



Gruppebehandling for pasienter med primær angstlidelse Poliklinikken Psykisk helse og arbeid, VPA Vinderen

Er du plaget av bekymring og angst? Gruppebehandling for pasienter med primær angstlidelse er for deg som er pasient ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen (VPA), har en angstlidelse som primærdiagnose, og som ønsker å bekymre deg mindre.

I denne behandlingen jobber vi med bekymring, atferd og antakelser som opprettholder angstproblematikk. Målet med behandlingen er å redusere disse opprettholdende faktorene, slik at angsten blir mindre plagsom og hemmende i hverdagen. I gruppen får du mulighet til å reflektere rundt egen angstproblematikk og mestringsstrategier, samt utforske nye måter å håndtere bekymringstanker og angst.

Behandlingen baserer seg på metakognitive prinsipper for angstbehandling. Den viktigste forutsetningen for at du som deltaker skal ha nytte av behandlingen er at du er villig til å reflektere og delta i gruppen, og jobber med hjemmeoppgaver på egen hånd mellom samlingene.

Tid: Første samling er torsdag 14. mars 2024 kl. 10-12. Deretter samles vi på torsdager, samme tidspunkt, i 10 uker. Det er ikke samling 28. mars (påske) eller 9. mai (Kristi himmelfart). Siste samling er 30. mai.

Kurset innebærer fravær fra jobb en halv dag hver uke i til sammen 10 uker. Dersom du trenger sykmelding, anbefaler vi at du benytter sykmeldingsordningen «enkelstående behandlingsdager».

Sted: Forskningsveien 7, inngang A1

Parkering på oppmerkede p-plasser. Husk p-avgift fram til kl. 17.

Betaling: Egenandel etter gjeldene takster betales per gang, opp til frikortgrensen. Betaling kan gjøres i betalingsautomat ved oppmøte, via Vipps eller tilsendt faktura.

Kontaktpersoner:

Kjetil Hodne

Tlf.: 22 02 98 06

E-post: Kjetil.Hodne@diakonsyk.no

Othilia Vase

Tlf.: 22 02 98 06

E-post: OthiliaBuer.Vase@diakonsyk.no