

Undervisning om angst

Undervisning om angst er en del af behandlingstilbuddet til dig, der er diagnosticeret med en angstlidelse. Det er en grundlæggende del af behandlingen, at du får information om din tilstand og behandling samt teknikker til, hvordan du selv kan berolige din krop og dit sind.

Når undervisningsforløbet er slut, vil du – hvis du fortsat har behov for det og ud fra tidligere klinisk vurdering ved din udredning – fortsætte med:

- op til 14 sessioners individuel behandling *eller*
- 20 sessioner i en gruppe.

Der kan forekomme ventetid fra undervisningsforløbet er afsluttet, og indtil det individuelle forløb går i gang.

SÅDAN FOREGÅR UNDERVISNINGEN

Undervisningen foregår over 4 gange i en gruppe. Der vil i forløbet være undervisning ved henholdsvis læge, psykologer, ergo- og fysioterapeuter. Gruppen mødes 1 time 1 gang om ugen. Der er ikke en præsentationsrunde eller et krav om, at du skal tale, hvis du ikke har lyst til det. Det væsentlige er, at du lytter.

Fokus i undervisningen er, at du får viden om din diagnose, dine symptomer og din behandling, og at du herigennem får større forståelse for, hvorfor din psyke og krop reagerer, som den gør. Derudover får du en introduktion til angstreducerende teknikker.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tid

Vi informerer dig skriftligt om tidspunkt for undervisningen.

Sted

Undervisningen foregår i Ambulatorium for Angst- og Tvangssygdomme, Psykiatrien, Mølleparkvej 10, 2. sal, kontorgang B. Husk at registrere dig ved at skanne dit sundhedskort ved computeren uden for venteværelset. Det er her, vi kan se, at du er kommet (vi har ikke navneopråb i gruppen).

Første gang du møder til undervisningen, er du velkommen til at vente i venteværelset. Så henter en af underviserne dig og viser vej til grupperummet, hvor du skal møde fremover.

Vi opfordrer til, at du møder op, da undervisningen er en del af behandlingstilbuddet. Hvis andet ikke er aftalt, og du mod forventning ikke møder til undervisningen, vil vi kontakte dig med henblik på at revurdere dit behov for behandling.

Afbud

Hvis du af én eller anden grund er forhindret i at komme, er det vigtigt, at du melder afbud i god tid. Ved sygdom eller andet akut fravær skal du melde afbud til Sekretariatet (se kontaktboksen).

Tavshedspligt

Vi har tavshedspligt. Det vil sige, at det, du fortæller, bliver i gruppen. Du er også selv omfattet af tavshedspligten, hvilket betyder, at du er velkommen til at viderefortælle, hvad du selv har sagt, men ikke hvad de andre deltagere har fortalt.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Ambulatorium for Angst og Tvangssygdomme

Tlf. 97 64 36 53 / 97 64 36 64