
GRUPPETERAPI VED SOSIAL ANGST



Gruppeterapi ved Oslo Hospital, ca 25 uker.

Gruppeterapi for deg med sosial angst.

Sosial fobi innebærer prestasjonsangst. Det ligger i lidelsens natur at det er vanskelig å delta på kurs eller grupper med andre, i frykt for å dumme seg ut eller ikke være «flink nok» i egne og andres øyne.

Torsdager kl.
14.30-16.30

ca 25 uker.

Egenandel kr. 527 ,-
per gang, opp til
frikort. Deretter gratis.

Kurshefte kr. 300,-

Frikort starter fra kr.
2460,-

Samtidig er en deltakelse i en gruppe hvor du deltar med andre som er i «samme båt som deg selv» noe av det lureste du kan gjøre om du ønsker å komme ut av tilstanden.

Det er gjennom å øve på å «være deg selv», uten å bli for opptatt av hvordan du fremstår, at angsten etterhvert reduseres.

Ved å delta i gruppen vil du oppleve at de andre deltakerne sliter med veldig mye av de samme tankene som du selv gjør. Dette fører til en større trygghet som gjør det mulig å øve seg på nettopp det som er vanskelig, som å snakke foran andre uten at du blir hemmet av angst og overdrevent selvfokus.



Gjennom deltakelse i gruppen vil du blant annet lære:

- *Hva sosial angst er*
- *Hva som skjer i kroppen når du har angst*
- *Gjennomgang av typiske symptomer ved sosial angst og hva man typisk gjør for å forsøke å dempe disse.*
- *Hva «trygghetsatferd» eller «sikringsatferd» er for noe, og hvilken rolle dette har i din angst.*
- *Hvordan unngikkelse gjør vondt verre og hvordan jobbe med dette.*
- *Tankenens og selvbildets rolle i angsten*
- *Hvordan graderte øvelser er noe av det mest effektive du kan gjøre*
- *Hvilken holdning som er sunn å ha til egen prestasjon og fremtreden, og hvordan få en slik holdning.*
- *Hvordan selvfokusert oppmerksomhet virker opprettholdende på din angst og hvordan forholde seg til dette.*

I tillegg vil mye av gruppearbeidet omhandle det å forstå egen sårbarhet, og å øve på å vise denne. Gjennom å kunne fremstå med egen sårbarhet, vil man paradoksalt nok oppleve at forventningene til egen sosial mestring øker.

For å delta må du bli henvist av en lege eller psykolog. Du vil så bli vurdert om dette tilbudet er det beste for deg.