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

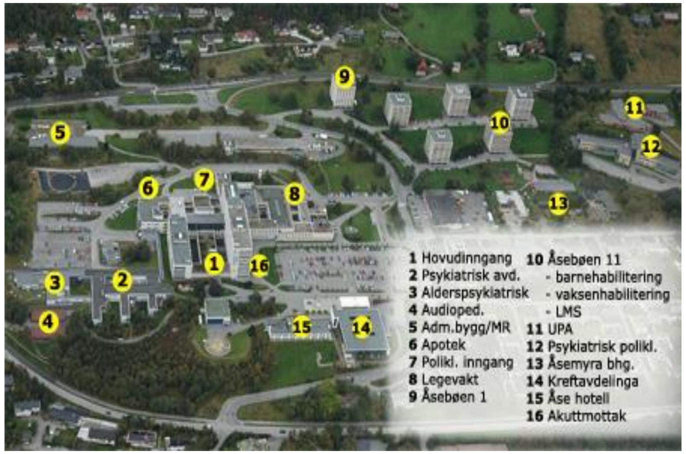
Oppmøte

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

Sjølvtillitsgruppe

Gruppebehandlingsteamet
Vaksenpsykiatrisk poliklinikk
Ålesund

Målsetting:

Betre deltakarane si evne til å kommunisere eigne ønske og behov utan å bli sinte eller hemma av skuldkjensle.
Lære å uttrykke eigne meiningar og ta eigne val.

Tilnærming:

Hovudsakleg kognitiv og meistringsorientert tilnærming.

Tema:

- Reaksjonsmåtar
- Kroppsspråk
- Mine rettar som menneske
- Korleis be om det du har behov for?
- Korleis bygge sjølvrespekt?
- Gi og ta imot kritikk
- Ulike forventningar til menn og kvinner
- Vegen vidare

.

Rammer:

10 gruppesamlingar á 2 timar inklusiv pause.

8 – 10 deltakarar.

Dagsorden:

- Runde med forventningar/erfaringar
- Dagens tema
- Gruppesamtale
- Heimearbeid

Det vert igangsett grupper når det er påmeldt mange nok Deltakarar.

Praktisk informasjon

Målgruppe:

Personar som er lite sjølvhevdande, sosialt usikre og utnyttbare.

Tilvising:

Du må ha tilvising frå lege for å delta i 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.