

## GRUPPEPOLIKLINIKKEN

Behandlingstilboda går hovudsakleg føre seg i grupper, og har noko ulikt fokus og intensitet. Gjennom ulike gruppetilbod kan pasienten få hjelp til å forstå seg sjølv betre, få hjelp til å finne alternative måtar å meistre eigne kjensler og meistre forholdet til andre menneske. Behandlingsprogrammet tek sikte på å auke livskvalitet, redusere symptom, betre sjølvkjensle, lære mestringsstrategiar og fremje eigne ressursar.

*Dynamisk orienterte samtalegrupper.* Prosessen som oppstår i gruppebehandlinga, vil kunne bidra til ein indre vekst og ei personlegdomsutvikling. Terapien vil grunnleggande ha til hensikt å endre sjølvopplevinga, reaksjons- og relasjonsmønstre.

*Problemløysingsgrupper.* Kognitiv orienterte grupper. Strukturerte grupper der det arbeides systematisk, praktisk og konkret med kvar enkelt deltakar sine problemområder.

*Stabiliseringsgruppe for handtering av traumereaksjonar.* Gruppebehandling ved posttraumatisk stresslidning (PTSD) som går over 20 gonger. Målet er stabiliserande behandling av traumereaksjonar ved hjelp av undervisning og ferdighetstrening. Krev oppfølging av individuell behandlar.

*Mentaliseringsbasert gruppeterapi (MBT):* Strukturert behandling for personar som strevar med ustabile og intense kjensler, vanskelege relasjonar, vanskar med å kontrollere impulsar, som medfører ytterligare problem. Mange strevar med dårleg sjølvkjensle, frykt for avvising, samt eigen identitet. Målet er å auka mentaliseringsevna i nære relasjonar. Varighet frå 6 månader inntil 3 år.

*Psykomotorisk fysioterapi.* Vektlegg kroppslege ressursar, sjølvoppleving, motivasjon og tru på meistring. Me tilbyr individuell vurdering og oppfølging samt ulike kropps- og bevegelsesgrupper. Fokus er på eigenverdi av bevegelse, aktivitet og trening med meining.

*Musikkterapi.* Grupper som nyttar musikk som terapeutisk verktøy, til dømes lyttegruppe med fokus på gode samtalar gjennom assosiasjonar og tolking av musikk, og samspelgruppe med fokus på kreativitet, samspel og musikalsk utfolding.

## DAGBEHANDLING

Dagbehandling kan vera eit alternativ til døgnavdeling. Det kan vera aktuelt både etter utskrivning frå døgnavdelinga for å letta overgangen til eigen kvardag eller som eit tiltak for å førebyggja innlegging ved forverring av symptom og funksjon. Dagbehandling kan vera eit tilbod når ein treng ekstra støtte og struktur ein periode for å handtera kvardagen.

Dagbehandling måndag og onsdagar mellom 10.00 og 14.00. Det er moglegheit til å kjøpa eit enkelt lunsjmåltid.

Dagbehandling er prega av høg grad av støtte og struktur. Det er ei målretta og kortsiktig gruppebehandling med fokus på stabilisering, struktur, meistring og gjenopptaking av aktivitet. Gruppetilboda er fastlagt gjennom veka og inneheld psykoedukasjon, strukturerte samtalegrupper, kroppsbevisstheitsgruppe og musikkterapi. Gruppebehandlinga gjev moglegheit for fokus på eigne problemstillingar i møte med andre. Varighet inntil 6 veker.

|  |                        |  |
|--|------------------------|--|
| Teamleiar  | Linda-Synnøve Skaar    |     |
| Psykiater  | Synnøve Klette         |    |
| Psykologspesialist                                 | Beth Ellingsen         |    |
| Psykolog   | Andrea Varga Weme      |  |
| Ergoterapeut med vidareutdanning i kognitiv terapi | Siv Iren Helle         |    |
| Spesial sjukepleiar                                | Jorunn Bidne           |    |
| Vernepleiar med vidareutdanning i traume           | Anne Gerd Væhle        |    |
| Psykomotorisk fysioterapeut                        | Silje Willassen Haugan |    |
| Psykomotorisk fysioterapeut                        | Helga Marit Forthun    |   |
| Musikkterapeut                                     | Tor-Øyel Bidne Kvitne  |  |
| Klinisk sosionom og barneansvarleg                 | Jenny Tøn              |  |

## Voss DPS NKS Bjørkeli

# GRUPPEPOLIKLINIKK



«Saman gjera ein forskjell... som **gjer** ein forskjell ...»

Gruppepoliklinikken er ein del av Voss distriktpsikiatriske senter (DPS). Me held til på Voss DPS, Bjørkeli i 2. etasje. Du får tilvising frå fastlegen din eller behandlar og vanleg rettighetsvurdering gjeld. Eigenandel er kr. 351,- pr. dag inntil frikort (2258,-)

Bjørkelivegen 27, 5705 VOSS. Tlf: 56514000 E-post: [post@bjorkeli.no](mailto:post@bjorkeli.no) [www.bjorkeli.no](http://www.bjorkeli.no)