

Gruppebehandling for pasienter med primær angstlidelse



Poliklinikken psykisk helse og arbeid

Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen

Er du plaget av bekymring og angst? *Gruppebehandling for pasienter med primær angstlidelse* er et tilbud til deg som er pasient ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen (VPA), og som 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: Oppstart er **ons. 18.09.24 kl. 10-12**. Deretter samles vi på onsdager, samme tidspunkt, i 10 uker. Grunnet høstferie er det ikke samling ons. 2. oktober.

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