

Dynamisk relationel psykoterapigruppe

Du er blevet henvist til et gruppeforløb i en dynamisk relationel psykoterapigruppe.

I gruppen arbejder vi ud fra en psykodynamisk metode. Der er ikke en dagsorden, men du og de øvrige gruppemedlemmer opmuntres til at tale om et personligt problem, der kommer til udtryk i dit forhold til andre mennesker, og som er relevant i forhold til de vanskeligheder, der har ledt dig til denne gruppe.

En terapigruppe er et trygt sted, som giver dig mulighed for at have fokus på dit forhold til dig selv og andre og undersøge de følelser og reaktioner, der opstår i dig. Fx kan du være bange for, hvad andre tænker om dig, og derfor ikke få sagt det, du gerne vil. Det kan også være, at du siger alt, hvad du har i tanker, men så oplever, at folk bliver såret af det, du siger.

Terapigruppen er ikke et sted, du skal bruge til at få venner. Du skal betragte gruppen som et trygt og sikkert forum, hvor du kan undersøge og forstå aspekter af den måde, du forholder dig til dig selv og mennesker i dit liv på, herunder de andre gruppemedlemmer. Gennem arbejdet i gruppen vil du bedre kunne udvikle meningsfulde og tilfredsstillende relationer til andre mennesker.

Du vil løbende – helt naturligt – tage din erfaring fra gruppen med dig ud i din hverdag.

Da gruppen har et terapeutisk sigte, er det vigtigt, at du og de andre gruppemedlemmer ikke mødes eller har kontakt med hinanden uden for det tidsrum, hvor gruppen mødes, så længe behandlingen er i gang.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ramme og varighed

Gruppen består af op til 8 gruppemedlemmer og 2 behandlere. Gruppen er en åben gruppe, der løbende optager nye medlemmer.

Følelser påvirker relationer

Igennem livet – og særligt under opvæksten – indlærer vi alle nogle adfærdsmønstre, der kommer til udtryk som følelsesmæssige reaktioner, når vi er alene, og når vi møder andre mennesker. Følelser som fx angst, tristhed, vrede, krænkelser og sorg kan være smertefulde for os.

Nogle gange er disse følelser så vanskelige at håndtere, at det forhindrer os i at leve det liv, der giver mening for os. Følelserne påvirker vores forhold til familie, venner og kolleger, og vi kan derfor have behov for at ændre vores måde at reagere på. Igennem den relationelle psykodynamiske metode arbejder vi netop hermed.

Når ét gruppemedlem stopper i gruppen, så optages et nyt medlem. Der er derfor hverken et start- eller sluttidspunkt på gruppen.

Det enkelte gruppemedlem tilbydes 20 sessioner i gruppen. Gruppen mødes 1½ time 1 gang om ugen.

Tid

Vi informerer dig skriftligt om tidspunktet for møderne, før du starter i gruppen.

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 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. For at sikre, at du kommer til at opleve fremskridt, er det vigtigt, at du passer din behandling ved at møde hver



gang – 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, og så gruppen ikke forstyrres, efter den er gået i gang. Du vil selv mærke, at gruppen fungerer bedst, når alle er der og møder præcist.

Afbud

Hvis du af én eller anden grund er forhindret i at komme, er det vigtigt, at du melder afbud til terapeuterne i god tid.

Ved sygdom eller andet akut fravær skal du melde afbud til Sekretariatet (se kontaktboksen herunder).

Tavshedspligt

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

Det kan være hensigtsmæssigt, at vi drøfter din sag på en behandlingskonference for at kunne yde dig den bedste hjælp – fx for at vurdere eller justere din medicin. Her er der også tavshedspligt, og dét, vi drøfter på konferencen, fortæller vi ikke til udenforstående.

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