



ACT-gruppeterapi

ACT-gruppeterapi er et tilbud til alle, der har depression, angst eller belastningsreaktion. ACT står for accept, commitment (at forpligte sig) og terapi.

I gruppeterapien er der fokus på:

- at acceptere de kropslige fornemmelser, følelser eller tanker, som er svære
- at lære at håndtere dem uden at smelte sammen med dem eller undgå dem
- at give dem plads som en del af livet, men ikke som hele livet.

Igennem terapien bliver du klogere på, hvad der er vigtigt for dig, og hvordan du får det vigtige ind i dit liv, det vil sige gør det, der skal til, for at det kan ske.

Terapien består af oplæg, øvelser og hjemmeopgaver om ACT, herunder mindfulness-øvelser.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Henvi sning

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. Vi afholder et gruppeforløb både forår og efterår.

Ramme og varighed

Gruppeterapien foregår over 14-17 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.

Medbragt mad

Det modarbejder terapi at spise noget i pausen. Det skyldes, at ACT-terapi handler om, at du skal lære at acceptere din tilstand, og hvis du spiser, kan det forstyrre denne accept. Spis derfor inden eller efter terapien, hvis du har mad med.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

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 hver gang.

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