

## 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](#)