukar omfatta upp till 25 sessioner medan behandlingen för en mer avgränsad problematik kan röra sig om ca fem sessioner.



Efter avslutad behandling erbjuder vi vid behov ”booster”-sessioner som ett stöd i att vidmakthålla den förändring som klienten åstadkommit.

För de klienter som gått i behandling för alkohol- eller narkotikaproblematik kan vi erbjuda fortsatt stöd genom LifeRing - vår självhjälpsgruppsverksamhet med målsättning att stödja människors nykterhet och drogfrihet. Verksamheten är kostnadsfri.

Neuropsykiatriska utredningar

Genom samarbete med psykiatiker kan vi erbjuda fullständiga neuropsykiatriska utredningar. Utredningen omfattar neuropsykologisk och medicinsk bedömning och kan antingen utföras som en enskild diagnostisk insats eller som en grund för fortsatt behandlingsarbete. T.ex. kan vi erbjuda behandlingsprogram för personer med ADHD eller missbruksbehandling för personer med ADHD eller missbruksbehandling som är anpassad utifrån klientens problematik.

Handledning

Vi erbjuder också handledning med utgångspunkt från tillämpad beteendeanalys och kognitiv beteendeterapi. Det kan t.ex. röra sig om ärendehandledning och bemötandefrågor inom behandlingshem, omsorg och socialtjänst.

Fokus för handledning kan också vara förebyggande personalstöd t.ex. för behandlingspersonal som upplever påfrestningar i det egna arbetet.

Vi som arbetar med behandling idag

Behandlande personal är legitimerade psykologer med inriktning mot kognitiv beteendeterapi (KBT). Vi har lång behandlingserfarenhet från psykiatri, missbruks- och familjebehandling.

Chef för Psykologmottagningen är Fredrik Gunnarsson, leg psykolog.

Lars Bergström, leg psykolog

David Tham, psykolog.

Uppdragsgivare idag

Föreningen Skyddsvärnet i Stockholm har idag ramavtal med 19 stockholmskommuner samt med Kriminalvården.

Vår människosyn

Den människosyn som präglar Skyddsvärnets verksamhet grundar sig på den progressiva människouppfattning som återfinns i organisationens stiftelseurkund från 1910 och som sammanfattats i mottot ”Hjälp till självhjälp”.

Skyddsvärnets uppgift är att bistå människor så att dom kan ta sig igenom olika svårigheter. Tilltron till människors förmåga att ta ansvar för sina liv är därför den röda tråd som löper genom allt arbete i Skyddsvärnet.

Genom vårt överskott kan vi hjälpa andra

Skyddsvärnet har två målgrupper för sin behandlingsverksamhet. Dels de klienter som kommer från socialtjänsten och Kriminalvården och dels de som Skyddsvärnet genom

sin ideella inriktning kan erbjuda kostnadsfria hjälp- och stödinsatser. Vi investerar vårt överskott i vår ordinarie klientverksamhet och i vår avgiftsfria verksamhet.

Skyddsvärnet ställer sig bakom de värderingar som är grundläggande i ett demokratiskt samhälle - allas värde oavsett ålder, kön, funktionshinder, social ställning, etnisk eller religiös tillhörighet eller sexuell läggning.

Kontakt

Enhetschef: Fredrik Gunnarsson, leg psykolog.

08-729 17 39 / 0705-86 13 16 / fredrik.gunnarsson@skyddsvarnet.se

Psykologmottagningen drivs av Föreningen Skyddsvärnet i Stockholm som bedriver olika former av socialt utvecklingsarbete i Stockholmsregionen.

Vi kommer gärna ut för att berätta mer om vår verksamhet och för att höra mer om er. Vi finns på Drakenbergsgatan 16 vid Hornstull.