

Poliklinisk Dagbehandling

Dagbehandling er eit vekentleg strukturert gruppebasert behandlingsopplegg, inntil 8 veker, mandagar og onsdagar frå kl. 10 til 14.

Om gruppene:

Samtalegruppa: Dette er ei gruppa kor ein har fokus på her og no og tema/hendingar som berører den enkelte. Samtalegruppa er ein trygg stad der ein kan øva på å uttrykka seg, få og gje tilbakemelding. Me jobbar med å kjenna etter og reflektera over tankar, følelsar og situasjonar. Gruppa er leda av to gruppeterapeutar.

Kreativ gruppa: Ulike teikneoppgåver med fokus på å bli kjend med eigne tankar og følelsar.

Bevelsegruppa: Bevisstgjerjing av kroppen gjennom bevegelsar og øvingar. Stikkord er fokusert merksemd, kroppskontakt, ro, nærvær, følelseregulering, avspenning og meistring. Gruppa er leda av ein psykomotorisk fysioterapeut. Denne gruppa er og eit tilbod til pasientar som er innlagt på døgnavdelinga.

Temagruppe: undervisning og refleksjon kring ulike tema som kan vera til hjelp i handtering av psykiske plager eller utfordringar. Tema kan vera følelsar, sjølvfølelse, søvn, kosthald, kroppsbevissthet. Innhald blir tilpassa deltakarane sine ønske og relevans. Gruppa er leda av to gruppeterapeutar.

Musikkterapi: Gruppa kan ha form som lyttegruppe eller samspelsgruppe der musikken er eit terapeutisk verktøy til å stimulera til assosiasjonar, gode samtalar og gi oppleving av meistring. Gruppa vert leia av musikkterapeut. Denne gruppa er og eit tilbod til pasientar som er innlagt på døgnavdelinga.

Utover gruppene kan du få tilbod om samtalar, pårørande- og nettverksmøte, barnesamtalar, sosionomhjelp eller vurdering av psykomotorisk fysioterapeut. Det vert vurdert saman med deg kva du kan ha nytte av, hovudtanken er at det meste av behandlinga skjer i gruppene.

Praktisk informasjon:

Tilvising frå fastlege eller behandlar er naudsynt.

Du vil få ein hovudbehandlar (lege/psykolog) og primærkontakt.

Du vil få utarbeidd ein behandlingplan med utgangspunkt i dine problemstillingar.

Me samarbeidar tett med døgnavdelinga og andre aktuelle samarbeidspartnarar.

Alle pasienter skriv under på ei erklæring i høve teieplikta.

Oppmøte på gruppepoliklinikken er klokka 10:00.

Ta med eiga niste. Kaffe/te er gratis.

Tid	Mandagar	Onsdagar
10:00 -10:45	Kreativ gruppe	Temagruppe
11:15 -12:00	Bevegelsegruppe	Bevegelsegruppe
12:00 -12:30	lunsj	lunsj
12:30-13:30	Refleksjonsgruppe	Musikkterapi

Kven passer poliklinisk dagbehandling for?

Ved forverring av symptom og funksjon og behov for tettare oppfølging ein periode. Du som kjenner at du treng ytterlegare stabilisering etter døgnopphald. For å bryte isolasjon og tilbaketrekning, fremja struktur og tilbakeføring til aktivitetar i dagleglivet. For å auke motivasjon eller forutsetnad for behandling for psykiske plager.

Deg som er nysgjerrig på å jobbe med eigne problemstillingar i møtet med andre.

Voss DPS NKS Bjørkeli

Gruppepoliklinikken

Poliklinisk

Dagbehandling

Teamleiar	Linda-Synnøve Skaar	
Psykiater	Synnøve Klette	
Psykolog	Andrea Weme	
Vernepleiar med vidareutdanning i traume	Anne Gerd Væhle	
Spesialfysioterapeut	Helga Marit Forthun	
Spesialfysioterapeut	Silje Willassen Haugan	
Ergoterapeut med vidareutdanning i kognitiv terapi	Siv Iren Helle	
Sjukepleiar med vidareutdanning i rus og psykisk helse	Jorunn Bidne	
Musikkterapeut	Tor-Øyel Bidne Kvitne	
Klinisk sosionom	Jenny Tøn	



Me held til på Voss DPS, Bjørkeli i 2. etasje. Eigenandel er kr. 351,- pr. dag. Du får tilvising frå fastlegen din eller behandlar og vanleg rettighetsvurdering gjeld.

Bjørkelivegen 27, 5705 VOSS. E-post: post@bjorkeli.no www.bjorkeli.no