



HELSE NORD-TRØNDELAG

**Gruppebehandling ved
langvarige smerter, utmattelse og ME**



**Klinikk for psykisk helsevern og rus
Sykehuset Namsos**

Gruppebehandling ved langvarige smerter, utmattelse og ME

Et behandlingstilbud i samarbeid mellom Avdeling for nevrologi og Klinikk for psykisk helsevern og rus.

Om behandlingstilbudet

Målet med behandlingstilbudet er å bidra til å etablere hensiktsmessige strategier for å takle smertene og/eller utmattelsen i hverdagen gjennom psykoedukasjon og kognitiv atferdsterapi, slik at livssituasjonen oppleves meningsfull.

Gruppens innhold

Behandlingstilbudet har todelte samlinger. Første del har fokus på fysiske øvelser og avspenning. Den andre delen er en samtalegruppe. Ved hjelp av metoden kognitiv

atferdsterapi og ulike arbeidsverktøy jobber vi med sammenhengen mellom tanke, følelse og handling i ulike situasjoner. Hjemmeoppgaver er en sentral del i dette behandlingstilbudet.

Du vil lære mer om

- Deg selv og din egen kropp
- Smerter
- Sammenhengen mellom situasjon, tanke, følelse og handling i hverdagslige situasjoner
- Hvordan du kan endre tanke- og handlingsmønster ved å

arbeide med konkrete mål

Arbeidsformer

- Øvelser knyttet til bevegelse
- Avspenning og oppmerksomhetstrening
- Refleksjon
- Dele erfaringer
- Teorigjennomgang (psykoedukasjon)
- Mestringsmetoden (teori og praktisk bruk)
- Bruk av kognitiv atferdsterapi for å finne hensiktsmessige strategier for å mestre dagligdagse utfordringer
- Hjemmeoppgaver

Praktiske opplysninger

Tid, sted og varighet

Vi tilbyr behandlingstilbudet to ganger i året, hvis det er nok interesserte.

Behandlingsperioden består

av 13 samlinger, som foregår på onsdager klokken 12:05-14:45 i lokaler ved Klinikk for psykisk helsevern og rus, Sykehuset Namsos.

Henvisning

Dersom du ønsker å delta på gruppetilbudet, må din behandler eller fastlege sende en henvisning til Seksjon allmenn ved Klinikk for psykisk helsevern og rus, Sykehuset Namsos. Du blir så kontaktet for en forsamtale, hvor du blant annet vil få mer informasjon om gruppetilbudet.

Mer informasjon

For mer informasjon om våre behandlinger, se våre nettsider

hnt.no/behandlinger

For ytterligere informasjon om kognitiv terapi, se

kognitiv.no/kognitiv-terapi



HELSE NORD-TRØNDELAG

Klinikk for psykisk helsevern og rus Seksjon allmenn, Sykehuset Namsos

Besøksadresse

Sykehuset Namsos, Klinikk for psykisk helsevern og rus
Inngang fra Overhallsvegen

Telefon

Ekspedisjon: 74 21 57 49

Kontaktpersoner

Sigrun Bertnum	sigrun.bertnum@hnt.no
Finn Aage Wesche	finn.aage.wesche@hnt.no
Marit Aunli	marit.aunli@hnt.no
Anne Følstad	anne.folstad@hnt.no