

Bālinta grupas

Termins „Bālinta grupa” savu vārdu ieguvis no šo grupu izveidotāja Maikla Bālinta uzvārda. Maikls Bālints, ungāru izcelsmes psihoanalītiķis, strādāja Londonas Tavistokas klīnikā. 20. gadsimta 50-ajos gados viņš uzsāka veidot speciālas grupas ģimenes ārstiem, lai uzlabotu ārstu prasmes ārsta–pacientu attiecību veidošanā un palīdzētu ārstiem labāk justies savā darbā. Darbs šajās grupās palīdz izprast ārsta–pacienta attiecību nianšes, kuras ienes paša ārsta vai pacienta jūtas – kā apzinātās, tā neapzinātās.

Grupa sastāv no 6-12 dalībniekiem un 1-2 grupas vadītājiem. Grupa strādā regulāri – 1-4 reizes mēnesī, parasti vairāku gadu garumā. Vienas tikšanās reizes ilgums ir 90 minūtes.

Grupā konfidenciāli un bez pierakstu veikšanas tiek analizēti tie ārsta–pacientu attiecību gadījumi, kuri kolēģiem izsaukuši spēcīgas emocijas – gan patīkamas (kā prieku, gandarījumu), gan arī nepatīkamas (skumjas, aizkaitinājumu, dusmas, vainu, bailes, riebumu u.c.). Grupā tiek diskutētas ārsta–pacienta attiecību nianšes un mēģināts saprast, kas attiecīgās jūtas provocē.

Ieguvumi ārstam:

- ārstam ir iespēja reflektēt par savu darbu, attiecībām, dzīvi, eksistenciāliem jautājumiem
- samazinās ārsta trauksmes līmenis, vainas izjūta un uztraukums darbā
- pieaug ārsta pašcieņas līmenis
- uzlabojas ārsta prasme izprast pacientu
- pieaug interese strādāt ar „grūtajiem” pacientiem, kuri agrāk izraisīja smagas emocijas
- pieaug diagnostikas un diferenciāldiagnostikas efektivitāte
- pieaug ārstēšanas efektivitāte
- uzlabojas vispārējās komunikācijas prasmes
- kļūst vieglāk strādāt – ar to pašu enerģiju var padarīt vairāk darbu
- pieaug prieks un gandarījums

Bālinta grupa ir laba izdegšanas sindroma profilakse.

Bālīnta grupa strādā 1 reizi mēnesī – otrajā mēneša trešdienā plkst. 18.00 – 19.30 deviņas secīgas reizes.

Grupas kalendārs:

12. Okt 9. Nov 14. Dec 11. Jan 8. Feb 14. Mar 11. Apr 9. Mai 13. Jūn

Grupu vada asoc. prof. dr. Gunta Ancāne, kā ko-terapeite strādā dr. Inga Pētersone.

Dalības maksa par vienu tikšanās reizi – 20,00 LVL.

Aicinām samaksu veikt par vienu reizi uz priekšu. Ja maksāsi par 3 un vairāk reizēm uz priekšu, piedāvājam 10% atlaidi. Maksājumus var veikt arī ar pārskaitījumu. Lūdzu, informējiet, ja nepieciešams sagatavot rēķinu.

Mīļi gaidīsim!

Jūsu Psihosomatikas klīnika

Psihosomatikas klīnika atrodas Rīgā, Kapseļu ielā 23.

Tālrunis: 67 625 655

E-pasts: info@psihosomatika.lv

www.psihosomatika.lv