



Intern oversikt over  
behandlingsaktiviteter, kurs og  
terapeutiske grupper ved Blå Kors  
klinikk Haugaland  
(BKKH)

## Innhold

<b>Innledning</b> .....	3
Introduksjonsgruppe for alle nye innlagte pasienter - døgnetenheten .....	3
Mannsgruppe/ kvinnegruppe - døgnetenheten .....	3
Miljøkveld - døgnetenheten .....	3
Angstmestringsgruppe - døgnetenheten.....	3
Øreakupunktur – døgnetenheten.....	4
Undervisning – døgnetenheten/ polikliniske pasienter .....	4
4 dagers angstmestringskurs – døgnetenheten/ polikliniske pasienter.....	4
Gatefotball – døgnetenheten/ polikliniske pasienter .....	4
Traumemestringskurs – døgnetenheten/ polikliniske pasienter .....	5
Oppmerksomhetstrening – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk .....	5
Fysisk aktivitetsgruppe – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk .....	5
Turgruppe – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk .....	6
Kognitiv gruppe – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk.....	6
Yoga – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk .....	6
Helårsbading – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk.....	6
Mentaliseringsbasert undervisningsgruppe – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk.....	7
Søvnskole – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk.....	7
Mentaliseringsbasert gruppe - poliklinikk.....	7
Informasjonskvelder for pårørende .....	8



## Innledning

Avklaring av behandlingsaktiviteter skjer i samarbeid med pasient, hovedbehandler og primærkontakt ut fra pasientens individuelle behov. Oppstart skjer i samarbeid med gruppeledere. Gruppene er åpne, det vil si at det starter og slutter pasienter med ujevne mellomrom.

### [Introduksjonsgruppe for alle nye innlagte pasienter - døgnetenheten](#)

Introduksjonsgruppen går over 3 dager hvor miljøterapeuter, samhandlingskonsulent og brukerspesialist deltar. Informasjonen til pasientene er satt i system slik at man sikrer at alle pasienter får samme informasjon. Gruppen er for alle nye pasienter ved innleggelse.

Målsetting:

- pasientene får nyttig og relevant informasjon i den første fasen av innleggelsen

### [Mannsgruppe/ kvinnegruppe - døgnetenheten](#)

Mannsgruppen/ kvinnegruppen er for innlagte pasienter som ønsker å snakke om sine utfordringer, tanker og følelser i et miljø med bare menn/ kvinner. Det jobbes etter prinsipper knyttet til Mentaliseringsbasert terapi.

Målsetting:

- skaper rom og trygghet til å snakke om kjønnsrelaterte tema
- øver på å snakke om tanker, følelser og relasjoner
- deler erfaringer, opplever å gi og å få støtte
- starter gode prosesser mot endring og bedring
- utvider forståelse av seg selv og andre, finner strategier for å håndtere vanskelige følelser

### [Miljøkveld - døgnetenheten](#)

Miljøkveld er felles måltid og aktivitet for innlagte pasienter i døgnetenheten og er obligatorisk for alle.

Målsetting:

- pasientene har sosial omgang gjennom felles aktiviteter

### [Angstmestringsgruppe - døgnetenheten](#)

Gruppen passer for pasienter med ulik angstproblematikk

Målsetting:

- bedre håndtering av angstproblematikk/ reduksjon av opplevd angst
- økt kunnskap om angst og hvordan jobbe med angst på en hensiktsmessig måte
- oppleve mestring ved å utfordre egen angst

### Øreakupunktur – døgnetenheten

Øreakupunktur tilbys innlagte pasienter etter behov. Det kan virke dempende på angst og uro og kan gi et godt grunnlag for videre behandling.

#### Målsetting:

- opplever mer energi
- opplever redusert uro og angst
- opplever bedre søvnkvalitet
- opplever redusert tankekjør

### Undervisning – døgnetenheten/ polikliniske pasienter

Undervisningen er også for ansatte.

Eksterne organisasjoner inviteres også til å komme å gi informasjon om sine aktiviteter. Ellers undervises det i ulike tema som er knyttet opp mot rusmiddelavhengighet og behandlingstilbudet.

