

PSYKOLOG

LINDA GJERTSSON AB

- NEUROPSYKOLOGI & BETEENDEFÖRÄNDRING

Hur psykologisk behandling går till

När vi arbetar ihop i psykoterapeutiska samtal är det Du och jag tillsammans som kommer överens om vad vi ska arbeta med. Jag brukar inleda med att be Dig som klient att skriva ner några punkter i ett mejl som vad som bekymrar Dig, och därefter mejlar jag Dig några formulär att fylla i redan innan första samtalet. I inledningen av behandlingen gör vi en kartläggning av Dina bekymmer men också Dina resurser. Vi kommer därmed fram till vad vi ska fokusera på och vilka målsättningar vi ska ha. Vanligtvis träffas man vid tre tillfällen för att därefter ta ett nytt beslut om vi ska fortsätta att arbeta ihop, och ungefärligt hur länge. Detta för att Du ska få möjlighet att känna på hur det är att samtala med mig och höra hur jag som psykolog tänker om Dina problem.

Vi kommer tillsammans överens om hur tätt vi skall ses, ofta har jag som psykolog en idé om det efter det inledande kartläggningen. Ibland kan dock mer praktiska skäl få styra. Verksamheten är inte akut, det vill säga Du behöver känna Dig trygg med att samtal en gång per vecka eller glesare är tillräckligt för att uppnå förändring och nå Dina mål. Mellan samtalen arbetar du med hemuppgifter som logiskt följer på det vi arbetat med under samtalen. Hemuppgifterna etablerar förändring i Din vanliga, vardagliga tillvaro.

Jag kommer att systematiskt utvärdera hur livet i stort fungerar för Dig i början av varje samtal, och likadant utvärdera hur Du upplevde samtalet i slutet av sessionen. Om det är något som Du inte är nöjd med i våra samtal vill jag gärna att Du tar upp det med mig så att vi kan åtgärda det direkt. Jag kommer vara öppen med Dig om vad jag tänker och hoppas att Du även kan vara det med mig.

Jag för en kortfattad journal över våra samtal enligt patientdatalagen (www.socialstyrelsen.se/fragorochsvar/patientjournaler).

Våra samtal innefattas av sekretesslagen vilket innebär att jag som psykolog har tystnadsplikt (<http://www.socialstyrelsen.se/fragorochsvar/sekretess>).