

Informasjon til lege/behandler

Gruppekurs er en effektiv behandlingsform.

Kurs assosieres med et rent undervisningsopplegg. Et gruppekurs har elementer fra psykoedukasjon og fra gruppeterapi. Et pedagogisk strukturert undervisningsopplegg, samt en ledet samtale rundt aktuelle tema, hvor en tar i bruk gruppedynamikk.

Målgruppen for dette gruppekurset er personer med lette eller moderate psykiske vansker hvor man tenker at utvikling av økt mentaliseringsevne er av betydning. Det kan være relasjonelle problemer, tilpasningsproblemer, omfattende stress, uro, mistrivsel eller nedstemthet.

Innholdet i gruppekurset kan gis alene eller tilbys i kombinasjon med individuelle samtaler eller inngå i en mer helhetlig kombinasjonsbehandling med dynamisk gruppeterapi. Sistnevnte er anbefalt MTP personlighetsforstyrrelser.

Mentalisering

Mentalisering er den evnen som kjennetegner oss som homo sapiens, som gir oss selvbevissthet, mulighet til å forstå atferden til andre mennesker, og danne siviliserte samfunn. Mentalisering er hovedkomponenten i menneskers personlighet og midlertidig eller lengre svekket mentaliseringsevne vil gi utslag i lettere til alvorlige personlighetsproblemer. I dag anvendes MBT for et bredt spekter av personlighetsproblemer, inkludert spesielle modifikasjoner for spiseforstyrrelser og rusavhengighet. Etter hvert har dette gruppekurset fått stor utbredelse slik at det i dag blir tilbudt både i kommune- og spesialisthelsetjeneste.

Ens personlighet har avgjørende betydning for livsløpet, og i forbindelse med kriser kan personlighetsproblemer bli akutte og føre til at man må søke hjelp i psykisk helsevern.

Likevel lærer man lite om personlighet og personlighetsproblemer på videregående skole og på høyskoler. Behovet for opplæring om personlighet og personlighetsproblemer er altså stort både i skoleverk, i kommunenes helsetjeneste,, i institusjoner i psykisk helsevern og spesielt DPS.

Pris: Gratis

For ytterligere informasjon kan du ta kontakt med oss:

Magnhild Hesla tlf: 930 09 161

Gestaltterapeut/musikkterapeut

Linda Dotset Steina tlf: 977 91 965

Spesialsykepleier/faglig veileder

Dagfrid Landsverk tlf:97791963

Sosionom/Gruppsykoterapeut

Anna Sanden tlf: 90593661

Spesialergoterapeut

Påmelding: Fortløpende og til din behandler

Når: Ukentlige samlinger

Sted: Møbelvegen 3, 2860

Hov



Psykisk helse- og rustjeneste

GRUPPEKURS I PERSONLIGHET



Temperament

Tilknytning

Mentalisering

holdning og ta regi over de eventuelle endringene man ønsker for seg.

Gruppekurs om personlighet formidler psykologisk kunnskap knyttet til hvordan vi kan forstå oss selv og andre. Det formidles kunnskap om kommunikasjon og hvordan utvikle en mentaliserende holdning som et utgangspunkt for å skape gode og trygge relasjoner til andre. Kvaliteten på våre relasjoner påvirker oss. Mennesket er i sitt vesen dypt relasjonelt. Dette betyr at vi aldri er helt selvforsynte men behøver å være tilknyttet andre mennesker gjennom hele livsløpet.

Praktisk gjennomføring/rammer:

Gruppekurset ledes av 2 behandlere og har 10 ukentlige møter av 2X45 minutter. Møtene begynner med en undervisningsbolk, deretter arbeidsoppgaver med refleksjon knyttet til tema som det undervises om. Gruppekurset gir best utbytte ved aktiv deltakelse. Oppmøte- og gjennomføringsevne er viktig da temaene som det undervises om henger sammen. Deltakerne sitter rundt et bord, det serveres kaffe og te. Vi vil legge opp til en uformell atmosfære og intensjonen er å oppdage selv hvordan stoffet kan gjøres relevant for en selv. Gruppekurset innebærer ikke å prestere på noe vis. Vår erfaring er at det i løpet av kurset utvikles trygghet i gruppa og at dette bidrar til at deltakerne etter hvert deltar aktivt.

Undervisningstema:

1. Temperament og følelser
2. Regulering av følelser
3. Tilknytning
4. Mentalisering og mentaliserende holdning. Hva er det?
5. Hva innebærer det å ha problemer med mentalisering?
6. Tilknytning og mentalisering
7. Personlighetstyper og problematiske personlighetstrekk
8. Angst, tilknytning og mentalisering
9. Depresjon, tilknytning og mentalisering
10. Oppsummering og avslutning

GRUPPEKURS OM PERSONLIGHET.

Ens personlighet har avgjørende betydning for livsløpet og for hvordan vi samhandler med andre. Det er mye som påvirker oss til den vi er. Personligheten bygger på flere komponenter som temperament, tilknytning og selvbevissthet. Våre livserfaringer former personligheten. Livserfaringer med ulike former for omsorgssvikt, utrygg tilknytning, tap og utenforskap kan medføre at relasjoner kan bli vanskelig. Man kan utvikle symptomer på angst og depresjon. Dersom symptomene vedvarer kan det medføre en opplevelse av at man ikke strekker til i familieliv, utdanningsforløp og i arbeid. Vår personlighet er forøvrig ikke «hugget i sten», dvs at man kan utvikle sitt eget unike potensiale og tilegne seg en mer fleksibel