

Lösningfokuserad samtalsterapi

Lösningfokuserad terapi är en korttids behandling som bygger på klienternas egna idéer om vad som fungerar för dem.

Så här kan terapin enkelt beskrivas:

Under samtalen letar terapeuten tillsammans med klienten efter den rakaste och kortaste möjliga vägen till klientens mål.

Samtalen fokuserar på:

- * Klientens mål
- * Att finna tillfällena, om än små, då klienten lyckas känna, tänka och/eller göra det som hon/han är nöjd med.
- * De verktygen/resurserna som klienten redan har, d.v.s. de som tidigare har varit till hjälp
- * Klientens idéer om framtida små steg i målets riktning.
- * Avslutning av terapin i samråd med klienten

Resultat:

I vår senaste uppföljning av avslutade behandlingar, har det visat sig att terapin avslutas efter 3-5 samtal Ett år efter avslutat behandling har 80% av klienterna inte behövt hjälp med liknande bekymmer.

Vem kan kontakta oss?

Du kan vända dig till **HILiT** om du behöver hjälp att förändra en svår livssituation, till exempel vid svårigheter i familjerelationer, oro för barn och andra anhöriga, missbruksrelaterade problem eller vid andra livskriser.

Vi träffar människor individuellt, i par, med familjen, med annat nätverk eller i gruppterapi. Valet görs utifrån den enskildes behov.

Vi har ett avtal med Region Skåne.

Genom Hälsovalet. med remiss från din familjeläkare på vårdcentralen kan du välja att komma till oss på samtal inom KBT Rehabgaranti. Detta gäller oavsett var du bor i Skåne. Valet är ditt.

Frikort gäller naturligtvis.

Vi tar givetvis även emot "privata" klienter.

Hur får man kontakt med HILiT?

[Gå in på "kontaktinfo" på vår hemsida](#)