



«Tilbake til nåtid»

Psykoedukativ gruppe for deg med
posttraumatisk stresslidelse (PTSD)



Rakkestad kommune - Familiesenter
Psykisk helsearbeid og rustjeneste



«Tilbake til nåtid»

Et behandlingstilbud til deg som har PTSD

Psykisk helsearbeid og rustjeneste har behandlingstilbud som består av både individuell terapi og gruppebehandling. Vi er en del av seksjon Familiesenter i Rakkestad kommune.

Grunntanken bak behandlingstilbudet er å gi deg som deltaker en mer aktiv rolle. Gjennom å være kursdeltaker oppmuntres du til best mulig å ta hånd om ditt eget liv og selv være aktiv for å løse dine problemer. Dette gjør vi gjennom å tilby et strukturert kurstilbud.

Kursene foregår i grupper med individuelt tilpasset behandling ut fra den enkelte kursdeltakers målsetting.

Hovedprinsippene for behandlingsgruppene er å øke kursdeltakerens evne til mestring av kognitive, praktiske og sosiale ferdigheter. Vi benytter forskjellige tilnæringsmåter og ulike arenaer.

Om kurset

Hensikten med kurset er å utvikle forståelse for hvordan traumatiske hendelser påvirker mennesker, samt gi hjelp til å utvikle nye måter å håndtere traumereaksjoner på.

Målet er å øke evnen til å være til stede her og nå, og på den måten få mer avstand til traumehendelsene og lære å håndtere vansker og plager i hverdagen.

Kursets innhold

- Hva er PTSD?
- Triggere og håndtering av triggere
- Toleransevinduet
- Oppmerksomhet og nærvær
- Hvordan påvirkes forhold i kroppen
- Refleks som verktøy
- Livsstil og mestring
- Følelser og mestring
- Selvhevdelse

Arbeidsformer

- Psykoedukasjon
- Øvelser
- Samtale og refleksjon
- Hjemmeoppgaver

Praktiske opplysninger

Varighet

Kursperioden varer i 20 uker med to timer pr. uke.

Kurssted

Rakkestad Familiesenter
Skogveien 9, Rakkestad

Kursledere

Vernepleier

Annette Martinsen Bjorvand
(tlf. 474 58 948)

Spesialvernepleier

Heidi Liberg (tlf. 400 21 127)

Kursmaterieill

Boken «Tilbake til nåtid»
deles ut ved kursstart.

Pris 298,-

Henvisning

Dersom du ønsker å delta på gruppetilbudet, kan du ta kontakt ved å søke på kommunens søknadsskjema: Helse- og omsorgstjenester-søknad.pdf

<https://www.rakkestad.kommune.no/skjemaer-a-aa>

Du blir kontaktet for en forsamtale, hvor du blant annet vil få mer informasjon om gruppetilbudet.

Mer informasjon

Ta kontakt med kursledere