

Eksponeringsgruppeforløb for patienter med posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD)

Formålet med eksponeringsgruppen for posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD) er at lære dig at håndtere den angst, der følger med at have en PTSD-lidelse. Angsten er ofte grunden til, at du har valgt mange ting i dit liv fra, der tidligere faldt dig naturligt og gav dit liv indhold.

De fleste mennesker med PTSD har en høj grad af såkaldt undgåelsesadfærd som følge af angst, hvor de langsomt mister kontakten til de ting eller personer, der tidligere gav værdi i deres liv. Derfor er det vigtigt at bryde angstens magt over dig, så du igen kan få mere af det indhold i dit liv, som du måtte savne og ønske.

At bryde angstens onde cirkel er også et vigtigt skridt i retning af generel bedring, og det vil være en vigtig hjælp for dig i det efterfølgende individuelle behandlingsforløb med fokus på traumbearbejdning.

INDHOLD I GRUPPEFORLØBET

I eksponeringsgruppeforløbet arbejder vi med:

- at forbedre din forståelse af angstens mekanismer, blandt andet angstkurven, undgåelsesadfærd og sikkerhedsadfærd
- at forbedre din evne til at håndtere angsten, så den ikke tager magten fra dig
- at give dig oplevelsen af, at det er dig, der bestemmer over dit liv – og ikke angsten.

Vi arbejder med forskellige øvelser, der skal hjælpe dig med at håndtere angst. Vi har fokus på øvelser, hvor du skal arbejde med din undgåelsesadfærd og sikkerhedsadfærd gennem erfaringer ude i hverdagen. Du skal derfor være villig til at udfordre dig selv i nogle af de situationer, hvor du føler en mindre grad af angst.

Øvelserne vil blive tilrettelagt i et samarbejde mellem dig og gruppeterapeuterne, så de passer til dig, og så de ikke overvælder dig.

Hvad er eksponeringsterapi?

Eksponeringsterapi er en af de mest virksomme metoder til behandling af angst.

Eksponering betyder at 'udsætte sig for' eller 'blive i'. Du skal derfor øve dig i at blive i situationer med mindre grad af angst og opdage, at angsten går over igen, selvom den i starten kan virke overvældende.

Det lyder skræmmende – men det virker!

Vi starter med helt simple eksponeringsøvelser, der kan hjælpe dig til at knække angstkurven og giver dig en oplevelse af, at du kan mestre og vænne dig til situationer, som du tidligere har undgået. Dette er vigtigt at lære, og du skal bruge denne erfaring og viden i det videre behandlingsarbejde med dit traume.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Henvielse til gruppetilbuddet

Du kan blive henvist til tilbuddet via en behandler i ambulatoriet. Når du er blevet henvist, indkalder vi dig til en afklarende samtale.

Gruppens ramme og varighed

Gruppen vil bestå af maksimalt 6 deltagere og 2 gruppeledere. Vi mødes 1 gang om ugen i 1 time. Forløbet strækker sig over 8 gange, som du forpligter dig til at deltage i, når du går ind i gruppen. Der er tale om en lukket gruppe. Det betyder, at det er de samme personer, der deltager i gruppen igennem hele forløbet.

Sted

Gruppeforløbet foregår i Ambulatorium for Angst og Tvangssygdomme, Psykiatrien, Mølleparkvej 10, 2. sal, kontorgang B, 9000 Aalborg. 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

Udbyttet af behandlingen er helt afhængig af din indsats, dit fremmøde og din villighed til at arbejde med øvelserne derhjemme. Derfor forventer vi:

- at du møder stabilt op til sessionerne
- at du er villig til at lave de øvelser, vi i samarbejde med dig aftaler
- at du er villig til at sætte tid af til arbejde med øvelserne imellem sessionerne.

Afbud

Gruppen fungerer bedst, når alle er der og møder præcist. Der vil blive præsenteret nyt materiale eller være vigtige gentagelser af øvelserne. Derfor får du det største udbytte, når dit fremmøde er stabilt. Skulle du blive forhindret i at komme, er det vigtigt, at du melder afbud i god tid til én af gruppelederne eller til vores sekretær (se telefonnummeret i kontaktboksen).

Tavshedspligt

Der er tavshedspligt i gruppen. Det betyder, at du ikke må fortælle det, du hører om de andre i gruppen, videre til nogen uden for gruppen.

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