

Region Hovedstadens Psykiatri  
Psykoterapeutisk Center Stolpegård

REGION

# Introduktionseftermiddag for nye patienter og pårørende

**14-15:30**

Ambulatorium for Psykoterapeutisk Udvikling.

## Program

- Velkommen og præsentationsrunde
- Præsentation af behandling i APU; Byen og Midt
- Psykisk lidelse og rusmiddelproblematik
- At være pårørende
- Praktisk information

## Ambulatorium for Psykoterapeutisk Udvikling– i daglig tale APU

- Vi tilbyder psykoterapi i grupper for mennesker med ikke - psykotiske psykiske lidelser og samtidigt rusmiddelbrug, samt medicinsk behandling af psykisk lidelse.
- Det tværsektorielle samarbejde består af netværksmøder, herunder koordinering af behandlingsindsats på tværs af sektorer.
- Vi er en tværfaglig personalegruppe.
- Vi vægter jeres mening højt og afholder brugerpanel tre gange årligt – næste gang: 5. dec. 2023.
- Vi udvikler løbende behandlingen.

## Ambulatorium for Psykoteraapeutisk Udvikling

- Samarbejde med Rusmiddelbehandling København og centre i Herlev, Ballerup, Lyngby-Taarbæk, Rudersdal, Gladsaxe, Egedal og Frederiksberg samt satellitfunktion i samarbejde med Rødovre, Brøndby og Albertslund Kommune.
- Henvisning gennem CVD (central visitation og diagnostik i Regionen), rusmiddelcentre, øvrige ambulatorier eller egen læge
- Et forløb varer i gennemsnit 6 -9 måneder.

## Formålet med APU

- *”At sikre **rettidig, effektiv og sammenhængende** behandling til mennesker med samtidig ikke-psykotisk psykisk sygdom og rusmiddelproblematik på tværs af sektorer, for derved at medvirke til at skabe lige adgang til sundhed for alle borgere med psykisk sygdom”.*

## Hvad forstås ved dobbeltdiagnose?

- Psykisk lidelse samtidig med en rusmiddelproblematik.
- Målgruppe i APU: Mennesker med depression, angst, OCD, PTSD og personlighedsforstyrrelser og samtidigt skadeligt forbrug af alkohol, hash og/eller stoffer.
- Man må gerne være afholdende.
- Nedtrapning giver bedre greb om de psykiske udfordringer.

## Hvad er en diagnose, og hvorfor gives den?

- Udgangspunktet for psykiatrisk behandling er, at der stilles en diagnose.
- Det giver en større forståelse for de symptomer, du har.
- En psykiatrisk diagnose stilles ved, at der bliver spurgt ind og lyttet til dine oplevelser, tanker, følelser og adfærd. Ud fra et klassifikationssystem vurderes, hvorvidt det opsummeret opfylder kriterier for en specifik psykisk lidelse.
- En psykiatrisk diagnose kan ikke stilles ud fra en blodprøve.
- En diagnose vejleder os til planlægge og give den rette behandling.
- Du er ikke en diagnose: En diagnose beskriver hverken det enkelte menneske, dets livshistorie eller dets livsomstændigheder, men kun symptomerne på en lidelse.
- Få uddybet din specifikke diagnose hos din tovholder, hvis du ønsker det.

## Behandlingsforløb

### Indledende flow

- Spørgeskema
- Indledende samtale med læge (diagnosticering)
- Caseformulering med tovholder
- Introeftermiddag
- Netværksmøde → behandlingsplan

### Gruppebehandling

- Gruppeterapi
- Statussamtaler med tovholder
- Lægesamtaler efter behov
- 2. Netværksmøder
- Evt. recovery-samtaler
- Evt. pårørende- og børnesamtaler

### Afslutning

- Spørgeskema
- Afsluttende samtale med tovholder
- 3. Netværksmøde
- Evt. afsluttende lægesamtale





