

INFORMASJON TIL HENVISER:

Mange mennesker med forskjellige lidelser kan ha sosial angst og unngåelse som en del av symptomene, men denne gruppen er rettet mot mennesker med *diagnosen F40.1 Sosial fobi*.

Henvisningen bør inneholde en kort fremstilling av pasientens ressurser og utfordringer, diagnose og erfaring med behandling. Pasientens motivasjon for gruppebehandling bør inkluderes, samt *henvisers vurdering av hvorvidt gruppe er egnet behandling*.

LDPS tar imot pasienter tilhørende LDS sektor og andre bydeler på bakgrunn av fritt sykehusvalg.

Alle henvisninger og behandlingsforløp vurderes av psykologspesialist eller psykiater, men ikke alle pasienter har regelmessig og/ eller direkte kontakt med psykiater eller psykologspesialist under behandlingen her.

Henvisningsadresse:

Lovisenberg Diakonale Sykehus
Seksjon Gruppebehandling
Postboks 4970, Nydalen
0440 Oslo

Kontakt:

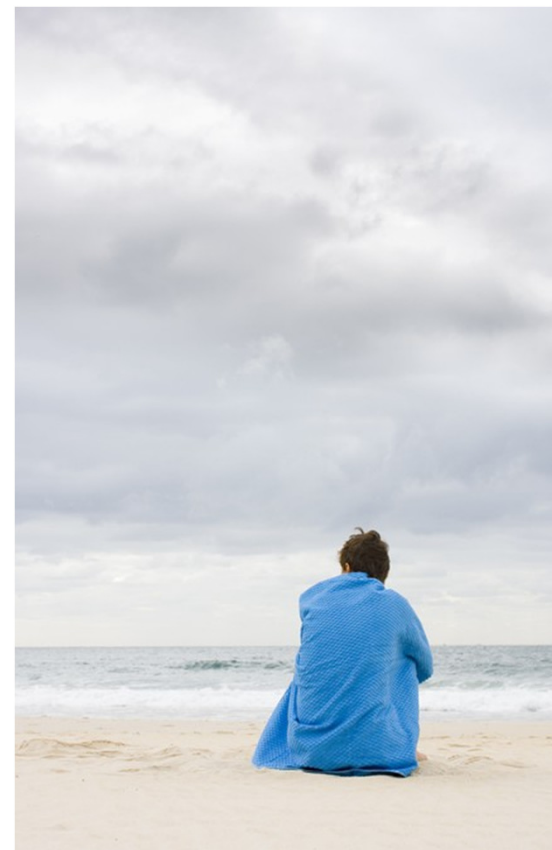
Seksjon gruppebehandling: 24 07 44 00
Psykiatrisk sykepleier Tove Borgås: tovb@lds.no
Psykolog Kristine Mundal: kmu@lds.no
Psykiatrisk sykepleier Linn Eriksen: lier@lds.no



Lovisenberg Diakonale Sykehus

Lovisenberg Diakonale Sykehus
LDPS, Seksjon Gruppebehandling
Postboks 4970, Nydalen
0440 Oslo
Tlf. 24 07 44 00

Seksjon Gruppebehandling



KOGNITIV GRUPPEBEHANDLING AV SOSIAL FOBI



Lovisenberg Diakonale Sykehus

KOGNITIV GRUPPEBEHANDLING AV SOSIAL FOBI

er en korttidsterapi som er rettet mot mennesker med diagnosen sosial fobi. Denne lidelsen kjennetegnes ved angst for å bli ydmyket, latterliggjort eller å dumme seg ut i andres nærvær.

Sosial angst kan vise seg ved;

- Kroppslige reaksjoner som blant annet kvalme, indre uro, anspenhet, varmekøleligheter, tankestorm, svimmelhet, tom for ord og ideer og skjelving.
- Negative tanker/ grubling og negative følelser.
- Flukt og unngåelsesritualer.
- Sterkt negativt fokus på seg selv.

Behandlingstilbud:

Kognitiv terapi er en korttidsterapi som er basert på undervisning, refleksjoner, eksponering, hjemmeoppgaver og gjensidig samarbeid. Terapien er krevende, og det forutsettes at deltakerne ønsker og tør å jobbe med ubehagelige situasjoner og følelser i og mellom gruppemøtene. Deltakerne må videre ha tilgang til følelser, tanker og kroppsfølelser, slik at disse kan utforskes og på sikt endres.

Deltakerne må ha fast tilknytning til sosiale arenaer der de kan øve utenfor DPSet; skole, jobb, kurs, trening etc.

Hensikt med behandlingen:

- Å bli kjent med negative tankemønstre som opprettholder sosial angst.
- Å få mer realistisk tenkning om seg selv og andre.
- Å kartlegge og utfordre trygghetssøkende strategier og selvfokus.
- Å lære ulike teknikker som kan brukes videre i livet.
- At en i større grad kan delta i livet, og ikke leve på siden av eget liv.

Praktiske opplysninger:

I gruppen er vi 5-6 deltagere og 2 gruppeterapeuter. Gruppen møtes ukentlig over 12 ganger, og varer i 2 timer. I tillegg har vi oppfølgingsmøte 1-2 mnd etter at ukentlig forløp er avsluttet.

Vi har 2 vurderingssamtaler for å finne ut om dette er et passende tilbud.

Sted: Spångbergveien 25b

Pris: Egenandel for spesialisthelsetjeneste opp til frikortgrensen. Betaling skjer med giro eller bankkort i vår ekspedisjon.

Henvising: Deltagerne henvises fra lege eller psykolog.