



HELSE NORD-TRØNDELAG

Gruppeterapi for kvinner med utfordringer knyttet til alkoholbruk



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

Gruppeterapi for kvinner med utfordringer knyttet til alkoholbruk

Om gruppetilbudet

Hvorfor en kvinnegruppe?

Erfaringer tilsier at det blir større åpenhet i kjønnsdifferensierte grupper. Kvinner og menn kan ha ulike problemstillinger når det gjelder rusproblemer. Generelt har mange kvinner en annen type åpenhet angående seksualitet, overgrep, morsrolle, omsorgsrolle, og det å gjøre seg sårbare. Kvinner har en annen relasjon til andre kvinner enn til menn. Det er mindre frafall i kvinnegrupper. Erfaringer viser også at kvinner i kvinnegrupper er mer tilfredse og det er bedre resultat.

Hvem kan delta i gruppen?

Kvinnene rekrutteres hovedsakelig fra ARA poliklinikk, ARA døgnavdeling og de psykiatriske poliklinikkene. Informasjon om tilbudet vil også gå til rustjenesten i kommunene, NAV, familievernkontoret og BUP.

Gruppen er for kvinner med ulike utfordringer med alkohol. Målsettingen med behandlingen kan variere fra et ønske om å redusere skadelig bruk av alkohol til å oppnå totalavholdenhet.

I forkant av behandlingen inviteres du til informasjons- og vurderingssamtaler med gruppeterapeuten, for å finne ut om gruppeterapi er det rette tilbudet for deg. I disse samtalene legges det vekt på ønske om å delta i en gruppe med andre kvinner, ønske om å dele

tanker, følelser og behov, og kartlegging av behandlingsmål angående rusmiddelbruk og personlig utvikling.

Deltakelse i gruppeterapi forutsetter at du er i stand til å møte regelmessig, forplikte deg og forholde deg til gruppens rammer (se grupperegler).

Hva er målet med gruppen?

Målet med gruppen er at du sammen med de andre gruppedeltakerne og gruppeterapeuten arbeider for å forebygge tilbakefall til rusepisoder, utveksler og lærer av egne og andres erfaringer. Gruppeterapi gjør det også mulig å jobbe direkte med relasjoner til de andre i gruppen. Gruppen blir en treningsarena for å utvikle relasjonsferdigheter, bedre selvbilde og meningsfulle roller, og dermed forebygge utvikling av rusproblemer.

Hvordan gjennomføres gruppetimene?

Gruppen har en psykodynamisk tilnærming: Åpen samtale, sitte i ring uten bord, og det er opp til deltakerne å bringe inn aktuelle tema.

Terapeutens rolle er å hjelpe medlemmene til å holde fokus på sentrale tema. Temaene ses også i lys av de enkeltes historie, som tidligere hensiktsmessige beskyttelsesmekanismer med mål om å utvikle nye

som er mer hensiktsmessige i nåværende liv.

Terapeuten har ansvar for rammene for gruppen ved å fokusere på disse, som for eksempel ved utfordring av rammer og rammebrudd. Hensikten er å bidra til å skape en trygg atmosfære, klima for utforskning, undring og refleksjoner over de ulike problemstillingene hos den enkelte og gruppen som helhet.

Gruppregler

1. Taushetsplikt

Det er svært viktig at det som blir snakket om i gruppen ikke blir fortalt utenfor gruppen. Selvfølgelig kan du ønske å snakke om viktige ting med personer som står deg nær, men det er viktig at navn ikke blir nevnt og heller ikke spesiell informasjon som kan identifisere andre personer i gruppen.

2. Oppmøte i rett tid

Du vil selv merke at gruppen fungerer best når alle er tilstede og møter presis. Hvis det er umulig for deg av en eller annen grunn å komme til gruppemøte, gi beskjed i god tid på forhånd slik at gruppen slipper å vente på deg.

3. Sosialisering

Det å ha sosial kontakt med gruppemedlemmene utenfor gruppeterapien vil lett føre til at du utvikler spesielle forhold som det blir vanskelig for deg å være åpen om i gruppen og vil derfor virke hindrende på din utforskning av forholdene til de andre. Derfor blir du sterkt anbefalt å avstå fra kontakt med andre gruppe-

medlemmer på fritiden, også kontakt på sosiale medier. Skulle dette allikevel forekomme er det viktig å snakke om det i gruppen.

4. Rusmidler

Når du er påvirket av rusmidler vil du i større eller mindre grad forandre deg som person, og vil ha endret måten å forholde deg til andre og deg selv på. Dette vil være forstyrrende på andre og vil heller ikke gi deg utbytte av behandlingen. Du kan bli bedt om å gå hjem hvis du oppleves å være ruspåvirket.

Praktiske opplysninger

Sted

Gruppetimene holdes i klinikkens lokaler ved Sykehuset Levanger.

Tidspunkt, hyppighet og varighet

Gruppen møtes hver tirsdag klokken 14:00-15:30. Vi følger skolens sommerferie. Dette er en slow-open gruppe, som innebærer at når noen slutter, kommer nye inn i gruppen. Oppstart av gruppetilbudet vil skje når det er nok gruppedeltakere (6-8 personer).

Interessert i gruppeterapi?

Du kan kontakte din behandler i poliklinikken, din fastlege, kontaktperson i kommunen eller i NAV, som henviser deg videre til Avdeling for rus og avhengighet, ARA, Klinikk for psykisk helsevern og rus, Sykehuset Levanger.

Mer informasjon

For mer informasjon om behandling av alkoholproblemer, se våre nettsider hnt.no/behandlinger/alkoholproblemer-rus-og-avhengighetsbehandling



HELSE NORD-TRØNDELAG

Klinikk for psykisk helsevern og rus Avdeling for rus og avhengighet, Sykehuset Levanger

Besøksadresse

Sykehuset Levanger, Klinikk for psykisk helsevern og rus
Kirkegata 2

Telefon

Ekspedisjon: 74 09 86 00

Kontaktperson

Eva Nilsberg