Region Hovedstadens Psykiatri  
Psykoterapeutisk Center Stolpegård

# Rusmidler og psyke

## Rusmidlets funktion

- ‘Selvmedicinering’:
  - Håndtere følelsesmæssige tilstande
  - Kontrollere uhensigtsmæssige tankemønstre
  - Håndtere vanskelige situationer
  - Undertrykke kropslige reaktioner

## Sammenhæng mellem rusmidler og psyke:





Region Hovedstadens Psykiatri  
Psykoterapeutisk Center Stolpegård

# Grupperne i APU-Byen

## Grupper i APU

- Ruminationsfokuseret kognitiv adfærdsterapi (RFKAT)
- Dialektisk adfærdsterapi (DAT)
- Kropsgruppe
- MI-gruppe / Motivationsgruppe
- Recoverygruppe
- Gå-gruppe
- Traumefokuseret kognitiv adfærdsterapi (TFKAT)

Manualbaseret.

## **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".

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

Har du svært med at håndtere stærke følelser og oplever du selvdestruktive tanker eller handlinger? I DAT-modulerne lærer du nye færdigheder til at håndtere kritiske situationer med svære følelser. Vi arbejder på at finde balance imellem at skabe forandring og acceptere aktuelle følelser og problemer.

Modulerne hedder: "Mindfulnessfærdigheder",  
"Følelsesreguleringsfærdigheder",  
"Relationsfærdigheder" og "Hold -ud-færdigheder".

## Traumefokuseret kognitiv adfærdsterapi (TFKAT)

Oplever du at tidligere traumatiske oplevelser påvirker dig i din hverdag med genoplevelse af hændelsen ( -erne) og vanskeligheder ved at udføre dagligdagsgøremål? I TfkAT arbejder vi med at genvinde tilværelsen og kunne genoptage vigtige aktiviteter i hverdagen via direkte arbejde med traumet og den undgåelse traumet har medført. Herudover introduceres flere strategier til håndtering af de symptomer traumet har medført.

Behandlingen foregår i gruppe (team Byen) eller individuelt (team Midt).



## **Kropsgruppe (10 sessioner)**

Kropsgruppen er en gruppe, hvor der arbejdes med at lytte til og reagere på kroppens signaler og behov. Der arbejdes på at udforske og opdage kropslige ressourcer. Kropsgruppen kan være for dig, der mærker spændinger, smerter, rastløshed, uro, udmattelse, angst eller andre kropsrelaterede oplevelser. Vi arbejder med forskellige kropsorienterede retninger som Basic Body Awareness Therapy (BBAT), yoga, Qi Gong, Tai chi og mindfulness.



Region Hovedstadens Psykiatri  
Psykoterapeutisk Center Stolpegård

## **Motivationsgruppe (6 sessioner)**

Har du brug for at tage det første skridt eller arbejde med at bevare motivation for en forandring i dit liv, så er MI-gruppen noget for dig. I gruppen arbejder vi med at finde og bevare motivationen til at ændre vaner og sætte handling på din beslutning.

## **Recoverygruppe (8 sessioner)**

Har du lyst 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, som selv tidligere har været patient i psykiatrien? 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.

## Gågruppe

Kan du godt lide at gå ture, men har svært ved at komme ud ad døren selv? Og har du lyst til samvær med andre i naturen? Vi går i de grønne områder i København eller omkring Stolpegård. 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. Du er velkommen til at gå med under hele dit forløb i APU.

## NYT! Bruger-til-bruger-tavlen

- Findes på gangen hos APU -Midt og APU -Byen
- Send nogle ord videre
- Skab netværk

Se også **Aktivitetstavlen** i begge teams.



Region Hovedstadens Psykiatri  
Psykoterapeutisk Center Stolpegård

# Pårørende

## Hvordan er du en støttende pårørende?

- Søg information, både om sygdommen, samt om hvordan du støtter den syge. Det giver jer begge en tryghed.
- Åben og ærlig kommunikation mellem jer er vigtigt.
- Nogle gange er det nok at lytte og være der.
- Vær det vikarierende håb.
- Vær også sammen om noget der *ikke* handler om sygdom.
- Lav klare regler begge veje, og respekter hinandens grænser.
- Vær opmærksom på tidlige signaler.
- Byd ind med praktisk hjælp.

