



TRAUMAZONEN

DET FINNS EN VÄG UT UR DET SVÅRA

Written Exposure Therapy - WET



WET är en kort evidensbaserad traumafokuserad behandling för PTSD.



Det är en behandling som vänder sig till vuxna (över 18 år) personer som upplevt ett eller flera trauman.



Det är inga hemuppgifter mellan sessioner.



En kortare traumabehandling, session 1 är på ca 60 minuter Session 2-5 är på ca 45 minuter.



Vanligtvis ses vi en gång i veckan antingen på plats i mitt samtalsrum i Bålsta eller digitalt via videomöte.



Du som klient kommer få skriva ner din traumaberättelse under 30 minuter varje session och sedan lämna in det till mig och jag läser igenom det efter vår session och vid nästa session går vi lite kort igenom det och du får feedback och lite nya instruktioner i hur du ska fortsätta i skrivandet.



Kostnad för 5 Sessioner 2500 kr som betalas i början av behandlingen.