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

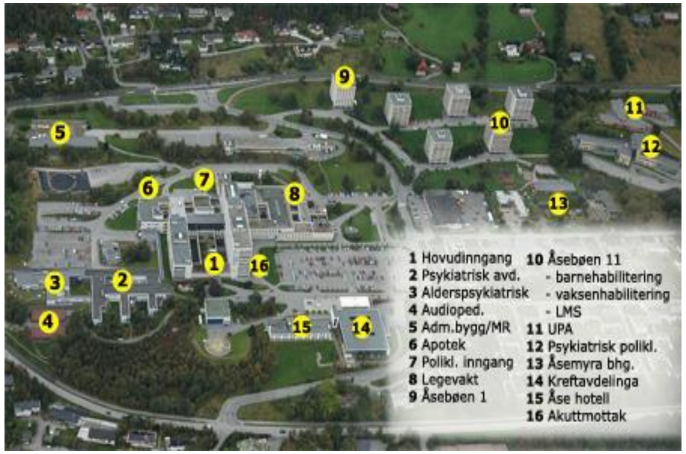
## Oppmøte

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.

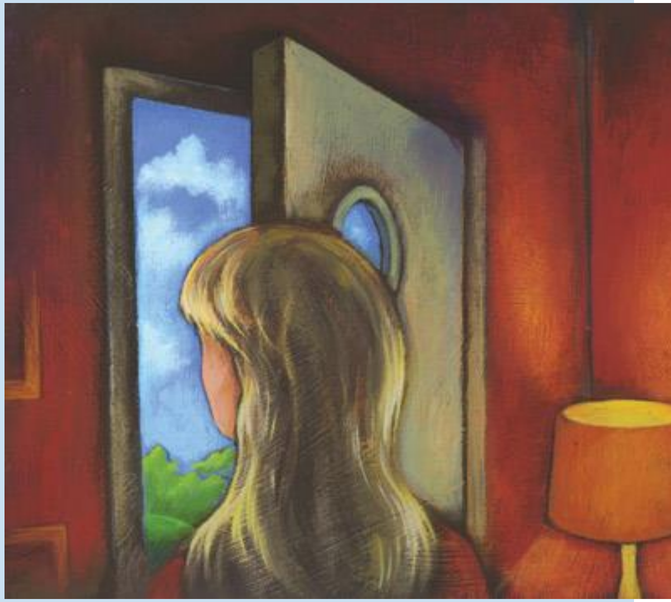
Du får dekt reise etter nærmare fastsette satsar. Dersom du treng annan transport, ta kontakt med kursansvarleg.






HELSE MØRE OG ROMSDAL

# Gruppe for personar med sosial angst



**Gruppebehandlingsteamet Vaksenpsykiatrisk poliklinikk Ålesund**

## Målsetting:

Lære å forstå angsten

Kjenne att angstutløysande situasjonar, tankar og tryggleiksstrategiar

Meistre angsten via eksponering og korrigering av negative automatiske tankar.

## Tilnærming:

Hovudsakleg kognitiv tilnærming med undervisning, kognitiv åtferdsterapi og sosial ferdigheitstrening.

## Rammer:

10 gruppemøter á 2 timar inklusiv pause.

8 – 10 deltakarar.

Dagsorden:
- runde med forventningar/ erfaringar
- tema
- eksponering
- heimeoppgåver

**Det vert igangsett grupper når det er påmeldt mange nok deltakarar.**

# Praktisk informasjon

## Målgruppe:

**Gruppetilbodet er for personar som har sosiale fobiar som hovud- eller bidiagnose.**

**Evt . andre som slit i sosiale situasjonar.**

## 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.**