

Gruppebehandling for angst og depresjon 2026

Poliklinikken psykisk helse og arbeid

Er du plaget av angst eller depresjon? Poliklinikken psykisk helse og arbeid tilbyr nå to ulike gruppebehandlinger, en gruppe med fokus på angst og en med fokus på depresjon.

Som pasient deltar du kun i en av gruppene. Behandlingen er for deg som er pasient ved klinikken og som enten har en angstlidelse eller depresjon som primærdiagnose.

Gjennom behandlingen får du kunnskap om atferd, antakelser og tankemønstre som opprettholder angst- og depresjonsproblematikk. Målet er å redusere disse opprettholdende mønstrene, slik at utfordringene blir mindre plagsomme og hemmende i hverdagen. I gruppene vil vi reflektere rundt egen psykisk helse, mestringsstrategier og utforske nye måter å håndtere bekymringstanker, angst og depressive symptomer.

Behandlingen baserer seg på [metakognitive prinsipper](#) for angst- og depresjonsbehandling. Den viktigste forutsetningen for at du som deltaker skal ha nytte av behandlingen er at du er villig til å reflektere og delta aktivt i gruppen, samt jobbe på egen hånd mellom samlingene med temaene som behandles.

Datoer: Behandlingen innebærer 10 ukentlige samlinger.

- **Depresjonsgruppen starter onsdag 21. januar og avslutter 25. mars.**
- **Angstgruppen starter torsdag 22. januar og avslutter 26. mars.**

Tidspunkt:

- Depresjonsgruppen går hver onsdag fra kl. 10.00 til kl. 12.00
- Angstgruppen går hver torsdag fra kl. 10.00 til kl. 12.00

Kurset innebærer fravær fra jobb en halv dag hver uke i til sammen 10 uker. Dersom det er aktuelt med sykmelding, anbefaler vi at man benytter sykmeldingsordningen «[enkeltstående behandlingsdager](#)».

Sted: Forskningsveien 7, inngang A1. Parkering på oppmerkede p-plasser. Husk p-avgift fram til kl. 17.00.

Betaling: Egenandel på 403 kr per gang, opp til frikort. Betaling kan gjøres i betalingsautomat ved oppmøte, gjennom Vipps eller ved tilsendt faktura.

Kontaktpersoner:

Navn: Othilia Vase

Tlf: 22 02 98 06

Mail: OthiliaBuer.Vase@diakonsyk.no

Navn: Kjetil Hodne

Tlf: 22 02 98 06

Mail: Kjetil.Hodne@diakonsyk.no