



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.

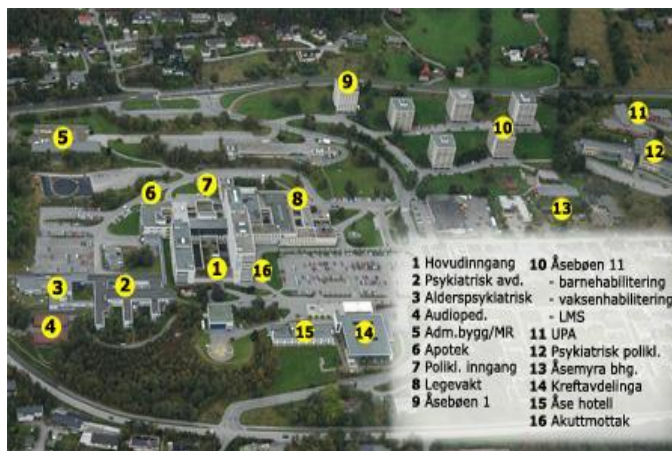
## Oppmøte

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 Timeekspresen, går innom busslomma ved sjukehuset.

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



## 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:**

Behandlingstilnærminga tek utgangspunkt i at mennesket alltid lever som eit knutepunkt i eit nettverk av relasjonar som påverkar kvarandre gjensidig. Gruppa blir som ein slags minimodell av samfunnet.

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:**

Gruppa er ei "slow open" gruppe, det vil seie at ein tek inn nye medlemmer når nokon sluttar. Max behandlingstid: 3 år. Gruppa møtast til faste tider ein gong i veka à 1 ½ time.

I ei slik gruppe er der nokre sentrale reglar, men ikkje eit fast program. Deltakarane må forplikte seg til å vere med i minst eitt år. Den enkelte må møte 4 gongar etter at det er opplyst om avslutning i gruppa. Dei har moralsk teieplikt i forhold til tema som vert teke opp av andre i gruppa.

Nye medlemmar føler ofte situasjonen som 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 deltakarar:**

8 – 10 medlemmer i gruppa inkludert terapeuten/ terapeutane.

## **Eksklusjonskriteriar:**

Pasientar som har hovuddiagnose innan rusmiddelmissbruk. Erfaring viser dessutan at bruk av vanedannande medikament i stor grad reduserer utbyttet av terapien.

## **Praktisk informasjon:**

### **Målgruppe:**

Menneske som slit med kjenslemessige konflikter i mellommenneskelege relasjonar, der dette fører til angst, depresjon, fortvilning, åtferdsproblem, kroppslege smertetilstandar 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.

