



HELSE NORD-TRØNDELAG

Tilbake til nåtid
Psykoedukativ gruppe for deg med kompleks
posttraumatisk stresslidelse



Klinikk for psykisk helsevern og rus
Sykehuset Namsos

Tilbake til nåtid

Et behandlingstilbud for deg med PTSD.

Som del av et helhetlig behandlingstilbud ved Klinikk for psykisk helsevern og rus, tilbyr vi kurs til personer med kompleks posttraumatisk stresslidelse.

Om kurset

Målet med kurset er å utvikle økt bevissthet rundt egne symptomer, økt evne til selvregulering og tilstedeværelse, ferdighetstrening og økt evne til refleksjon rundt utfordringer i hverdagen.

Gruppetilbudet har et todelt fokus på psykoedukasjon:

- Hvordan mennesker som utsettes for påkjenninger over tid reagerer; hvordan nervesystemet, følelsene, tankene og

opplevelsene av kroppen påvirkes

- Konkrete øvelser rettet mot håndtering av symptomer her og nå

Kursets innhold

- Hva er kompleks PTSD?
- Triggere og håndtering av triggere
- Toleransevinduet
- Oppmerksomhet og nærvær
- Hvordan påvirkes forholdet til kroppen
- Refleksen som verktøy
- Livsstil og mestring
- Følelser og mestring
- Selvhevdelse og gode grenser

Arbeidsformer

- Teorigjennomgang
- Erfaringsutveksling
- Diskusjoner
- Arbeidsoppgaver

- Fysisk aktivitet/
avspenning

annet vil få mer informasjon om gruppetilbudet.

Praktiske opplysninger

Tid, sted og varighet

Kurset vil foregå i en fast gruppe med seks til åtte deltakere. Kurset består av 20 samlinger. Gruppe møtes ukentlig og hver samling varer i to timer.

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

Mer informasjon

For mer informasjon om behandling av posttraumatisk stresslidelse, se våre nettsider

hnt.no/behandlinger/traumelidelse-er-hos-voksne



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