



Gruppeforløb ved psykolog

Ved gruppeforløbet hos psykologen deltager du i en gruppe med andre patienter, der har en funktionel lidelse.

Formålet med forløbet er at støtte dig i at genskabe eller vedligeholde dit funktionsniveau ved hjælp af fokus på at optræne og understøtte dine kompetencer til at deltage og være aktiv i dit liv.

BEHANDLINGENS INDHOLD

Under forløbet arbejder vi med følgende:

- Hvordan du forholder dig til og håndterer dine symptomer
- At støtte dig til at genskabe eller vedligeholde dit funktionsniveau ved hjælp af fokus på at træne og at understøtte kompetencer til at deltage og være aktiv i dit liv
- Hvordan du forvalter din energi og aktiviteter og i den sammenhæng måske finder frem til andre - og for dig - mere hensigtsmæssige måder at gøre tingene på
- Hvilke tanker, følelser og håndteringsstrategier du kan have i relation til din situation.

I forløbet vil der være hjemmearbejde i form af mindre opgaver, hvor du mellem undervisningsgangene fx kan øve dig i at foretage små ændringer i din hverdag og påbegynde eller genoptage en aktivitet, som du er ophørt med. Der vil her blive taget udgangspunkt i konkrete, afgrænsede og realistiske delmål, der er vigtige for dig.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Tid

Et typisk gruppeforløb ved psykolog forløber over 11 uger med 1 ugentlig fremmødedag. Det fremgår af dit indkaldelsesbrev, hvornår du skal møde.

Sted

Center for Funktionelle Lidelser, Havrevangen 1,
4. sal, 9000 Aalborg.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Center for Funktionelle Lidelser

Tlf. 97 66 39 99

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag 8.00-15.00

Fredag 09.30-12.00