



Naprapater

Sjukgymnaster

Psykologer

Massörer

Ergonomer

## Kognitiv Beteendeterapi – för god hälsa och prestation.

Kognitiv beteendeterapi, KBT, är en väl beprövad och effektiv behandlingsmetod för ett stort antal psykologiska besvär. Vanliga områden för behandling är stresstillstånd, nedstämdhet, sömnsvårigheter och olika typer av ångestillstånd. KBT är också ett effektivt verktyg för att förbättra sin prestation och för att nå sina mål.

En KBT - behandling kännetecknas av:

- Strukturerat och målinriktat arbetssätt
- Aktivt samarbete mellan terapeut och klient
- Utgår från varje persons unika situation och mål
- Fokus på nuet och på att få tillvaron att fungera bättre
- Övningar och uppgifter att göra mellan behandlingarna
- Starkt stöd inom forskningen
- Program för att behålla förbättringen efter behandlingens slut

Varje kontakt inleds med en kartläggning och analys av den aktuella situationen, som sedan ligger till grund för hur behandlingen läggs upp för att passa individen på bästa sätt. En session kostar 1250 kronor.

För en arbetsgivare är en KBT - behandling ofta en kostnadseffektiv insats för att främja en anställds arbetsförmåga samt för att främja god psykisk hälsa.

Lars Jonsson på Stockholms RehabKlinik är legitimerad psykolog och legitimerad psykoterapeut med inriktning på kognitiv beteendeterapi. Han har arbetat med KBT-behandlingar i över 10 år både inom Landstinget och i privat regi.

För bokning och information ring, 08 - 720 75 00. Det går också bra att skicka e-post direkt till Lars på: [lars@stockholmsrehabklinik.se](mailto:lars@stockholmsrehabklinik.se)



Stockholms RehabKlinik SÖDERMALM - Västgötagränd 3, Medborgarplatsen  
Stockholms RehabKlinik KISTA - Knarrarnäsgatan 3, Kista Entré  
Stockholms RehabKlinik CITY - Kungsgatan 35, vid Kungstornen

Telefon: 08-720 75 00, [info@stockholmsrehabklinik.se](mailto:info@stockholmsrehabklinik.se), [www.stockholmsrehabklinik.se](http://www.stockholmsrehabklinik.se)