



Før oppstart i mentaliseringsbasert psykopedagogisk gruppe må du ha fast behandlar i spesialist-helsetenesta eks. her ved Vaksenpsykiatrisk poliklinikk.

Fastlegen din kan tilvise deg til slik behandlar som i samråd med deg tilviser til behandling i mentaliseringsbasert pedagogisk gruppe dersom det er aktuelt for deg.

Vi er to som er ansvarlege for denne gruppa og ein av oss vil kalle deg inn til ein forsamtale. På bakgrunn av kartlegging av vanskar vil vi saman utarbeide ei målsetting for deltaking i gruppa og orientere om innhaldet i kurset.

Saman vurderer vi då om dette gruppetilbodet er den rette behandlinga for deg no.

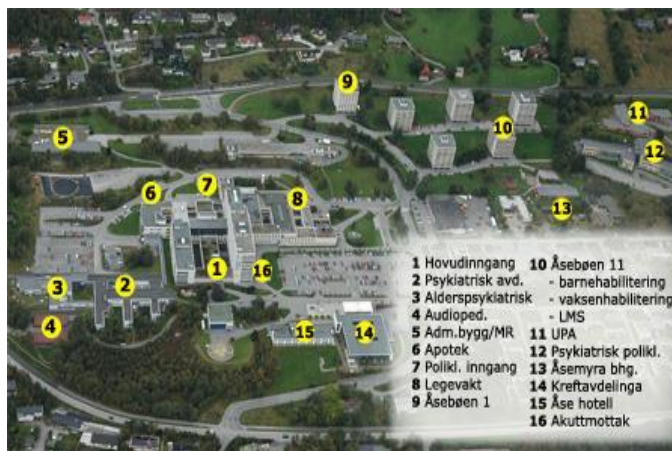
Oppmøte

Oppmøte 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.



Mentaliseringsbasert Psykopedagogisk gruppe (MBT-P)



Gruppebehandlingsteamet
Vaksenpsykiatrisk poliklinikk
Ålesund

Mål:

Auke forståinga både for seg sjølv og andre i situasjonar der ein samhandlar.

Mentalisering gir oss betre hjelp til å regulere følelsar gjennom å auke forståing av egne og andre sine intensjonar og reaksjonar. På den måten kan ein unngå å misforstå kvarandre og ikkje legge til grunn anna hensikt enn det som var meint.

Metode:

Pedagogisk gruppe med undervisning og øvingar gjennom heimeoppgåver.

Det er ikkje ei samtaleterapi gruppe, men i gruppa kan ein likevel utveksle egne erfaringar som døme på dei tema som det vert undervist om.

Rammer og struktur:

Gruppa møtast ein dag i veka à 45 min x 2 og 15 min pause over 6 veker.

8 – 10 deltakarar

Innhald:

Fokus på 4 tema;

- Mentalisering
- Tilknytning
- Kjensler
- Gruppeterapi

Det vert igangsett grupper kvart semester dvs to grupper i året

Praktisk informasjon

Målgruppe:

Personar som ynskjer å jobbe med å forstå egne og andre sine kjensler, tankar, handlingar og motiv betre.

Mentalisering kan beskrivast som evna til å sjå seg sjølv utanfrå, og å sjå andre innanfrå.

Eigendel:

Du betaler ein eigendel/ frikort som ved eit anna poliklinisk besøk. Dersom du treng sjukmelding, kontakt fastlegen din.

