



Kognitiv beteende terapi (KBT)



Nynäshamns kommuns KBT insats syftar till att i samverkan med dig formulera en problemställning, som utgår från din psykologiska och sociala situation. Förändringsarbetet utgår från att medvetandegöra och stödja dina egna resurser. KBT samtalen sker en gång i veckan under en 3 månaders tid då du också får uppgifter med dig hem som du ska träna på. Därefter följer vi upp hur det gått för dig och bestämmer därefter hur vi ska gå vidare.

Kontakta gruppchef behandlingsteamet 08-520 688 60 för mer information

