



Kognitiv adfærdsterapi ved depression

Vi tilbyder dig et gruppeterapiforløb.

Forløbet strækker sig over 12 gange og der er plads til 4-8 deltagere.

Før du begynder i gruppen, afholder vi 1-2 individuelle samtaler med dig. Samtalerne har til formål at få et overblik over din livshistorie, depressionsudvikling og aktuelle tilstand.

Samtidigt introducerer vi kognitiv adfærdsterapi som arbejdsmetode, og du har mulighed for at stille spørgsmål til gruppebehandlingen.

SÅDAN VIRKER KOGNITIV GRUPPETERAPI

En gruppe kan bruges som refleksionsrum for tanker, meninger og erfaringer. Man kan vende problemer, dele bekymringer, afprøve teorier og lignende. Der er intet, der er rigtigt eller forkert. Det er gruppen, der definerer, hvad den tænker og mener. Der er ingen facitliste.

I kognitiv terapi arbejdes der med at bryde den depressive, onde cirkel. Det foregår i første omgang ved hjælp af aktiviteter og afledning. Dernæst ved at:

- afdække, undersøge og omstrukturere automatiske, negative tankemønstre, der udløser og fastholder depression
- forstå depressionen ud fra tanker, følelser og kroppens reaktioner
- identificere egen (automatiske) tænkning og undersøge, om der kunne være andre fortolkningsmuligheder, end den der umiddelbart dukker op
- lære at tænke nuanceret for at mindske og eventuelt forhindre depressive reaktioner/tankemønstre, samt at kunne identificere tegn på tilbagefalds-symptomer og dermed forhindre fornyet depression.

Gruppeterapi har den fordel, at deltagerne kan lære af hinandens erfaringer – både med hensyn til, at man har samme type problemer og således ikke er alene med sin depression – men også at kunne bruge hinandens erfaringer med henblik på at mestre depressive tanker/reaktioner og få mere hensigtsmæssige tanker/reaktionsmønstre.

Betingelser for at deltage i gruppeterapi

I en gruppe er det vigtigt, at der er tavshedspligt med hensyn til, hvad der siges i gruppen. Der må ikke viderebringes informationer om, hvad der tales om i gruppen eller om andre gruppemedlemmer. Det, der tales om i gruppen, forbliver i gruppen.

Opfølgning efter forløbet

2 måneder efter forløbet indkalder vi dig til en opfølgning.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tilmelding

Via din primære behandler.

Tid

1,5 time pr. gang. Der er indlagt en pause på 15 minutter undervejs.

Opstart

Oplyses ved tilmeldingen.

Sted

Psykiatrisk Ambulatoriums konferencerum, Skelvej 24, 9900 Frederikshavn.

Ramme for undervisning

For at få størst muligt udbytte af undervisningen, er det vigtigt, at du prioriterer at møde op i gruppen. Ved sygdom skal du melde afbud til sekretæren i Psykiatrisk Ambulatorium.

Undervisere

En psykolog og/eller sygeplejersker.



PSYKIATRIEN
– i gode hænder

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Psykiatrisk Ambulatorium
Tlf. 97 64 39 28