



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.



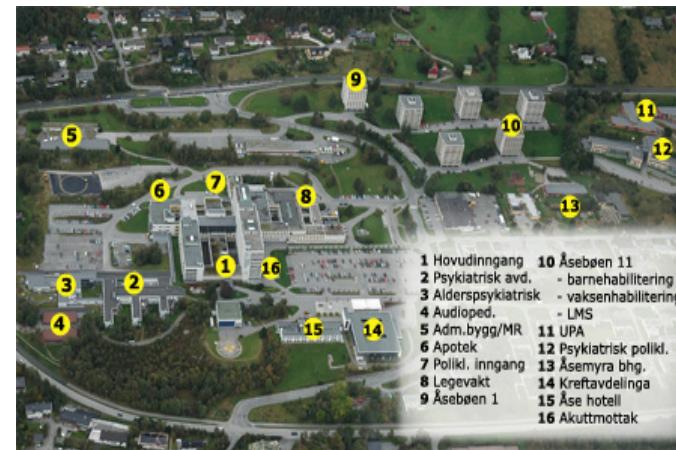
Oppmøte

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.



Korttids analytisk psykoterapigruppe



**Gruppebehandlingsteamet
Vaksenpsykiatrisk poliklinikk
Ålesund**

Målsetting:

Gruppeanalyse er ei behandlingsform som har som mål å fremme betre sjølvforståing og å etablere betre løysingar på kjenslemessige og relasjonelle problem. Gjennom dette arbeidet er målet å redusere symptom og opne opp for personleg vekst og utvikling.

Tilnærming og metode:

Denne type gruppe er ei tidsavgrensa analytisk psykoterapi-gruppe. Behandlinga er fokusert på avgrensa problem, for eksempel uhensiktsmessige interpersonlege relasjonsmønstre, som ofte vil kome til uttrykk i forholdet mellom deltakarane i gruppa og gjere arbeid i «her-og-no» modus muleg.

Ved å dele personlege erfaringar, tankar og kjensler med kvarandre, gjennom responsen frå dei andre gruppemedlemmene og terapeuten, vil ein gradvis forstå og meistre ulike sider ved seg sjølv og i forhold til andre menneske.

Terapeutane vil velge ut deltakarar som vurderast som eigna for denne behandlingsforma og som ein trur vil ha ei positiv effekt på kvarandre.

Rammer:

Behandlinga omfattar 20-25 sesjonar à 90 minutt, og alle deltagarar startar og avslutter samtidig. Gruppa møtast til faste tider ein gong i veka.

Deltakarane må forplikte seg til å delta i gruppa. Det gjeld både oppmøte og å dele sine mål med dei andre i gruppa, samt vere aktiv i tilbakemelding til dei andre. Den enkelte har moralsk tieplikt i forhold til tema som vert teke opp av andre i gruppa.

Aktiv deltaking i gruppa kan kjennest uvant og vanskeleg, men med aukande tillit og gjensidig interesse i gruppa vil ein gradvis få hjelp til å uttrykke følelsar og tankar som har blitt undertrykt eller er overveldande.

Talet på deltagarar:

8 – 10 medlemmer i gruppa inkludert terapeuten/ terapeutane.

Eksklusjonskriteriar:

Tilnærminga er ikkje eigna ved alvorleg personlighetsforstyrrelse og alvorleg depresjon, og er ikkje eigna som traumebehandling av PTSD. Det same gjeld pasientar som har hovuddiagnose innan rusmiddelmis bruk. Erfaring viser også at bruk av vanedannande medikament i stor grad

Praktisk informasjon:

Målgruppe:

Menneske som slit med kjenslemessige konfliktar i mellommenneskelege relasjoner, der dette fører til psykiske symptomer som angst, depresjon, åtferdsproblem, kroppslege symptomer og liknande.

Tilvising:

Du må ha tilvising frå fastlege for å delta i gruppebehandling i spesialisthelsetenesta.

Eigendel:

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

Dersom du treng sjukmelding, kontakt fastlegen din.

