



# Behandlingsgruppe for unge med depression

Behandlingsgruppen er for dig, som er mellem 14 og 17 år og er udredt med depression.

Vi tilbyder dig gruppebehandlingsforløbet ud fra en individuel vurdering af din sygdomsgrad og eventuelle andre samtidige diagnoser.

Beslutningen om at tilbyde dig gruppeforløbet er taget i samarbejde med dig og din familie.

## SÅDAN FOREGÅR GRUPPEFORLØBET

Behandlingen foregår i en gruppe med 4-8 unge, der alle har en depressionsdiagnose. Formålet er at blive klogere på:

- hvad en depression er
- hvordan den kommer til udtryk
- hvordan den påvirker den måde du tænker og handler på
- hvilke mekanismer der er på spil hos dig, når du bliver overmandet af triste tanker.

I gruppen vil du få inspiration og hjælp til, hvordan du kan eksperimentere med andre måder at tænke eller handle på.

Behandlingen tager afsæt i kognitiv adfærdsterapi. Behandlingsformen er evidensbaseret, hvilket betyder, at det er videnskabeligt undersøgt, at den er virksom.

## FORLØBET

Forud for gruppeforløbet indkalder vi dig og dine forældre til en såkaldt 'assessment-samtale' med en eller begge af gruppens to behandlere. Her afklarer vi sammen din motivation og parathed til at starte i behandling. Kort efter starter gruppeforløbet.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### Tid

Gruppeforløbet afholdes 1 gang ugentligt a 1,5 times varighed. Forløbet strækker sig over 12 uger.

### Sted

Mød op i venteværelset i Børne- og Ungpsykiatrien, Mølleparkvej 10, indgang 10 (lige overfor Zoo) 9000 Aalborg

### Behandlere

I gruppen er vi to behandlere: psykolog Mille Kjær og sygeplejerske Charlotte Hansen.

### Deltagelse og fremmøde

Kom hver gang – også selvom det kan være svært. Det er den eneste måde, gruppen kan hjælpe dig.

### Afbud

Hvis du ikke kommer, skal du melde afbud til sekretærene på telefonnummer 97 64 33 87.

### Tavshedspligt

Vi har tavshedspligt og anmoder om, at du viser respekt for de andre gruppemedlemmer. Det vil sige, at oplysninger om de andre i gruppen, skal blive i gruppen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

Ambulatorium for Børne- og Ungdomspsykiatri  
Tlf. 97 64 33 87