



HELSE NORD-TRØNDELAG

Mestring av sosial angst



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

Mestring av sosial angst

Et gruppebehandlingstilbud for deg med sosial angst eller sosial fobi.

Om kurset

Kurset er et gruppe- og manualbasert mestringskurs. Vi bruker evidensbaserte metoder som er virksomme mot sosial angst og som inngår i dette basisprogrammet. I kurset vektlegges individuell forståelse av sosial angst, kognitiv atferdsterapi med eksponeringstiltak og mestring av dysfunksjonelle negative tanker, samt avspenningstrening.

Hensikt

Hensikten med kurset er å gi kunnskap og forståelse av sosial angst og hvordan du kan mestre dens kroppslige, kognitive (det vil si

tankemessige) og atferdsmessige aspekter. Kurset har også til hensikt at du skal kjenne på mestring gjennom å utsette deg for angstutløsende situasjoner (eksponering) og at du skal få jobbe med selvhevdelse og tiltak for å bedre selvfølelsen.

Siden ingen personer med sosial angst er like, og fordi angsten har så mange ulike uttrykk og ansikter, vil kurslederne trekke inn andre tema som er aktuelle og relevante. Eksempler på dette er mestring av angst for å presentere noe for en forsamling, konversere med andre og å date.

Kursets innhold

- Psykoedukasjon
- Kognitiv atferdsterapi
- Eksponeringstiltak
- Sosial ferdighetstrening
- Avspenningstrening
- Hjemmearbeid

Praktiske opplysninger

Tid, sted og varighet

Kursperioden er 14 uker, med én samling á to timer per uke.

Behandlingskurset gjennomføres ved Klinikk for psykisk helsevern og rus ved 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 behandling av angst, se våre nettsider

hnt.no/behandlinger/angstli-delser-fobiske-og-panikkangst og hnt.no/behandlinger/angstli-delser-hos-voksne-generalisert



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

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