

# **Kognitiv modell för gruppsamtal vid stressrelaterade utmattningstillstånd/ADHD**

---

**Manualbaserat kognitivt  
grupprogram**

# Förberedelser

---

Intervjuer

---

# Session 1

---

Inledning

Mindfulness

Berättelsen. Vad har hänt?

Gruppledaren ger hemuppgiften

---

# Session 2

---

- Inledning
  - Mindfulness
  - Hemläxa
  - Pedagogiska stunden. Omsorg om sig själv
  - Deltagaren ger sig själv hemläxa
-

# Session 3

---

- Inledning
  - Mindfulness
  - Genomgång av hemläxan
  - Stress och ohälsa
  - Deltagaren ger sig själv hemläxa
-

# Session 4

---

- Inledning
  - Mindfulness
  - Genomgång av hemläxan
  - Psykologisk balanscirkel och behovsprofil
  - Deltagaren ger sig själv hemläxa
-

# Session 5

---

- Inledning
  - Mindfulness
  - Genomgång av hemläxan
  - Affektteori
  - Deltagaren ger sig själv hemläxa
-

# Session 6

---

- Inledning
  - Mindfulness
  - Genomgång av hemläxan
  - Förändringshinder- undvikande av plågsamma känslor
  - Deltagaren ger sig själv hemläxa
-



# Session 7

---

- Inledning
  - Mindfulness
  - Genomgång av hemläxan
  - Kognitiv teori
  - Deltagaren ger sig själv hemläxa
-

# Session 8

---

- Inledning
  - Mindfulness
  - Genomgång av hemläxa
  - Gruppledarens brev till deltagaren
  - Deltagaren ger sig själv hemläxa
-

# Session 9

---

- Inledning
  - Mindfulness
  - Genomgång av hemläxan
  - System för att stärka självkänslan
  - Deltagaren ger sig själv hemläxa
-

# Session 10

---

- Inledning
  - Mindfulness
  - Genomgång av hemläxan
  - En varm relation till sig själv
  - Deltagaren ger sig själv hemläxa
-

# Session 11

---

- Inledning
  - Mindfulness
  - Genomgång av hemläxan
  - Att hantera relationer
  - Deltagaren ger sig själv hemläxa
-

# Session 12

---

- Inledning
  - Mindfulness
  - Genomgång av hemläxan
  - Ilska i ett socialt sammanhang.  
Konflikthantering**
  - Deltagaren ger sig själv hemläxa och skall även skriva ett brev till sig själv
-

# Session 13

---

- Inledning
- Mindfulness
- Genomgång av hemläxan
- Funktionalitet och bemästringsförmåga  
Kommunikation
- ~~Deltagaren ger sig själv hemläxa~~

# Session 14

---

- Inledning
  - Mindfulness
  - Genomgång av hemläxan
  - Avslutning med utvärdering
-



# Utvärdering

---

- Sjukskrivning vid gruppstart
  - Heltid 13 st
  - Deltid 4 st
  
- Sjukskrivning efter genomgången grupp
  - Heltid 12 st
  - Deltid 4 st
  - Ej sjukskrivna 2 st

Antal deltagare 19 st

---

## Din uppfattning om vad de kognitiva gruppssamtalen betytt för dig

---



1=sämre 2=oförändrad 3=bättre

Förstå sig själv 0 st 1st 18st

Klara svårigh i relationer 0 st 7st 12st

Tala om känslor o tankar 0 st 8st 11st

Hantera din arbetssituation 0 st 9st 10st

Skulle du rekommendera gruppen till andra?

Ja Nej

19 st 0 st

---

# Hur mår du idag?

---

<input type="checkbox"/>	Återställd	Bättre	Oförändrat	Sämre
<input type="checkbox"/>	4 st	12 st	1 st	0 st

---