

# PSYKODYNAMISK TERAPI (PDT)



För en del är alkohol och droger från början ett sätt att hantera svårigheter men oftast leder det till allvarliga konsekvenser. En grundläggande idé i psykodynamisk terapi är att människans handlingar har en mening. Man försöker hitta lösningar på problem och svåra livssituationer.

Om du vill ha en förändring och öka din förståelse för dig själv och dina känslor, då kan psykodynamisk terapi vara något för dig. Liksom i alla psykoterapiformer behöver du vara villig att ta en aktiv del i arbetet vilket i den här terapiformen innebär att berätta om dig själv, dina känslor och dina relationer så öppet det går.

Psykodynamisk terapi ingår i de nationella riktlinjerna för missbruks- och beroendevården och på vuxenenheten erbjuder vi individuell psykodynamisk korttidsterapi.

## HUR LÅNG ÄR BEHANDLINGEN?

Hur lång terapin behöver vara beror på vem du är och vilka svårigheter du vill övervinna. Vid mer omfattande svårigheter krävs oftast längre tid. Terapin brukar vara mellan 12 och 40 samtalssessioner.

Terapin bygger på ett nära samarbete mellan dig och den som behandlar. Behandlaren ställer frågor och hjälper dig att hålla fast vid de frågor och det fokus ni har kommit överens om.

Välkommen att kontakta oss om du har frågor.