Behandlerteam og miljøterapeuter bidrar med undervisningen.

#### Målsetting:

- får økt kunnskap om egen sykdom og behandling
- pasienter og ansatte får en felles forståelse
- pasienter og ansatte får informasjon om kommunale, offentlige og frivillige tilbud som finnes i samfunnet

For polikliniske pasienter er tilbudet gratis.

### 4 dagers angstmestringskurs – døgnetenheten/ polikliniske pasienter

Kurset er for pasienter med angst diagnose og god rusmiddelstyring. Det er en intensiv behandling over 4 dager hvor dag 1 er undervisning og dag 2-4 er å utarbeide behandlingsplan/eksponeringsplan og gjennomføring.

#### Målsetting:

- forbedret styring og håndtering av angst.

For polikliniske pasienter er tilbudet gratis.

### Gatefotball – døgnetenheten/ polikliniske pasienter

Aktiviteten er for alle som vil være med på organisert trening, komme i bedre form og oppleve sosialt fellesskap og idretts glede.

#### Målsetting:

- opplever fysisk og sosial styring
- oppnår bedre psykisk og fysisk helse
- blir motivert for videre trening etter utskrivelse

Gatefotball er et samarbeidsprosjekt mellom FK Haugesund og BKKH og foregår i Haugarhallen/ Idrettsparken. Det er felles kjøring fra BKKH. I forkant av treningen er det lunch i kantinen til FK Haugesund.

For polikliniske pasienter er tilbudet gratis.

#### [Traumemestringskurs – døgnetenheten/ polikliniske pasienter](#)

Kurset passer for pasienter med traumehistorikk/ traumediagnose og stabil rusmestring. Kurset går over 23 ganger (45 minutter x 2) og har en psykoedukativ tilnærming. Fokuset vil være nåtid; på reaksjoner, tanker og følelser slik pasienten har det nå. Kurset går ukentlig og vil bestå av 8 – 10 pasienter og to gruppeledere.

Målsetting:

- økt evne til å være til stede her og nå
- får mer avstand til traumehendelsene
- klarer å håndtere vansker og plager i hverdagen

#### [Oppmerksomhetstrening – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk](#)

Gruppen passer for alle pasienter som opplever stress, uro, angstproblematikk og søvnproblematikk.

Målsetting:

- opplever velvære, både fysisk og mentalt
- får et pusterom i hverdagen
- opplever samspillet mellom kropp og følelser
- opplever trygghet i samspill med andre
- oppnår større tillit til deg selv
- kunne bruke kunnskapen til å påvirke sin egen hverdag

#### [Fysisk aktivitetsgruppe – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk](#)

Gruppen er for alle pasienter som vil komme i bedre form. Pasientene trener i eget treningsrom ved BKKH og på Klinik Selsaas.

I tillegg gis det tilbud om volleyballtrening.

Det gis individuell veiledning i øvelser og tilrettelagt program ved behov.

Målsetting:

- opplever fysisk aktivitet som positivt og godt
- oppnår bedre psykisk og fysisk helse ved å være i aktivitet / trene

- motiveres for videre fysisk aktivitet etter utskrivelse

#### [Turgruppe – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk](#)

Turgruppen arrangeres to ganger i uken. Det er alltid minimum to miljøterapeuter med på turen.

##### Målsetting:

- får bedre fysisk og psykisk helse gjennom fysisk aktivitet
- får frisk luft og gode sanse- og naturopplevelser
- opplever samhandling og sosialt fellesskap med andre
- opplever mestring gjennom å utfordre seg selv

#### [Kognitiv gruppe – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk](#)

Kognitiv gruppe er for pasienter som har et ønske om å bli mer kjent med og utforske egne tanker knyttet til sin avhengighet, og som videre ønsker å bruke denne kunnskapen til å bryte dette avhengighetsmønsteret.

##### Målsetting:

- øker den enkeltes gruppedeltakers forståelse for at det er våre egne tanker som til enhver tid bestemmer over hvilke følelser vi har
- lærer å reflektere over egne innlærte og fastlåste tanker for å få en bedre forståelse av oss selv
- bruker gruppen som en ressurs til å se ulike problemstillinger fra forskjellige sider

#### [Yoga – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk](#)

Yoga er organisert i en gruppe for menn og en gruppe for kvinner. En øket tilstedeværelse gir grobunn for større innsikt innad og utad og man lærer seg å finne en harmoni med seg selv og andre

Gruppen passer for alle og tilrettelegges ut fra den enkeltes behov.

