



## **Ambulatorie for Psykoterapeutisk Udvikling**

Et behandlingstilbud for dig med et skadeligt brug eller  
afhængighed af rusmidler og en psykisk lidelse

Flere problemer – én vej ud

# Ambulatorie for Psykoterapeutisk Udvikling

## **Tidligere brugere siger om forløbet i APU:**

*"Jeg havde det rigtig dårligt, men kunne komme af med nogle ting jeg ikke havde kunne komme af med før og blev lyttet til".* Bruger i APU / kommunalt rusmiddelcenter

*"Jeg fik respons og det gav håb, at jeg skulle i gang med gruppe med fokus på det, jeg havde svært ved".* Bruger i APU / kommunalt rusmiddelcenter

*"Du kan godt komme ud og få et godt liv, selvom du har haft en depression og et misbrug".* Bruger i APU / kommunalt rusmiddelcenter

*"Det er svært at holde op med at ryge, hvis der ikke bliver gjort noget ved det psykiske".* Bruger i APU / kommunalt rusmiddelcenter

## Hvem er vi

Ambulatoriet for Psykoterapeutisk Udvikling (APU) er et tilbud til dig, der både har et misbrug og en psykisk lidelse. Vores tværfaglige team består af en psykiater, psykologer, en sygeplejerske, en fysioterapeut og en socialrådgiver, som alle varetager det psykoterapeutiske arbejde. Desuden har vi ansat en recovery mentor og en lægesekretær. APU er placeret på Psykoterapeutisk Center Stolpegård i Gentofte og samarbejder med følgende rusmiddelcentre:

- Gladsaxe Rusmiddelcenter
- Brydehuset i Ballerup
- Kagshuset i Herlev
- Torvehuset i Lyngby-Taarbæk
- Teglporten i Rudersdal
- Frederiksberg Kommunes Rådgivningscenter
- Behandlingscenter Brøndby

I dit rusmiddelcenter er du tilknyttet en eller flere misbrugsbehandlere.

## Hvem kan starte i APU

Behandlingen er rettet mod mennesker med angst, depression, posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD), personlighedsforstyrrelse og ADHD i kombination med en af de førnævnte lidelser, som samtidigt har et misbrug.

## **Hvad består behandlingen af**

Vi tilbyder en behandling, som både har fokus på misbruget og den psykiske lidelse. Dine behandlere i APU og i rusmiddelcenteret samarbejder med dig om at skræddersy det bedst mulige behandlingsforløb - med udgangspunkt i dine egne ønsker og mål.

Behandlingen består af elementer fra både APU og dit rusmiddelcenter. Du tilknyttes en tovholder i APU, der vil være gennemgående under hele dit behandlingsforløb og som løbende koordinerer behandlingsforløbet i samarbejde med rusmiddelcenteret og kommunale instanser.

## **Et forløb i APU kunne f.eks. se sådan ud**

Behandlingen starter med en indledende samtale, en behandlingsplanlægning, en lægesamtale og en introduktion til APU, hvor vi kortlægger dine problemstillinger og ønsker til udbytte af behandling. Dette ender ud i et netværksmøde med dig, tovholder og kontaktperson fra rusmiddelcenteret. Ved dette møde er det muligt at invitere relevante samarbejdspartnere med fra f.eks. jobcenteret.

Herefter vil du typisk starte i et gruppeterapeutisk forløb. Det er via din tovholder, at du bliver tilknyttet de relevante grupper. Du vil løbende være i dialog med din tovholder og ved behov kan du få individuelle samtaler. Det vil også være muligt at få samtaler hos psykiateren under forløbet. Som udgangspunkt vil der blive afholdt endnu et netværksmøde ca. midtvejs i forløbet og ved behov kan der afholdes flere. Dit behandlingsforløb afsluttes altid med et netværksmøde.

## **Vi vil gerne høre din mening**

Ved start og afslutning i dit APU-forløb vil du modtage et link til et elektronisk spørgeskema. Formålet er, at vi i APU kan følge og dokumentere effekten af behandlingen. Du bliver desuden spurgt, om du vil være med i et brugerpanel. Panelet er et høringsorgan for behandlerteamet, hvor du kan få lov at bruge din stemme og komme med inputs og idéer.

## **Grupper i APU**

### **Intro til APU (1 session)**

I introgruppen får du mulighed for at høre mere om vores gruppeforløb, samarbejdet mellem APU og rusmiddelcentret, og en drøftelse om at have en psykisk lidelse og et misbrug. Du vil få mulighed for at stille spørgsmål til din behandling.

### **Motivation (6 sessioner)**

Har du lyst til at tage det første skridt eller bevare motivationen for en forandring i dit liv, så er motivationsgruppen noget for dig. I den åbne gruppe arbejder vi med at finde motivationen til at ændre vaner og sætte handling på din beslutning.

### **Dialektisk adfærdsterapi - færdighedstræning (24 sessioner)**

Har du vanskeligheder med at håndtere stærke følelser og oplever du selvødelæggende tanker eller handlinger? I DAT-modulerne lærer du nye færdigheder til at håndtere kritiske situationer med svære følelser frem for at gentage gamle mønstre og til at finde balance imellem at forandre og

acceptere følelser og problemer. Modulerne hedder 'Mindfulness', 'At regulere følelser', 'Relationsfærdigheder' og 'At holde ud'.

### **Ruminationsfokuseret Kognitiv Adfærdsterapi (12 sessioner)**

Er du plaget af grublerier og negative tanker, som kører i ring uden du kan afbryde dem og har du brug for teknikker til at håndtere dem? Gruppen arbejder med dette gennem forestillings- og visualiseringsteknikker, som samtidig opbygger evnen til selvberoligelse og medfølelse med dig selv.

Modulerne hedder: 'Aktiviteter med flow', 'Skift tænkestil', 'Medfølelse' og 'Lev efter dine værdier'.

### **Gå-turgruppe (Du er velkommen til at gå med under hele dit forløb i APU)**

Kan du godt lide at gå ture, men har svært ved at komme ud ad døren selv? Har du lyst til at vandre i området, der omgiver Stolpegården? Og har du lyst til samvær med andre i naturen? Formålet er at komme ud at gå for at få lys og luft, også til tankerne. Gruppen ledes af en recovery mentor, der selv har haft gavn af vandreture i sin helbredelsesproces.

### **Kropsgruppe (10 sessioner)**

I kropsgruppen har vi fokus på at lytte til og reagere på kroppens signaler og behov. Kropsgruppen kan være for dig, der mærker spændinger, smerter, rastløshed, uro, udmattelse, angst eller andre kropsrelaterede oplevelser. Vi vil bruge forskellige kropsorienterede retninger, som Basic Body Awareness therapy, yoga og mindfulness.

### **Recovery (8 sessioner)**

Har du brug for at tale med andre som har levede erfaringer med psykisk sygdom og misbrug? Har du lyst til at være med i en samtalegruppe, der ledes af en recovery mentor? Gruppen giver støtte til at komme sig og viser vejen ved at dele erfaringsbaseret viden om gode mestringsstrategier i hverdagen. Erfaringen viser, at gruppen skaber håb – og ikke mindst et stærkt fællesskab og forståelse.



**Psykiatri**

**Region Hovedstadens Psykiatri**

Ambulatorie for  
sykoterapeutisk Udvikling  
Psykoterapeutisk Center Stolpegård  
Stolpegårdsvej 20  
2820 Gentofte

Telefon: 3864 5430  
[www.psykiatri-regionh.dk/apu](http://www.psykiatri-regionh.dk/apu)