

Behandling af angst og OCD – første behandlingsmodul

Hvis du tilbydes behandling for din angst- eller tvangslidelse her i ambulatoriet, vil du blive indkaldt til at deltage i første behandlingsmodul.

Formål med behandlingen

Behandlingsmodulet er tilrettelagt ud fra en kognitiv tilgang, hvor vi sigter mod:

- at give dig en forståelse af, hvad angst og OCD er, så du bliver bedre til at håndtere den angst eller det ubehag, der oftest følger med disse lidelser
- at lære dig beroligende teknikker, som du vil kunne bruge i situationer, hvor du oplever angst og ubehag
- at lære dig bedre at kende, så vi kan vurdere, hvad det næste tiltag i din behandling skal være.

Du får en forståelse for angst og OCD

Vores erfaring med mennesker, der lider af angst og tvangslidelser, er, at det er vigtigt, at de har en forståelse af, hvad angst og OCD er, for at de kan lære at håndtere deres lidelse.

Mange mennesker, der lider af angst eller tvangslidelser, benytter sig ofte af undgåelsesstrategier for at slippe for situationer, som kan medføre angst eller ubehag. Ved angst kan det eksempelvis være at undgå sociale sammenkomster. Ved OCD kan det være at udføre forskellige ritualer for at mindske det ubehag, der ellers ville opstå. En del af behandlingen her i ambulatoriet vil ofte være hjælp til at forsøge at overvinde det ubehag, som er forbundet med at have angst, eller som opstår, når du øver dig i at afstå fra at udføre bestemte tvangshandlinger.

Derfor består en del af første behandlingsmodul af undervisning, hvor vi blandt andet vil komme ind på angstens og tvangshandlingernes funktion. Vi giver også en forklaring på, hvorfor vi oplever de fysiske og psykiske symptomer, vi gør, når vi har angst og OCD.

Du får strategier til at tackle din angst og OCD

Vi underviser også i, hvordan dine tanker, følelser, kropslige fornemmelser og din adfærd påvirker hinanden, når du oplever angst eller ubehag. Der vil være fokus på gode måder at drage omsorg for dig selv og hjælpe dig til at lære nogle bedre strategier i hverdagen.

Du får øvelser, der kan hjælpe dig

Vi introducerer nogle øvelser, der skal hjælpe dig med at nedregulere din angst og dit ubehag. Vi arbejder blandt andet ud fra en forståelse af, at vi gennem vores åndedræt kan berolige vores nervesystem, som ved angst og OCD ofte er i forhøjet alarmberedskab. Der vil derfor hver gang være en kort introduktion til vejtrækningsøvelser eller andre nedreguleringsøvelser og en opfølgning på øvelserne.

Angst og OCD kan opleves forskelligt fra person til person, men der vil typisk være store overlap i de symptomer eller handlemønstre, som personer med lidelserne oplever. Så selvom undervisningen på første behandlingsmodul foregår på et generelt niveau, betyder det, at du formentlig vil kunne genkende mange af de ting, som vil blive gennemgået, men måske ikke alle tingene.

Sådan foregår undervisningen

Undervisningen foregår i grupper. Vi ved, at man kan have svært ved at være sammen med mange mennesker, når man har angst, og man kan opleve angst ved at skulle tale i en gruppe. Ligeledes gør det sig gældende for mange mennesker med OCD, at det kan være skamfuldt at fortælle om sin lidelse foran andre mennesker. I første behandlingsmodul vil der ikke være forventning om, at du skal sige en masse, men hvis du har lyst til at byde ind i forhold til de emner, vi drøfter, er du velkommen til det.

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 at få angst foran andre eller for at slippe for at ende i situationer, som kan medføre angst. Mange med OCD kan også have tendens til at isolere sig, fordi der kan opstå ubehag, hvis andre ikke efterlever de tvangshandlinger, man selv lever efter.

Nogle mennesker med angst og OCD føler skam og taler ikke med andre om deres oplevelser. De, der er åbne omkring deres problem, savner ofte at tale med nogen, der ved, hvordan det føles i kroppen og psyken, når man oplever angst og ubehag i forbindelse med tvangslidelser.

At være på første behandlingsmodul med andre personer, der har angst- og tvangslidelser, giver dig en mulighed for at møde forståelse fra andre, der ofte kan sætte ord på det, du selv oplever og føler. Dette kan medføre, at du er mindre ensom i dine oplevelser. Når du er i en gruppe, kan du også blive inspireret af, hvordan andre håndterer deres angst og OCD – og andre kan blive inspireret af dig.

Sådan forbereder du dig

Lav dit hjemmearbejde

For at få mest muligt ud af behandlingen vil der være hjemmearbejde, som du skal lave mellem sessionerne. Hjemmearbejdet vil bestå af nogle få sider, som du skal læse igennem derhjemme, og nogle små vejtræknings- og groundingøvelser, du skal øve.

Praktiske oplysninger

Ramme og varighed

Første behandlingsmodul foregår i en mindre gruppe med patienter og 2 behandlere. Gruppen bliver sammensat af personer, der kan have forskellige former for angst- og tvangslidelsesdiagnoser.

Gruppeforløbet strækker sig over 4 gange og varer 1 time per gang. Behandlingen vil foregå ugentligt, men der kan dog være en pause en enkelt uge. Det vil stå i den indkaldelse, du modtager. Efter de 4 gange bliver du indkaldt til en halv times samtale med de 2 behandlere om dit videre behandlingsforløb.

Tid

Du får en indkaldelse i digital post, hvor datoerne og tidspunkterne for første behandlingsmodul oplyses.

Sted

Behandlingen foregår i:

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

Det er den samme gang, hvor du er har været til den indledende, udredende samtale.

Første gang du møder, skal du vente i venteværelset. Her henter en af terapeuterne dig og de andre deltagere og viser vej til grupperummet, hvor du skal møde fremover.

Husk at registrere dig hver gang ved at skanne dit sundhedskort ved computeren uden for venteværelset eller indtaste dit CPR-nummer. Det er her, at vi kan se, at du er kommet.

Deltagelse og fremmøde

For at få størst muligt udbytte af behandlingen er det vigtigt, at du engagerer dig i behandlingen. Det indebærer blandt andet, at du prioriterer at lave dit hjemmearbejde.

Afbud

Det er vigtigt for dit behandlingsforløb, at du kommer til din behandling. Tilbuddet fungerer bedst, når alle er kommet hver gang og møder præcist. Hvis du af den ene eller den anden grund er forhindret i at komme, er det vigtigt, at du melder afbud til terapeuterne eller sekretærerne i god tid. Oplys gerne, hvorfor du ikke kan komme. Hvis du ikke kommer til behandlingen, risikerer du at blive afsluttet fra ambulatoriet.

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

Hvis du melder afbud eller ikke kommer, skal du være opmærksom på, at det er vigtigt, at du er tilgængelig, når vi forsøger at kontakte dig efterfølgende.

Tavshedspligt

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

Kontakt og mere viden

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

**Ambulatorium for Angst og Tvangssygdomme****Sekretærer**

Tlf. 97 64 36 64 / 97 64 48 51

Vi træffes bedst: Mandag – torsdag 8.00 – 10.00 og 12.30 – 15.00

Fredag: 8.00 – 10.00 og 12.30 – 14.00

Hvis du ønsker at tale med en terapeut, så kontakt en sekretær og bed om at blive ringet op.