



Et bedre liv med traumer

GRUPPEBEHANDLING FOR PATIENTER MED PTSD

Dette behandlingsforløb er tilrettelagt med fokus på en nænsom tilgang til bearbejdning af de traumer, som gør hverdagen til en udfordring for de fleste, der lever med PTSD.

Behandlingsforløbet tager udgangspunkt i metoderne **Compassion Focused Therapy (CFT)** og **Group Music and Imagery (GrpMI)**.

- **CFT:** I CFT er fokus på udvikling af 'compassion' – medfølelse og egenomsorg. At udvikle egenomsorg og øget medfølelse med sig selv hjælper én, så man bedre kan håndtere eftervirkningen af de traumer, man er blevet udsat for.
- **GrpMI:** Mange oplever, at brug af musik hjælper, når ord alene ikke slår til. Med guidet musiklytning til indre billeddannelse understøtter GrpMI reguleringen af indre oplevelser i form af billeder, kropsfornemmelser, følelser, tanker og erindringer.

FORMÅLET MED BEHANDLINGEN

Formålet med gruppeforløbet "Et bedre liv med traumer" er i fællesskab at hjælpe dig til at opnå øget bevidsthed om dine indre processer og herigennem finde styrken til at ændre på de uensigtsmæssige handlemønstre, som skaber problemer i hverdagen.

Tillige er målet med gruppebaseret samtale og guidet musiklytning at skabe et trygt forum, hvor et fælles fokus på udvikling af egenomsorg kan bane vejen for indledende traumbearbejdning, som igen kan lede til øget livskvalitet og mestring af tilværelsen.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Terapiens ramme og varighed

Forløbet foregår i en gruppe med 6 deltagere, som alle er kvinder. Forløbet strækker sig over 28 sessioner af 1,5 times varighed. Gruppen vil være "slow open", hvilket vil sige, at der i starten af forløbet kan komme nye deltagere med de første gange.

Tavshedspligt

Forløbet er omfattet af tavshedspligt. Du må derfor ikke fortælle personer uden for gruppen, hvad der bliver talt om i gruppen.

Forudsætning for deltagelse

Gruppen henvender sig primært til kvinder med varige traumeproblematikker.

Vi forventer, at du og gruppens øvrige deltagere kan og vil prioritere behandlingen ved stabilt fremmøde og aktiv deltagelse, som en forudsætning for at få det bedre.

Da behandlingen foregår på et universitetshospital, vægtes løbende udvikling og kvalitetssikring højt. Du vil derfor blive bedt om at udfylde spørgeskemaer ved forløbets begyndelse og afslutning, som en del af et løbende kvalitetssikringsprojekt.

Tid og sted

Gruppen mødes tirsdage kl. 10.00 – 11.30
Behandlingen finder sted i Musikterapiens lokale på Mølleparkvej 10.

Første gang du deltager, mødes vi i Psykiatriens forhal. Herefter følges vi til Musikterapiens lokaler, der ligger i underetagen i bygning P1, Mølleparkvej 10, 9000 Aalborg.

Afbud

I tilfælde af sygdom eller andet akut fravær skal du ringe til sekretariatet på telefon 97 64 36 53.



PSYKIATRIEN
– i gode hænder

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

**Ambulatorium for Angst og
Tvangssygdomme**
Tlf. 97 64 36 53

Musikterapien
Tlf. 97 64 39 41