Før oppstart i gruppe får alle pasientane individuelle samtalar for kartlegging og utgreiing

Saman med terapeuten finn ein ut om gruppetilbodet er den rette behandlinga no.

HELSE MØRE OG ROMSDAL

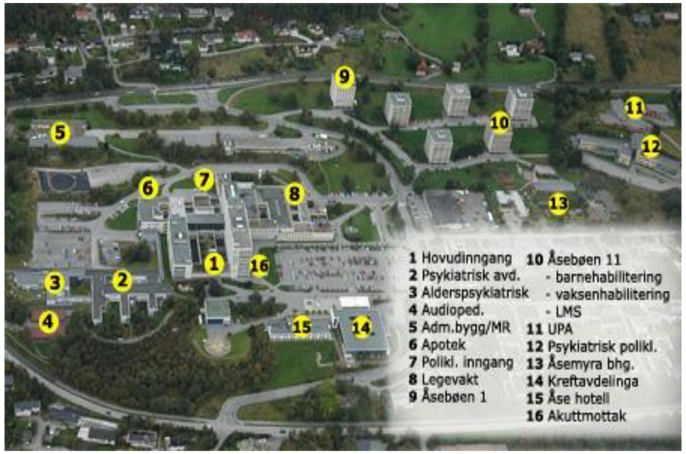
Oppmøte

Du møter på Vaksenpsykiatrisk poliklinikk.. Det er i bygget som ligg nordaust for sjukehusblokkene (lengst til høgre på biletet nedanfor, merka med 12). Du går oppover forbi SPAR -butikken og tek til høgre.

Det er parkeringsplass med betalingsautomat utanfor bygget. Du kan også parkere på betalingsparkering ved sjukehuset.

Alle bussar, også Timeekspressen, går innom busslomma ved sjukehuset.

Du får dekt reise etter nærmare fastsette satsar. Dersom du treng annan transport, ta kontakt med kursansvarleg.



www.helse-mr.no

HELSE MØRE OG ROMSDAL

Kognitiv leveregelgruppe

Gruppebehandlingsteamet
Vaksenpsykiatrisk poliklinikk
Ålesund

Målgruppe:

Personar med interesse for kognitiv arbeidsmetode, som ønsker å endre uhensiktsmessige mønster i livet sitt.

Målsetting:

Forstå samanhengen mellom tidlegare erfaringar og uhensiktsmessige reaksjonsmåtar i dag.

Prøve å utfordre og endre negative levereglar på ein systematisk måte.

Tilnærming og metode:

Leveregel-/ skjemafokusert kognitiv terapi utvikla av Jeffrey Young.

Kombinasjon av kognitive og psykoanalytiske metodar

Rammer:

Gruppene varer 2 timer, og møtes 1 fast dag i veka i 17 veker

Max 8 gruppemedlemmer

Det er ein stor fordel å ha gått i behandling tidlegare.

Det vert igangsett grupper når det er påmeldt mange nok deltakarar

Praktisk informasjon

Tilvising:

Du må ha tilvising frå lege for å delta på gruppebehandlinga.
Fastlegen kan tilvise deg til behandling i spesialhelsetenesta.

Eigendel:

Du betaler ein eigendel/ frikort som ved eit anna poliklinisk besøk.

Dersom du treng sjukmelding, kontakt fastlegen din.