PSYKIATRIEN
– i gode hænder

Individuel psykoterapi

Du er blevet henvist til et individuelt terapiforløb, fordi vi har vurderet, at det er dét, der kan hjælpe dig videre.

I denne terapiform arbejder du alene med din terapeut, og terapien former sig som en almindelig samtale. Der er dog den forskel fra en almindelig samtale, at du i terapien bliver hjulpet til at fastholde din opmærksomhed på centrale dele af livet, og at samtalen er koncentreret om dét, der er vanskeligt for dig.

I terapien bruger vi ofte kognitiv eller psykodynamisk terapi, afhængig af hvilke problematikker du kommer med. Nogle gange er det hensigtsmæssigt at benytte begge metoder. Din behandler forklarer metoderne ved opstart af behandlingen og vurderer, hvilken metode der er mest relevant i forhold til dit behandlingsforløb.

SÅDAN FOREGÅR TERAPIEN

Dit samtaleforløb vil bestå af op til 14 eller 30 individuelle samtaler. Det afhænger af, hvilken behandlingspakke du er visiteret til. Forløbet består af 14 gange, hvis din diagnose er angst eller OCD, og af 30 gange, hvis din diagnose er PTSD eller belastningsreaktion.

Behandlingsforløbet vil typisk bestå af 2 samtaler om ugen a 45 minutters varighed. De nærmere bestemmelser omkring dit samtaleforløb tilrettelægges i samtale med din terapeut. Terapeuten er typisk psykolog, men kan også være psykiater.

Hvis din behandler er psykolog og vurderer, at du har behov for det, kan du blive tilbudt en samtale med en psykiater. Sker det, vil det som regel være med henblik på at få vurderet din medicin.
Hvis vi skønner, at det er relevant, kan det også være, at vi henviser dig til et tilbud i en anden faggruppe.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tid
Forud for den første samtale modtager du skriftligt en indkaldelse til første samtale. Herefter aftaler du en ny tid med din terapeut.

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

Når du møder, skal du registrere dig ved at skanne dit sundhedskort ved computeren uden for venteværelset. Herefter er du velkommen til at tage plads i venteværelset, hvor terapeuten vil hente dig.

Fremmøde
At gå i terapi kan være en krævende proces. For at sikre, at du kommer til at opleve fremskridt, er det vigtigt, at du passer din behandling ved at møde op hver uge – også på de dage, hvor du synes, at du har det ekstra dårligt. Det er ofte de dage, hvor du har brug for at komme til behandling.
Derudover er det vigtigt, at du møder til tiden, så du får fuldt udbytte af den tid, der er sat af til dig.

Afbud
Hvis du af en eller anden grund er forhindret i at komme, er det vigtigt, at du melder afbud til din terapeut i god tid.

Du skal senest melde afbud kokken 14 dagen før samtalen. Ellers registreres dit afbud som en session.

Ved sygdom eller andet akut fravær skal du melde afbud til Sekretariatet (se kontaktboksen på næste side).
Ved afbud på grund af sygdom på dagen for samtalen vil din behandler lave en faglig vurdering af, hvorvidt afbuddet gælder for en session eller ej.

PSYKIATRIEN
– i gode hænder

Tavshedspligt
Vi har tavshedspligt. Det vil sige, at det, du fortæller, bliver i terapirummet.
Det kan dog være hensigtsmæssigt, at vi drøfter din sag på en behandlingskonference for at yde dig den bedste hjælp – fx for at vurdere eller justere din medicin. Her er der også tavshedspligt, og dét, der drøftes på konferencen, fortælles ikke til udenforstående.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Ambulatorium for Angst og Tvangs-sygdomme
Tlf. 97 64 36 53 / 97 64 36 64