PSYKIATRIEN
– i gode hænder

Gruppeterapi for stemmehørere

Stemmehøringsgruppen er et tilbud til personer, der har hørt stemmer inden for de seneste 3 måneder og er plaget af stemmehøringen.

Gruppeterapien består af oplæg, øvelser, hjemmeopgaver og snak om erfaring med stemmehøring.

Terapien vil have fokus på at hjælpe dig med at ændre dit forhold til dine stemmer, så de ikke er så plagsomme, og så de ikke medfører angst. Du får ny viden og nyt kendskab til dine stemmer. Du lærer blandt andet nogle nye teknikker, som vil medføre, at du får større kontrol over dine stemmer.
Behandlingen har ikke til formål at fjerne stemmerne helt, men den vil hjælpe dig til at lære acceptere og leve med stemmerne på en måde, så det er dig, der har kontrollen og ikke dem.

Forvent, at det kan være hårdt arbejde
Du skal forvente, at det kan være hårdt arbejde at deltage i gruppeforløbet. Det er normalt, at stemmerne kan blive forstærket i starten af behandlingen, fordi de reagerer på behandlingen. Du skal derfor være forberedt på, at du kan føle ubehag i starten. Terapeuterne er særligt opmærksomme på denne udfordring og vil støtte dig i din proces med at mestre stemmerne.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Henvisning
Hvis du er interesseret i at være med i gruppen, så få din kontaktperson til at henvise dig. Så kommer du på venteliste og bliver indkaldt til en orienterende samtale, inden næste gruppe starter. Ved denne samtale vurderer vi også, om tilbuddet er det rette for dig.

Ramme og varighed
Gruppeterapien foregår over 12 gange. Der vil maksimalt være 8 deltagere og 2 terapeuter i gruppen.

Sted
Gruppen mødes i Psykiatrisk Ambulatorium, Thy-Mors. Du får brev om det nøjagtige mødested.

Deltagelse og fremmøde
Der er mødepligt i gruppen, så kom hver gang – også selvom det kan føles svært.
Din mobiltelefon skal være slukket under gruppeterapien.

Afbud
Sig det til gruppen, så snart du ved, at du ikke kan komme. Hvis det ikke er muligt, så ring til sekretæren og fortæl, hvorfor du melder afbud. Se nummeret i kontaktboksen på næste side.

Tavshedspligt
Der er tavshedspligt i gruppen. Det, du selv siger, og det, du hører terapeuterne sige, må du gerne fortælle til andre uden for gruppen. Det, de andre gruppemedlemmer siger, eller det, der handler om andre, skal blive i gruppen.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Find en sparringspartner
Vi anbefaler, at du finder en sparringspartner, der kan støtte dig gennem forløbet og hjælpe dig med øvelserne undervejs. Det kan fx være en pårørende, en god ven, en støttekontaktperson eller en helt fjerde person, som du er tryg ved.

Lav hjemmeopgaver
Lav eller forsøg at lave opgaverne til hver gang. Det er den måde, du får mest ud af forløbet på.

Medbring mappen
Husk mappen til hver gang.

PSYKIATRIEN
– i gode hænder

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Kontakt

Psykiatrisk Ambulatorium, Thy-Mors
Tlf. 97 64 30 50
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 8.30