PSYKIATRIEN
– i gode hænder

Gruppeterapi for patienter med personlighedsforstyrrelse

Du skal i gang med et psykoterapiforløb i en gruppe. Gruppepsykoterapi er en behandlingsform, der indebærer en speciel form for gruppesamtale mellem 6-8 personer. Gruppeterapi kan ledes af én eller flere gruppeterapeuter.

Gruppeterapi er baseret på den erfaring, at mange af de problemer, vi som mennesker har, kan forstås som problemer med at forholde sig til andre mennesker, fx familie, venner og kolleger.

I barndommen og ungdommen udvikler vi os altid i samspil med andre og deler oplevelser og følelser med dem som en naturlig del af tilværelsen. På den måde danner vi:

- et billede af os selv (selvfølelse)
- et billede af, hvordan andre mennesker er
- et billede af, hvordan samvær med andre kan opleves.

Oplevelsen af os selv og andre bliver til reaktionsmønstre og til en naturlig bestanddel af os, som vi også bruger i vores fremtidige forhold til andre. Af og til er disse mønstre ikke hensigtsmæssige. Det kan give os en række vanskeligheder i livet.

I gruppen har du mulighed for at blive bevidst om disse mønstre. Meget ofte vil symptomer som depression, angst og uklare fysiske symptomer og dårlig selvfølelse være knyttet til et utilfredsstillende forhold til vigtige personer i dit liv. Grupper er særligt egnede til at belyse denne type problemer.

Gruppen er et sted, hvor du kan forsøge dig med nye måder at tale med folk på, nye måder at give og modtage på og et sted, hvor du kan tage chancer.

Virker gruppeterapi?

Gruppeterapi kan bruges enkeltstående eller i kombination med individuel terapi og andre behandlingsformer.
Videnskabelige studier har vist, at gruppeterapi har god effekt, og at den virker lige så godt som individuel terapi.

SÅDAN FÅR DU STØRST UDBYTTE

Engagér dig
En terapigruppe er et sted, hvor der arbejdes med vigtige ting. Jo mere du engagerer dig, jo mere får du ud af det. Overvej derfor, hvilke ønsker og hensyn der ligger bag, hvad de andre gruppemedlemmer siger og gør. Du kan hjælpe andre i gruppen ved at lade dem vide, hvad det, de siger, betyder for dig, og hvordan det påvirker dig. Som gruppemedlem er du med til at gøre terapien til en betydningsfuld erfaring for gruppens deltagere.

Udforsk og afprøv nye væremåder
Gruppeterapi er et sted, hvor du har mulighed for frit at udtrykke dine følelser, tanker og forestillinger. Meningen med gruppeterapi er at udforske det, der foregår, og sætte ord på de reaktioner, som gruppen vækker hos dig. Målet er herigennem at fremme din selvforståelse og at bearbejde følelsesmæssige konflikter, undersøge psykiske symptomer og åbne op for vækst og udvikling af din personlighed.

RAMME OM GRUPPEFORLØBET

Ramme og varighed
Terapigruppen vil bestå af 6-8 gruppemedlemmer. Der er tale om en åben gruppe. Det vil sige, at gruppen får nye medlemmer, når gamle medlemmer stopper. Alle gruppemedlemmer tilbydes et forløb i gruppen på 1-1½ år.

PSYKIATRIEN
– i gode hænder

Samvær med andre i gruppen
Gruppen bliver sammensat af personer, som ikke kender hinanden i forvejen. Gruppen har et terapeutisk formål. Det betyder, at det ikke er tilladt at have kontakt med andre gruppemedlemmer uden for gruppen, mens du er i behandling.

Tid
Gruppen mødes 1½ time om ugen. Du får nærmere besked om det nøjagtige tidspunkt.

Sted
Gruppen mødes i Psykiatrisk Ambulatorium, Thy-Mors.

Terapeuter
Gruppen ledes af 2 behandlere. Du får at vide, hvem behandlerne er, når du bliver indkaldt til opstart af gruppen.

Fremmøde
Du vil selv erfare, at gruppen fungerer bedst, når alle er der og møder præcist. Er du forhindret, så giv besked i god tid. Ved sygdom eller andet akut fravær skal du kontakte vores lægesekretær. Se telefonnummeret i kontaktboksen.

Tavshedspligt
Det er meget vigtigt, at det, der bliver talt om i gruppen, ikke bliver fortalt uden for gruppen. Selvfølgelig kan du ønske at tale om vigtige ting med personer, der står dig nær, men det er vigtigt, at du ikke nævner navne eller giver anden information, der kan identificere andre personer i gruppen.

Rusmidler
Mens du går i gruppeterapi, skal du afholde dig fra at bruge rusmidler, når du er i gruppen. Hvis du er påvirket af rusmidler, får du mindre udbytte af terapien, fordi du i større eller mindre grad forandrer dig som person og dermed vil have en ændret måde at forholde dig til dig selv og andre på.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Kontakt

Psykiatrisk Ambulatorium, Thy-Mors
Tlf. 97 64 30 60