

Arbejdsmanual

Psykoedukation i gruppe for angstpatienter, som indgår i Collaborative Care projektet

Ramme:

Antal patienter: 6-8

Antal behandlere: 2

Varighed: 2 sessioner á 60 min(incl. Pause).

1. session: introduktion og psykoedukation om angstlidelser
<ul style="list-style-type: none">• Generel introduktion til programmet og præsentation af deltagerne • Angstlidelser<ul style="list-style-type: none">○ Hvad er angst?○ Angstens fysiologi/biologi○ Fysiske symptomer○ Forskellige former og typer af angst○ Forekomst og årsager til angst (stress- sårbarhedsmodel)○ Samtidige optrædende sygdomme○ Opmærksomhedsøvelse • Hjemarbejde<ul style="list-style-type: none">○ Læse udleveret materiale om angstlidelser○ Registrering og graduering af angst
Handouts: Slides fra 1. session + Skema til registrering
2. session: Behandling af angst
<ul style="list-style-type: none">• Behandling af angstlidelser og OCD<ul style="list-style-type: none">○ Opfølgning fra sidst/hjemmearbejde○ Opmærksomhedsøvelse○ Kognitiv adfærdsterapi – angstmodel○ Metoder til angstbehandling○ Medicinsk behandling○ Hjemmearbejde<ul style="list-style-type: none">▪ registrering af sikkerheds- og undgåelsesadfærd▪ registrering af egne metoder til håndtering af angst
Handouts: Slides fra 2. session + skema til registrering
3. session – analyse og omstrukturering
<ul style="list-style-type: none">• Omstrukturering af NAT<ul style="list-style-type: none">○ Opmærksomhedsøvelse○ Opfølgning på hjemmearbejde○ Omstrukturering af NAT○ Angstskabende livsomstændigheder

- Angstreducerende og lystbetonede aktiviteter
- Hjemmearbejde
- Registrer 2-3 angstsituationer
- Find alternative tanker

Handouts: Slides fra 3. session + skema til registrering
4. session – Eksponering og responshindring
<ul style="list-style-type: none"> ● Eksponering og responshindring <ul style="list-style-type: none"> ○ Opmærksomhedsøvelse ○ Opfølgning på hjemmearbejde ○ Eksponering og responshindring ○ Vælg fokusområde og opstil mål ○ Gradvis eksponeringsplan ○ Hjemmearbejde <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eksponering og responshindring ▪ Anvend alternative tanker
Handouts: Slides fra 4. session + skema til registrering
5. session – med pårørende
<ul style="list-style-type: none"> ○ Velkomst og info om C.C ○ Psykoedukation om angst og behandling ○ Pårørendes rolle + fælles drøftelse ○ Tilbagefaldsforebyggelse ○ Hjemmearbejde <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fortsætte eksponering og bruge alternative tanker ▪ Opmærksomhed på ”alarmklokker”
Handouts: Slides fra 5. session
6. session – status og tilbagefaldsforebyggelse
<ul style="list-style-type: none"> ● Ressourcer, status og tilbagefaldsforebyggelse <ul style="list-style-type: none"> ○ Opmærksomhedsøvelse ○ Opfølgning på pårørendedeltagelse ○ Opfølgning på hjemmearbejde ○ Ressourcer ○ Status og tilbagefaldsforebyggelse ○ Evaluering af forløbet, mundtligt og skriftligt
Handouts: Slides fra 6. session + skema til registrering