##### Målsetting:

- møter seg selv, kjenner på sine utfordringer og begrensninger, og gradvis lærer å bygge opp positive handlingsmønstre
- lærer å eksistere uten å flykte eller å distrahere

#### [Helårsbading – døgnetenheten/ gruppepoliklinikk](#)

Oppstart skjer etter forsamtale med gruppeledere og etter helsesjekk hos

gruppeledere/avdelingslege. Polikliniske pasienter må få klarsignal fra sin fastlege.

Gruppelederne har godkjent livredningskurs. Helårsbading kan gi et rush av endorfiner og adrenalin, gode naturopplevelser, gode mestringsopplevelser og gir i tillegg en felles sosial opplevelse.

Målsetting:

- pasienten opplever kroppskontroll, mestringfølelse, glede og fellesskap.

#### [Mentaliseringsbasert undervisningsgruppe – døgnetenhet/ gruppepoliklinikk](#)

Mentaliseringsbasert undervisningsgruppe (MBT) er for pasienter som har utfordringer med relasjoner, det å være sammen med/ kommunisere eller samhandle med andre. Tilbudet gis til pasienter som har et ønske om å øke denne forståelsen.

Målsetting:

- øker pasientens forståelse for hvordan deres egne tanker og følelser påvirker deres handlinger
- øker forståelsen for at andres tanker og følelser påvirker deres handlinger

#### [Søvnskole – døgnetenhet/ gruppepoliklinikk](#)

Søvnskolen er et tilbud til alle pasienter som strever med søvn. Kurset baserer seg på kognitiv adferdsterapi og deltakere blir invitert til forsamtale før oppstart.

Kurset går over 5 samlinger, hver annen uke, og tar inn nye medlemmer fortløpende. Samlingene varer i 2 timer med pause og består av en del med undervisning/ videoer og en del med gjennomgang av søvndagbøker og behandling for kroniske søvnvansker.

Målsetting:

- økt kunnskap om søvn generelt og eget søvnmønster spesielt
- bedre og mer effektiv søvn
- bedre fungering på dagtid
- forebygge tilbakefall til rusmidler og overdreven medisinbruk
- oppnå positive virkninger på fysiske og psykiske helse

#### [Mentaliseringsbasert gruppe - poliklinikk](#)

MBT gruppen passer for pasienter som har en poliklinisk forankring, og som selv har et rusmiddelproblem. Det er inntil 8 deltakere i gruppen, det er en gruppe for kvinner og en for begge kjønn. Det jobbes etter prinsipper knyttet til Mentaliseringsbasert terapi.

Målsetting:

- øver på å snakke om tanker, følelser og relasjoner
- deler erfaringer, opplever å gi og å få støtte
- starter gode prosesser mot endring og bedring
- utvider forståelse av seg selv og andre, finner strategier for å håndtere vanskelige følelser

### Informasjonskvelder for pårørende

Informasjonskvelder for pårørende er et informasjonsopplegg som går over to kvelder med lav terskel for deltakelse. Tilbudet er rettet til alle personer som er, har vært eller kan komme til å bli definert som pårørende til personer som mottar behandling ved BKKH. Deltakelse på de to kurskveldene krever ikke henvisning.

Dag 1: generell informasjon om avhengighet og behandlingstilbudet ved BKKH og er åpen for pårørende, pasienter og eksterne fagpersoner.

Dag 2: kun for pårørende som har deltatt på dag en og krever påmelding. Deltakelse på dag 2 fungerer som rekruttering til andre tilbud som krever henvisning.

Målsetting:

- deltakerne får informasjon om behandlingstilbud for pasienter og pårørende ved BKKH
- deltakerne får innblikk i BKKH sin tilnærming til spill- og rusmiddelavhengighet og arbeid med tilbakefall
- dialog med pårørende for å gi en anledning til gjensidig utveksling av erfaring