

# ACT

## gruppbehandling

**Cancerrehabiliteringsmottagningen**  
**Helsingborg**  
Helsingborgs lasarett  
042-406 25 10  
[Helsingborgslasarett.se](http://Helsingborgslasarett.se)



## Psykologisk gruppbehandling med ACT

Cancerrehabiliteringsmottagningen erbjuder psykologisk behandling i grupp för dig som är eller har varit cancersjuk och relaterat till detta upplever en påverkan på din psykiska hälsa. Målet med behandlingen är att du ska få strategier för att förhålla dig till oönskade tankar och känslor. Du kommer även att öva din förmåga att klargöra vad som är viktigt i ditt liv. Behandlingen utgår från *Acceptance and commitment therapy (ACT)* och utgår från samtal och övningar i grupp. Du får även uppgifter att genomföra på egen hand mellan träffarna.

Behandlingen leds av två psykologer från cancerrehabiliteringsmottagningen och består av sex tillfällen samt ett uppföljande tillfälle. Som deltagare i gruppen behöver du vara inställd på att delta vid samtliga tillfällen och vara intresserad av att träffas i grupp.

Under hösten 2020 hålls två grupper:

1. Onsdagar kl 13-15.15 den 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10 samt en uppföljande träff 2/12.
2. Torsdagar kl 13-15.15 den 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12 samt en uppföljande träff 21/1.

### Du deltar på distans

På grund av Covid-19 hålls träffarna på distans via dator/telefon hösten 2020.

Du ansluter till gruppen via en dator eller telefon från ditt hem och har kontakt med gruppen via video. En behandlare hjälper dig med anslutningen inför det första tillfället.

Du behöver ha dator/telefon samt en internetuppkoppling för att delta.



För varje gruppstillfälle gäller patientavgift 200 kr. Högkostnadskort gäller. Avgiften faktureras vid cancerrehabiliteringsmottagningen i efterhand. Alla deltagare kallas till en första bedömning med psykolog på cancerrehabiliteringsmottagningen inför gruppstart.

### Är du intresserad av att delta?

Välkommen att höra av dig till oss för att anmäla intresse eller ställa frågor.

**Leg. psykolog Victoria Reimers och leg. psykolog Charlotta Hasselberg**

Cancerrehabiliteringsmottagningen vid Helsingborgs lasarett Södra Stenbocksgatan 79, våning 4

Reception: 042-4062510