

# Gruppeforløb for personer med angst

Vores erfaring med mennesker, der lider af angst, er, at man kan få en tendens til at trække sig tilbage eller isolere sig for at undgå de ubehagelige følelser, der opstår i én, når man oplever angst.

Nogen føler sig skamfulde og taler ikke med andre om deres oplevelser. Dem, der er åbne omkring deres problem, savner ofte at tale med nogen, der ved, hvordan det føles i kroppen og psyken, når man får et angstanfald.

At være i en terapigruppe med andre mennesker, der har angstlidelser, giver dig en mulighed for at møde forståelse fra andre, der ofte kan sætte ord på dét, du selv oplever og føler. Det medfører ofte, at du er mindre ensom i dine oplevelser. Når du er i en terapigruppe, kan du også blive inspireret af, hvordan andre håndterer deres angst – og andre kan blive inspireret af dig.

## SÅDAN ER FORLØBET

Behandlingsprogrammet er tilrettelagt ud fra en kognitiv tilgang, hvor vi sigter imod:

- at give dig en øget forståelse af og viden om fx angst
- at give dig hensigtsmæssige strategier til at håndtere dine angstsymptomer.

### Du får nye strategier

Alle mennesker har – og skal have – en grad af angst for at kunne overleve og fungere i hverdagen.

Målet er derfor ikke, at du bliver fri for angsten, men at du får strategier til at håndtere angsten, så du kan rumme den og samtidig leve det liv, du ønsker – med de værdier, du har.

### Om behandlingen

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

### Du laver hjemmearbejde

Vi lægger vægt på hjemmearbejde. Blandt andet aftaler vi et mål med dig, der handler om, at du skal turde tilnærme dig noget af det, du har undgået på grund af angst, men som du gerne vil kunne igen.

Hver gang følger vi op på, hvordan det er gået med hjemmearbejdet, og hvordan du har haft det med din angst siden sidst.

### Du får ny viden

Derudover vil der typisk være en introduktion til ny viden og samt opgaver eller øvelser. Vi arbejder ud fra en forståelse af, at vi igennem åndedrættet kan berolige nervesystemet, som ved forskellige angstlidelser ofte er i forhøjet beredskab. Der vil derfor hver gang være en kort introduktion til vejtrækningsøvelser, som vi følger vi op på efterfølgende.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### Ramme og varighed

Din terapigruppe vil bestå af 6-8 gruppemedlemmer og 2 behandlere. Gruppen vil blive sammensat af personer, der kan have forskellige former for angstdiagnoser.

Gruppen strækker sig over 15-20 gange og varer enten 1½ eller 2 timer per gang. Terapien vil foregå ugentligt, men der kan dog være pauser nogle enkelte uger, hvilket vil blive oplyst i starten af forløbet.

### Tid

Du vil modtage en indkaldelse i din e-Boks, hvor datoerne og tidspunkterne for terapien oplyses.

### Sted

Gruppeforløbet foregår i:

Ambulatorium for Angst og Tvangssygdomme,  
Psykiatrien  
Mølleparkvej 10, 2. sal  
Kontorgang B.



Den er den samme gang, hvor du har været til den indledende, udredende samtale, har modtaget undervisning om angst og har været til forsamtale i forhold til opstart i gruppeterapi.

Første gang du møder, skal du vente i venteværelset. Her henter én af terapeuterne dig og de andre deltagere og viser 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 denne kognitive gruppe for behandling af angst er behandlingsfokus på de angstsymptomer, 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 angstsymptomer. 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 er til stede og møder præcist. Hvis du af den eller den anden grund er forhindret i at komme, er det vigtigt, at du melder afbud til terapeuterne i god tid. Oplys gerne, hvorfor du ikke kan komme.

Ved sygdom eller andet akut fravær skal du melde afbud til sekretærerne på tlf. 97 64 36 64 eller 97 64 48 51.

### **Tavshedspligt**

Alle, der deltager i gruppen, har tavshedspligt. Det betyder, at vi ikke fortæller nogen uden for gruppen noget om de andre i gruppen eller det, de fortæller.

## 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 48 51