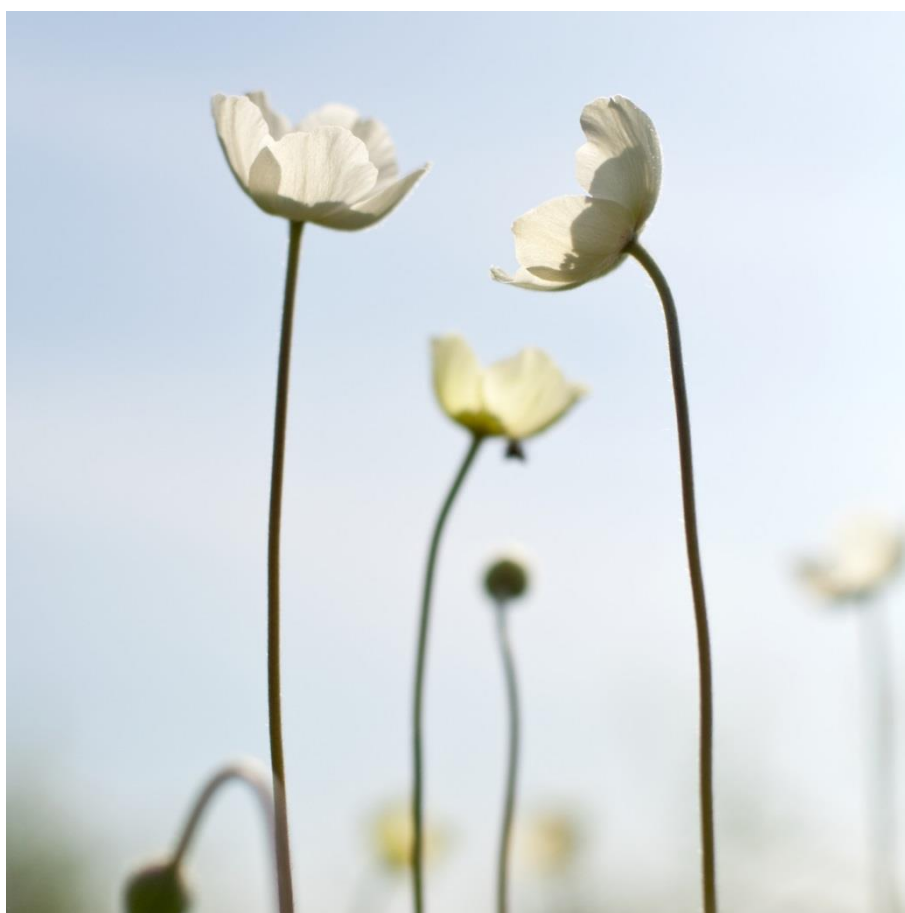




**HELSE NORD-TRØNDELAG**

## **Psykoterapigruppe**



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

# Psykoterapigruppe

*Gruppetilbud for personer med tilbakevendende angst og depresjoner, sosial usikkerhet og vansker i forhold til andre mennesker.*

## Om kurset

### Formål

Formålet med gruppen er å fremme selvforståelse og bearbeide følelsesmessige konflikter slik de kommer til uttrykk i mellommenneskelige forhold. Gjennom deltakelse i en psykoterapigruppe kan du bli bedre kjent med deg selv og dine utviklingsmuligheter. Du kan også få mer innsikt i dine forhold til andre mennesker og hvordan du kan takle vanskelige forhold.

Eksempler på mer konkrete mål kan være:

- å utvikle en bedre evne til å kommunisere med andre
- å utvikle en større evne til å være åpen ovenfor andre mennesker om tanker, følelser og reaksjoner. Kunne si din mening osv.
- å utvikle evnen til å sette gode grenser i forholdet til andre mennesker

## Retningslinjer

Gruppepsykoterapi er inspirert av gruppeanalytisk tenkning. Dette innebærer blant annet at man ikke anvender noen form for aktive teknikker, øvelser eller liknende. Gruppen har ingen form for dagsorden eller faste temaer. Deltakerne oppfordres til åpenhet om følelsesmessige reaksjoner. Det vil være en fordel å tilstrebe og være så personlig og utforskende som mulig og villig til å gjøre nye erfaringer. Det forutsettes samarbeid om utfylling av spørreskjemaer før og etter avsluttet behandling for å evaluere og videreutvikle behandlingstilbudet.

## Generelt om gruppeterapi

Gruppeterapi er en veldokumentert behandlingsform for de psykiske problemene som er beskrevet innledningsvis. Det er en nøye sammenheng mellom psykiske

problemer og de mellommenneskelige forhold den enkelte har levd, eller lever i. For de fleste kjennes det i begynnelsen utrygt å snakke om seg selv i en gruppe, men du vil ikke være alene om å ha det slik.

## **Praktiske opplysninger**

### **Varighet og forpliktelser**

Denne gruppen skal drives langsiktig. Du forplikter deg til deltakelse i minimum ett år. Det tar tid å gjennomarbeide personlighetsmessige problemer, og deltakelse i mindre enn ett år har ofte liten hensikt.

Regelmessig oppmøte er helt avgjørende for den terapeutiske prosess, både for den enkelte og for gruppen som helhet.

Nødvendig fravær skal varsles i god tid i forveien. Det bør være særskilt viktige grunner for å være borte. Fravær som skyldes akutt sykdom eller liknende meldes fra til ekspedisjonen på telefon 74 21 57 49.

### **Antall deltakere**

I gruppen vil det være mellom 6-8 deltakere. Nye gruppe-deltakere vil bli tatt inn når noen

slutter. Hvis du ønsker å slutte, må du gi beskjed om dette minimum én måned i forveien.

### **Taushetsplikt**

Gruppen bygger på gjensidig tillit. Derfor må du forplikte deg til taushetsplikt overfor de opplysninger du blir delaktig i gjennom gruppen. Gruppeleder har juridisk taushetsplikt på grunn av sitt yrke.

Det anbefales at deltakerne ikke har privat kontakt utenom gruppemøtene, da erfaring viser at dette ofte blir problematisk og at det terapeutiske utbyttet da kan bli mindre. Skulle dette likevel forekomme, bør dette bringes tilbake i gruppens ordinære møter.

### **Mer informasjon**

For mer informasjon om psykiske lidelser og behandling, se våre nettsider [hnt.no/behandlinger](http://hnt.no/behandlinger)



# 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**

Liliana Lauvsnes