



## KURS I ÅNGESTHANTERING

---

(Spara denna del för din egen information)

**Kurs för dig som har problem med ångest.  
Ångestgrupperna bygger på metoder utifrån den Kognitiva Beteendeterapin.**

### Innehåll:

**Kunskap om ångest och hur problemet vidmakthålls. Hur jag kan börja förändra min situation och träna.**

**Du får lära dig att arbeta med situationer som du har problem i.  
Du arbetar med hemuppgifter.**

**Vi lär dig att successivt använda nya hanteringssätt.**

**Om du fyller i medföljande blankett och svarar kortfattat på frågorna efter bästa förmåga är det lättare för mig att bedöma om du passar in i guppen. All information är sekretessbelagd och om du ej kommer med återsänder jag den till dig om du så önskar eller förstör den.**

**Om du vill ha den återsänd var god meddela mig.**

**Kursen är på 5 veckor**

**Kursstart: se vår hemsida eller kontakta vår sekr. Camilla**

**Tid: 17.00 –19.00**

**Plats: KBT teamet AB • Korsgatan 3**

**Kostnad: 2.625 kr**

**Anmälan sker genom att skicka in anmälningsblanketten. Inbetalning sker innan kursstart eller enligt överenskommelse. Vi skickar ut en faktura till dig när vi får in anmälan.**

### Anmälan är bindande.

**Kursen blir snabbt fullsatt. Vi går efter turordning på när blanketterna kommer in. Efter det att du skickat in blanketten till oss kommer du snabbt få svar på om du kommit med eller ej. Välkommen med din ansökan**

**Skicka blanketten nedan till:**

**KBT teamet • Korsgatan 3 • 411 16 Göteborg,**

**tlf: 031-775 26 90 vardagar 09.30-12.00**

**Gå in på vår hemsida så får du mer information om oss. [www.kbtt.se](http://www.kbtt.se)**

## Anmälan till Ångestkursen

Vill informera dig att det finns personer som lyckats få ekonomisk hjälp till dessa kurser från psykiatriska öppenvården, Försäkringskassa (även om detta varit ovanligt) och arbetsgivare. Det kan vara värt ett försök att fråga dem.

Var god fyll i och besvara nedanstående frågor så gott du kan. Skicka detta till ovanstående postadress.

Jag anmäler mig till kursstarten: .....

Namn, personnummer, adress (inkl. e-post adress) och telefon.

.....  
.....  
.....  
.....

Ja                      Nej

Har jag problem med ångest:                                           

Har jag situationer jag har svårt att klara eller undviker p.g.a. min ångest:                                           

Beskriv kortfattat en eller två sådana situationer: Var specifik och skriv kort

.....  
.....  
.....  
.....

Vad gör jag när jag får problem:

(ex: stannar hemma, tar någon med mig, gör någon speciell handling, tänker igenom situationen i huvudet, säger något till mig själv, frågar andra, använder alkohol etc.

.....  
.....

När började mina problem med ångest .....

Har jag problem med nedstämdhet:                                           

När började mina problem med nedstämdhet .....

Har jag självmordstankar:                                           

Har jag haft några självmordsförsök eller självskadande beteende                                           

Var god vänd.

Ja                      Nej

Har jag tankar om att det skall hända obehagliga saker med mig själv eller min omgivning eller tankar jag upplever besvärande:

                    

Beskriv en sådan tanke:

.....  
.....

Brukar jag försäkra mig om att, det jag tänker på inte har hänt eller händer på något sätt

                    

Har jag problem med återkommande tvångshandlingar:

                    

Beskriv kortfattat en sådan situation

.....  
.....  
.....

Har jag problem med överdrivet spelande

                    

Har jag problem med att jag stressar:

                    

Har jag problem med återkommande smärta: Orsak till smärta (kortfattat):

                    

.....  
.....

Använder jag alkohol / läkemedel (ej ordination) / droger för att dämpa min ångest

                    

Om svar jag, Ja , Vilken drog? .....

Mediciner jag har enligt ordination: .....

.....

Hur vill jag själv beskriva vad som sker när jag får ångest

.....  
.....

Min målsättning med ångestskolans program

.....  
.....