

INFORMASJON TIL HENVISER:

Primær målgruppe er mennesker i aktiv poliklinisk behandling med Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) og/ eller dissosiative symptomer. Pasienten bør være ferdig utredet, og aktiv psykose/ hallusinasjoner utelukket.

Det forutsettes at pasienten har en individuell behandler med kontakt hver 14. dag under kurset. Fokus i individualsamtalene skal være tema fra kurset, som beskrevet i boken «Tilbake til NÅTID». Det anbefales ikke å igangsette annen behandling eller utredning så lenge pasienten deltar i stabiliseringskurset.

Henvisningen må inneholde en kort beskrivelse av pasientens psykiske og somatiske helsetilstand, samt pasientens motivasjon for deltakelse på kurset.

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

Spes.spl/ gruppeterapeut Camilla Myklestad: camyk@lds.no

Spes.spl/ gruppeterapeut Åshild Schei: scaa@lds.no

Spes.spl/gruppeterapeut Nils Inge Strønen: stni@lds.no

Psykolog spes. Michele Scrinzi: misc@lds.no

Psykolog Anne Kari Kvarstein: kvan@lds.no



Lovisenberg Diakonale Sykehus

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

Seksjon Gruppebehandling



STABILISERINGSKURS VED TRAUMELIDELSER



Lovisenberg Diakonale Sykehus

STABILISERINGSKURS VED TRAUMELIDELSER

Traumebehandling foregår i faser. Første fase innebærer en psykoedukativ tilnærming, hvor målet er å tilegne seg informasjon, ferdigheter og verktøy for å takle egne symptomer.

Kursets innhold og formål:

Kurset tilbyr informasjon om traumerelaterte problemer. Vi går gjennom normale reaksjoner etter unormale hendelser (traumer). Hver kursdag har et eget tema og øvelser knyttet til det aktuelle temaet. Eksempler på tema som blir berørt er:

- symptomer på posttraumatisk stress (PTSD)
- triggere og flashbacks/mareritt
- følelser og regulering av følelser
- egenomsorg
- grenser
- søvn

Hensikten med kurset er å få en økt forståelse av egne symptomer og se sammenheng med traumebelastningene i eget liv. Videre å få økt bevissthet og toleranse for egne tanker, følelser og handlinger, samt finne egne ressurser og mestringsstrategier.

Det er vanlig å oppleve noe økte symptomer i løpet av behandlingen. Det er derfor veldig viktig at deltakerne følger opp individualbehandling hos sin behandler i poliklinikk parallelt med kurset. Vi anbefaler individualsamtale minst hver andre uke. For et best mulig behandlingmessig utbytte, bør individualsamtalene fokusere på tema fra kurset, som beskrevet i boken «Tilbake til NÅTID».

Hvem passer stabiliseringskurset for :

Målgruppen er kvinner og menn i aktiv poliklinisk behandling som har senskader etter vold og overgrep, samt personer med traumer etter krig og tortur.

Praktiske opplysninger:

Kurset går til fast tid en gang i uken i 22 uker, og varer 1 time og 45 minutter hver gang.

Gruppen ledes av to behandlere, og det er plass til 9 deltakere.

Kursboka «Tilbake til NÅTID» blir brukt aktiv under hele kurset og i hjemmearbeid.

Tid: All behandling ved Seksjon Gruppebehandling foregår på dagtid hverdager.

Sted: Spångbergveien 25b, 2. etg.

Betaling: Egenandel for spesialisthelsetjeneste opp til frikortgrensen. Betaling foregår via giro eller med bankkort i ekspedisjonen.

Henvising: Gruppedeltakerne henvises til Seksjon gruppebehandling av behandleren som skal følge opp deltakeren individuelt under kurset.

Den som henvises blir kalt inn til vurderingssamtaler før oppstart i gruppen.