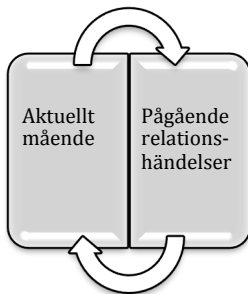


**-Lider du av nedstämdhet?-**  
**Har du funderat på att gå i psykoterapi?**  
**-Tror du att det kan vara givande att utbyta erfarenhet med andra i liknande situation?**

Om du svarar ja på dessa tre frågor, kan IPT-G (Interpersonell psykoterapi i grupp) vara något för dig.

**Interpersonell psykoterapi –IPT**, är en relationsfokuserad korttidsterapi med fokus på kopplingen mellan *aktuellt mående* och det som påverkar oss känslomässigt i *pågående relationer*.



Genom att minska slitningar och förbättra kommunikation i viktiga relationer till andra tänker man i IPT att man kan minska symtom på psykisk ohälsa. Behandlingen är indelad i tre faser:

<b>Bedömningsfas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fastställa "aktuellt mående"</li> <li>• Ringa in det relationella sammanhanget</li> <li>• Välja Fokus/Kontrakt</li> </ul>
<b>Behandlingsfas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollkonflikt</li> <li>• Rollförändring</li> <li>• Komplicerad sorg</li> <li>• Interpersonell sårbarhet</li> </ul>
<b>Avslutningsfas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utvärdera terapin</li> <li>• Handlingsplan framåt</li> <li>• Känslor runt avslutet</li> </ul>

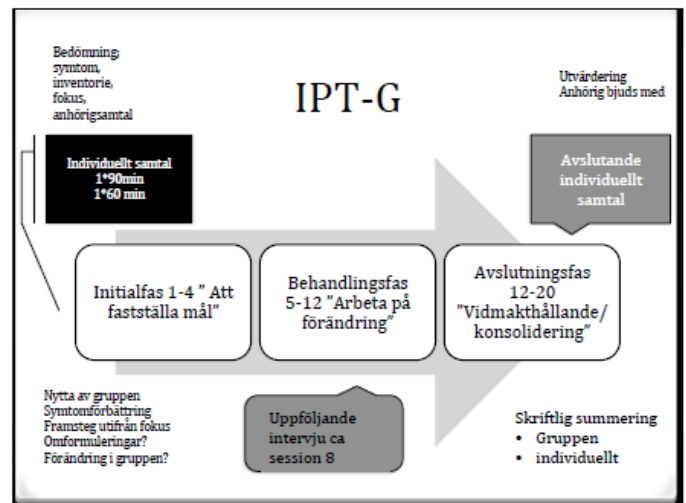
För mer ingående info om IPT, se patientinformation om IPT.

### **IPT-G**

Denna gruppbehandling vänder sig till dig som lider av nedstämdhet/depression. Det kan vara så att du haft kontakt med psykiatri under en längre tid och av kanske andra skäl än depression men att du i nuläget upplever nedstämdheten som det främsta problemet.

I IPT-G träffas gruppen veckovis, totalt 16 sessioner, 90 minuter per gång. IPT är en relationsfokuserad terapi och gruppformatet blir ett både uppskattat och utmanande laboratorium för hur man påverkas av att "kliva in på den sociala scenen", även om fokus på behandlingen handlar om relationer ute i det verkliga livet.

I IPT-G träffar varje deltagare terapeuterna även individuellt ett par gånger innan terapin börjar, i mitten av terapin och i samband med avslut.



IPT har i upprepade studier visat på god effekt vid just nedstämdhet/depression. Glädjande tycks IPT hjälpa väl mot nedstämdhet när man även lider av flera olika besvär samtidigt, så kallad samsjuklighet. Studier har visat att många har lättare att hantera annan psykisk ohälsa om man kan lätta på de depressiva symtomen. IPT som ursprungligen är en individualterapi, har även ett gott stöd som gruppbehandling, bla vid depression, ätstörningar och trauma (PTSD).

### **När, Var, Hur?**

Gruppen som består av 5-8 personer och som leds av behandlarna Malin Bäck och Sofia Lindell träffas under vintern 2016/2017 på måndagar 13:30- 15:00, med start v 45 på Psykiatriska kliniken i Värnamo, plan 5. Deltagarna kommer en kvart innan start (13:15) för att fylla i skattningsformulär, som används i samtalen. Liksom i många andra behandlingar, videofilmas sessionerna. Anledningen till detta är att hjälpa behandlarna att utföra terapin på det sätt det är tänkt samt för att en deltagare skall kunna ta del av sessionen om man fått förhinder.

### **När borde jag inte välja IPT-G?**

Om du är i ett pågående missbruk, har en psykos eller just nu har stora svårigheter att stå ut i känslor utan att behöva reglera dig på något sätt – i så fall är IPT-G med fokus på nedstämdhet inte den behandling vi rekommenderar. Inte heller om du själv tvivlar att relationsfokuserad behandling i grupp är något du är beredd att pröva.

### **Låter det intressant?**

Vänligen kontakta Malin Bäck mail: [relatera@me.com](mailto:relatera@me.com) eller läs mer ingående på [www.relatera.net](http://www.relatera.net)

