



Interpersonel psykoterapi (IPT)

TERAPIGRUPPE FOR PATIENTER MED DEPRESSION

I IPT-gruppen har du mulighed for at møde andre patienter med depression og sammen med dem lære mere omkring din lidelse. Du lærer også mere om, hvordan du kan hjælpe dig selv med at forebygge nye episoder af depression, forbedre din tilstand og din måde at fungere på i samspil med andre.

Forløbet består af både undervisning og psykoterapi. I psykoterapien får du mulighed for at arbejde med dine problemstillinger. Gruppen ledes af 2 psykologer fra Ambulatorium for Mani og Depression.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ramme og varighed

IPT-gruppen består af 6-8 deltagere og 2 gruppeledere. Gruppen mødes én gang om ugen i 1½ time. Vi taler om dine og de andre deltageres oplevelser og erfaringer i forhold til de forandringer, I har oplevet i jeres liv. Gruppeforløbet strækker sig over 14 mødegange. Det betyder, at du ved at gå ind i gruppen forpligter dig til et forløb på 14 mødegange. Efter afslutning af gruppeforløbet har du mulighed for at få en opfølgende samtale med én af gruppelederne.

Der er tale om en lukket gruppe. Det vil sige, at det er de samme 6-8 deltagere, der deltager hver gang gennem hele gruppeforløbet.

Tid

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

Sted

Møderne foregår i et grupperum i Ambulatorium for Mani og Depression. Tag plads i venteværelset.

Tavshedspligt

Der er tavshedspligt i gruppen, og det er helt op til dig, hvor meget du vil fortælle i gruppen. Dog er det vigtigt, at du er indstillet på selv at bidrage. Så får du nemlig det største udbytte.

Forandringer og depression

Forandringer er en uundgåelig del af livet og det at være menneske. Vi oplever alle forandringer i vores liv. At noget ændrer sig eller bliver anderledes kan opleves som et tab. Det kan fx være, at man mister sit arbejde, mister én, der betyder meget for én, mister sin selvforståelse eller lignende.

Forandringer kan også medføre, at man befinder sig i en form for overgangstilstand, fx ved flytning, jobskifte eller skilsmisse. Endvidere kan der være uoverensstemmelser med vigtige personer i omgivelserne. Det kan medføre, at man har brug for at finde en ny rolle i livet – i forhold til sig selv eller i forhold til andre vigtige personer i sit liv.

Nogle gange kan forandring opleves så smertelig, at den kan være svær at forholde sig til, og måske udvikler man da symptomer på en depression.

Når man er deprimeret, påvirker det den måde, man forholder sig til sig selv og andre på. Det kan føre til, at man trækker sig fra andre og bliver afskåret fra den kontakt, som kunne være hjælpsom. Det kan derfor være relevant at lære at håndtere forandringer og at lære at få mere udbytte af de mellemmenneskelige forhold, som man indgår i.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Ambulatorium for Mani og Depression
Tlf. 97 64 35 79