## Hvordan er du en støttende pårørende?

- Søg information, både om sygdommen, samt om hvordan du støtter den syge. Det giver jer begge en tryghed.
- Åben og ærlig kommunikation mellem jer er vigtigt.
- Nogle gange er det nok at lytte og være der.
- Vær det vikarierende håb.
- Vær også sammen om noget der *ikke* handler om sygdom.
- Lav klare regler begge veje, og respekter hinandens grænser.
- Vær opmærksom på tidlige signaler.
- Byd ind med praktisk hjælp.



## APUs tilbud til pårørende

- Intro-eftermiddag
- Pårørendesamtaler hos tovholder (kræver samtykke)
- Pårørende -arrangementer (3 x årligt) – kun for pårørende – næste arrangement 5. oktober 2023. Tilmelding nødvendig.



Region Hovedstadens Psykiatri  
Psykoterapeutisk Center Stolpegård

# Praktisk information om behandlingen i APU.

## Psykoterapeutisk behandling i APU

- Alle oplysninger fra grupperne er fortrolige. Der er tavshedspligt, og deltagerne må ikke bringe noget fra behandlingen ud af grupperummet.
- Når du møder ind til gruppe eller individuel samtale, bedes du vente i venteværelset, hvor din behandler vil hente dig.
- Man må ikke være synligt påvirket af rusmidler.
- Der henstilles til at brug af snus og nikotinposer samt rygning foregår i pausen.
- Al tale om rusmidler skal relateres til terapien og må ikke forherliges, da det kan udløse trang hos de øvrige deltagere.
- Øvelser du kan arbejde med mellem gruppesessionerne er en stor del af gruppeterapien, og du får derfor mest ud af dit forløb hvis du arbejder aktivt med dem.
- Oplever du en forværring i løbet af en periode i dit behandlingsforløb, er det ofte helt naturligt. Det er vigtigt, at du stadig holder fast og møder op til behandlingen.
- Sæt de bedste rammer for din behandling i APU.

## Praktisk information

- **Sted:** Psykoteraapeutisk Center Stolpegård, Stolpegårdsvej 20, 2820 Gentofte
- **Tjek ind:** Husk at tjekke ind, inden gruppen starter. Du bliver hentet i venteværelset.
- **Antal deltagere** Op til otte
- **Omfang:** Varigheden af de fleste grupper er to timer inklusiv en pause.
- **Afbud/forsinkelser:** At få mest muligt ud af dit behandlingsforløb kræver bl.a. et stabilt fremmøde. Ved gentagne afbud og/eller udeblivelser vil du blive kontaktet af din tovholder, så I sammen kan drøfte dit behandlingsforløb. For at sikre sammenhæng i dit forløb vil vi også inddrage rusmiddelcentret.
- Hvis du skulle blive forsinket eller forhindret i at møde, bedes du give besked til APU's sekretariat telefonisk på **38 64 54 30** eller til Stolpegård reception på **38 64 53 00**.
- **'Min SP':** App til download (aftaler, notater, beskeder). Din tovholder svarer grundet GDPR-regler ikke på sms, men benyt i stedet gerne beskedfunktionen i Min SP.
- Besvar venligst spørgeskema **Behandlingseffekt** (sendt via e-boks).

Region Hovedstadens Psykiatri  
Psykoterapeutisk Center Stolpegård

## Nyttige links

- [Bedrepsykiatri.dk](http://Bedrepsykiatri.dk) (pårørende)
- [Sind.dk](http://Sind.dk)
- [Psykiatrifonden.dk](http://Psykiatrifonden.dk)
- [Psykiatri-regionh.dk](http://Psykiatri-regionh.dk)
- [Psykiatri-regionh.dk/apu](http://Psykiatri-regionh.dk/apu)

Region Hovedstadens Psykiatri  
Psykoteraeutisk Center Stolpegård

## Spørgsmål



Region Hovedstadens Psykiatri  
Psykoterapeutisk Center Stolpegård

**Tak for i dag! 😊**

REGION