



## Gruppebehandling for generalisert angst – Poliklinikken Psykisk helse og arbeid

Er du plaget av bekymringer og angst? Gruppebehandling for generalisert angstlidelse er for deg som er pasient ved Poliklinikken Raskere tilbake og som har generalisert angstlidelse som primærdiagnose. I denne behandlingen vil du få kunnskap om atferd, antakelser og tankemønstre som opprettholder angstproblematikken. Målet med behandlingen er å redusere disse opprettholdende faktorene, slik at angsten blir mindre plagsom og hemmende i hverdagen. Dette vil gjøres gjennom at vi i gruppen reflekterer rundt egen angstproblematikk og mestringsstrategier, samt utforsker 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, samt jobber på egen hånd mellom samlingene med temaene som behandles i gruppen.

**Tid:** Dato for første samling er 30.08.22. Vi vil deretter møtes hver tirsdag i 10 uker fra kl. 10.00 til 12.00. Det er ikke samling 4.10.22 på grunn av høstferie. Kurset innebærer fravær fra jobb en halv dag hver uke i til sammen 10 uker. Dersom det er aktuelt med sykmelding anbefaler vi at man benytter sykmeldingsordningen «enkelstående behandlingsdager».

**Sted:** Forskningsveien 7, inngang A1

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

**Betaling:** Egenandel etter gjeldene takster, pr gang, opp til frikort. Betaling kan gjøres i betalingsautomat ved oppmøte, gjennom Vipps eller ved tilsendt faktura.

### Kontaktpersoner:

Ane Tveit Christiansen

Tlf: 22 02 98 06

E-post: [AneTveit.Christiansen@diakosykh.no](mailto:AneTveit.Christiansen@diakosykh.no)

Kjetil Hodne

Tlf: 22 02 98 06

E-post: [Kjetil.Hodne@diakosykh.no](mailto:Kjetil.Hodne@diakosykh.no)