

## Gruppeforløb om OCD

Du skal begynde i et gruppeforløb om OCD (obsessiv-kompulsiv tilstand). At være i en gruppeterapi med andre mennesker, der også har OCD, giver dig en mulighed for at møde forståelse fra andre, der ofte kan sætte ord på lige netop dét, du selv oplever og føler. Det kan medføre, at du føler dig mindre ensom i dine oplevelser.

Når du er i gruppeterapi, kan du også blive inspireret af, hvordan andre håndterer deres OCD – og andre kan blive inspireret af dig.

Gruppeforløbet er tilrettelagt ud fra metoden ACT (Acceptance and Commitment Therapy), som er en retning inden for kognitiv adfærdsterapi, der sigter mod:

- at give en øget forståelse af og viden om fx angst og OCD
- at få hensigtsmæssige strategier til at håndtere disse tilstande.

### Du får nye strategier

På baggrund af ACT-metoden antager vi, at vi alle skal have en vis grad af angst for at kunne opleve og fungere i en hverdag. Målet er derfor ikke, at du bliver fri for angst, men at få strategier til at håndtere den OCD-adfærd, som angsten tilskynder dig til, så du kan få en oplevelse af at bevare kontrollen.

Behandlingsforløbet er struktureret. Det betyder, at vi arbejder ud fra et fastlagt behandlingsprogram. Hver uge er der et fast program, som terapeuterne præsenterer i starten af mødet.

### Du laver hjemmearbejde

Vi lægger vægt på hjemmearbejde. Blandt andet aftaler vi et mål om, at du skal turde afstå fra trangen til at handle på den adfærd, som OCD'en kan tilskynde dig til.

Med andre ord vil der være fokus på eksponering. Det vil sige, at du trinvist skal udfordre dig selv konkret i forhold til den angst eller OCD, du har. Bagefter

følger vi så op på, hvordan du har haft det siden sidste gang, og hvordan det er gået med hjemmearbejdet.

### Du får ny viden

Derudover vil der typisk være en introduktion til ny viden og eventuelt nye opgaver. Der vil også være fokus på mindfulnessøvelser. Det skyldes, at vi arbejder ud fra en forståelse af, at vi bliver bedre i stand til at berolige os selv igennem disse øvelser.

### Kort om OCD

Obsessiv-kompulsiv tilstand (OCD) er en tilstand, der er karakteriseret ved tvangstanker og tvangshandlinger.

- **Tvangstanker** er påtrængende, ufrivillige tanker eller forestillinger, som er pinagtige og tilbagevendende. Tankerne kan fx kredse om frygt for smitte, snavs, bakterier eller om at gøre skade på andre eller have trang til, at alting skal være i system.
- **Tvangshandlinger** er handlinger, hvor man handler på tilskyndelser, man får gennem tvangstanker. Det kan fx være at tjekke lyskontakter, komfur, døre eller vinduer. Det kan også være, at man tæller eller vasker hænder konstant. Ofte skal tingene gøres i en bestemt rækkefølge eller et bestemt antal gange. Der kan også forekomme tvangstanker og tvangshandlinger af seksuel karakter.

Vores erfaring med mennesker, der lider af OCD, er, at det kan være skamfuldt at tale med andre om sine oplevelser. De, der er åbne omkring deres OCD, savner ofte at tale med nogen, der har oplevet, hvordan det føltes i kroppen og psyken:

- når en stor del af ens tankevirksomhed og adfærd er optaget af at tælle, tjekke, vaske sig med videre
- når man skal lade være med at handle på disse tilskyndelser.



## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### Gruppens ramme og varighed

Terapigruppen vil bestå af 6-8 medlemmer og 2 behandlere. Gruppen vil blive sammensat af personer, der alle har diagnosen OCD.

Gruppen er et struktureret tilbud, der strækker sig over 20 gange. Gruppen mødes 1 gang om ugen af 1 time og 45 minutters varighed inklusiv 15 minutters pause.

### Tid

Vi informerer dig skriftligt om tidspunktet for møderne, før forløbet går i gang.

### Sted

Gruppeforløbet foregår i Ambulatorium for Angst- og Tvangssygdomme, Psykiatrien, Mølleparkvej 10, 2. sal, kontorgang B.

Første gang du møder, skal du vente i venteværelset. Her henter én af terapeuterne dig og de andre deltagere og viser jer vej til grupperummet, hvor du skal møde fremover. Husk at registrere dig ved at skanne dit sundhedskort ved computeren uden for venteværelset. Det er her, vi kan se, at du er kommet.

### Deltagelse og fremmøde

At gå i terapi kan være en krævende proces. I OCD-gruppen er behandlingsfokus på de OCD-symptomer, den enkelte oplever.

Det betyder, at du som deltager er et sted i livet, hvor du er i stand til og villig til at fokusere på dine symptomer. Derudover lægger vi vægt på hjemmearbejde, og det er vigtigt, at du prioriterer at få hjemmearbejdet gjort, så du kan opleve fremgang.

### Afbud

Gruppen fungerer bedst, når alle møder præcist og er til stede i gruppen.

Hvis du af en 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

Alle, der deltager i gruppen, har tavshedspligt. Det betyder, at vi ikke fortæller nogen uden for gruppen, hvad vi taler om.

## 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