

KBT Teamet:s kurs för negativt tänkande

(Spara denna del för din egen information)

Kurs för dig som har problem med ett negativt tänkande. Om du i första hand har problem med ångest bör du istället ta denna kurs. Kunskapen i kursen bygger på metoder utifrån den Kognitiva Beteendeterapin.

Innehåll:

Vid nedstämdhet har man ett negativt tänkande som man kan lära sig att hantera och samtidigt är man ofta i behov av att påverkas in aktivitetsnivå

I kursen lär du dig att identifiera ditt negativa tänkande och att börja påverka det som justera din aktivitetsnivå

Om du fyller i medföljande blankett och svarar kortfattat på frågorna efter bästa förmåga är det lättare för mig att bedöma om du passar in i guppen. All information är sekretessbelagd och om du ej kommer med återsänder jag den till dig om du så önskar eller förstör den.

Om du vill ha den återsänd var god meddela mig.

Kursen är på 3 veckor

Kursstart: se vår hemsida eller kontakta vår sekr. Camilla

Tid: 17.00 –18.30

Plats: KBT teamet AB • Korsgatan 3

Kostnad: 985 kr

Anmälan sker genom att skicka in anmälningsblanketten. Inbetalning sker innan kursstart eller enligt överenskommelse. Vi skickar ut en faktura till dig när vi får in anmälan.

Anmälan är bindande.

Kursen blir snabbt fullsatt. Vi går efter turordning på när blanketterna kommer in. Efter det att du skickat in blanketten till oss kommer du snabbt få svar på om du kommit med eller ej. Välkommen med din ansökan

Skicka blanketten nedan till:

KBT teamet • Korsgatan 3• 411 16 Göteborg

031-775 26 90 vardagar 09.30-12.00

Gå in på vår hemsida så får du mer information om oss. www.kbtt.se

Anmälan till kursen för negativt tänkande

Var god fyll i och besvara nedanstående frågor så gott du kan.
Skicka detta till KBT teamet • Korsgatan 3• 411 16 Göteborg

Jag anmäler mig till kursstarten:

Namn, personnummer, adress (inkl. e-post adress) och telefon.

.....
.....
.....
.....

Ja **Nej**

Har jag problem med ett negativt tänkande:

Har jag situationer jag har svårt att klara eller undviker p.g.a. min nedstämdhet:

Beskriv kortfattat en eller två sådana situationer:

.....
.....
.....

Vad gör jag när jag får problem:

(ex: stannar hemma, , lägger mig, ältar, använder alkohol etc.

.....
.....

När började mina problem.....:

Var God Vänd

Ja **Nej**

Har jag haft återkommande perioder av nedstämdhet.

· Hur ofta?

Har jag varit inlagd på sjukhus för nedstämdhet

· Vilken behandling fick jag då

.....

Har jag självmordstankar:

Har jag haft några självmordsförsök
eller självskadande beteende

· Använder jag alkohol / läkemedel (ej ordination)/ droger

· Om svar jag, Ja , Vilken drog?

· Mediciner jag har enligt ordination:

.....

Hur vill jag själv beskriva vad som sker när jag är nedstämd.

.....

.....

Min målsättning med kursen

.....

Vad jag tror kan bli svårt för mig:

.....

.....