

Gruppebehandling for pasienter med angstlidelse

Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen

Våren 2025



Innhold

Denne gruppebehandlingen baserer seg på [metakognitive prinsipper](#) for angstbehandling. Vi jobber med bekymring, strategier og antakelser som opprettholder angstproblematikk. Det overordnede målet er å redusere bekymring og unngåelse, slik at angsten blir mindre plagsom og hemmende i hverdagen. I gruppen får pasientene mulighet til å reflektere rundt egen angstproblematikk og mestringsstrategier, samt utforske og øve seg på å håndtere bekymringstanker og angst på nye måter.

Målgruppe

Tilbudet er rettet mot pasienter som har en primær angstlidelse, opplever at bekymring er en betydelig del av problemet og ønsker å bekymre seg mindre. Sekundære tilstander og tilleggsproblematikk er ikke til hinder for deltakelse, så lenge angstlidelsen vurderes primær.

Datoer: Ukentlig, hver onsdag i 10 uker. Oppstart onsdag 5. mars. Avslutning 10. mai. Det vil ikke være samling onsdag 16. april grunnet påske.

Tidspunkt: Onsdager fra kl. 10.00 til 12.00

Påmeldingsfrist: Pasienter kan henvises frem til 26. februar. Henvisninger vurderes fortløpende.

Sted: Poliklinikk psykisk helse og arbeid, [Forskningsveien 7](#), inngang A1.

Henvising til VPA Henv Kurs: Pasienter kan henvises fra alle enheter ved VPA og fra eksterne instanser. Henvising av aktuelle pasienter markeres med «angstgruppe» og sendes med gul lapp til VPA Henv Kurs.

Betaling: Det påberegnes egenandel per samling, etter gjeldene takster.

Parkering: På oppmerkede p-plasser. Husk p-avgift fram til kl. 17.00

Kontaktpersoner:

Navn: Othilia Vase

Tlf: 22 02 98 00

E-post: OthiliaBuer.Vase@diakonsyk.no

Navn: Kjetil Hodne

Tlf: 22 02 98 14

E-post: Kjetil.Hodne@diakonsyk.no

Se våre nettsider for mer informasjon: www.diaconhjemmetsykehus.no/psykiskhelsevern

Nyhets sak:

[– Metakognitiv gruppebehandling for angstlidelser fungerer - Diakonhjemmet sykehus](#)