

www.ninadam.net

**16-UGERS
GRUPPEFORLØB OG
TRÆNINGSPROGRAM
I MINDFUL
SELF-COMPASSION
FOR ANGST- OG
DEPRESSIONSHENVISTE
SYGESIKRINGSKLIENTER**

**Selvmedfølelse øger glæde, tilfredshed og selvværd - og
reducerer angst og depression**

**Træning i følelsesmæssig robusthed for bedre at kunne
håndtere ængstelse, tristhed og selvkritik**

**V. SYGESIKRINGSPSYKOLOG
NINA DAM**

www.ninadam.net

MINDFUL SELF-COMPASSION FOR ANGST OG DEPRESSION

Mindful Self-Compassion (MSC) er en af de nyeste metoder inden for mindfulness og kognitiv terapi. Det er et evidensbaseret træningsprogram udviklet af to anerkendte psykologer og forskere, Kristin Neff og Christopher Germer. Gennem øvelser og forskningsbaseret viden får du erfaring med værktøjer til:

- at drage omsorg for dig selv
- at opbygge nye strategier til at håndtere svære følelser som angst og tristhed med større lethed
- at motivere dig selv med venlighed fremfor med perfektionisme og selvkritik
- at genskabe kontakten til de værdier, som giver dit liv og arbejde mening
- at kunne lytte med medfølelse

Du vil i gruppeforløbet få trænet kompetencen til at kunne tage vare på dine forskellige følelsesmæssige tilstande uden fordømmelse og selvkritik - og i stedet møde dig selv med oprigtig kærlig interesse, venlighed og omsorg. Dette har vi mennesker særligt brug for, når vi har det svært og er forpinte med angst- og/eller depressionssymptomer.

Gruppeforløbet er for klienter henvist af egen læge under enten angstkriteriet eller depressionskriteriet. Det er ikke en forudsætning, at du har forudgående kendskab til mindfulness for at kunne deltage i og få gavn af forløbet.

Det er en forudsætning at du ikke aktuelt lider af anden psykiatrisk lidelse, har en misbrugsproblematik eller har en personligheds- eller en spiseforstyrrelse.

Hvorfor kan man have brug for dette gruppeforløb?

Vi lever i dag med høje forventninger til os selv på mange områder: sundhed, økonomi, kærlighed og arbejde, og det er ikke muligt hele tiden at leve op til alt dette. Vi er kun mennesker. Hvad gør vi sædvanligvis, når vi ikke lever op til vores egne eller andres høje standarder? Nogle af os kritiserer os selv på en alt for hård måde. Nogle af os kommer i konflikt med dem omkring os. Nogle af os handler på måder, som vi måske senere fortryder, som f.eks. at arbejde for meget eller at være i overdreven kontrol. På denne måde kommer vi til at slide på os selv i vores bestræbelser på at gøre det rigtige, hvilket på sigt kan have utilsigtede negative konsekvenser i form af stress, lavt selvværd, angst og depression.

I forløbet lærer du at håndtere alle disse forventninger på en mere konstruktiv, støttende og egen-omsorgsfuld måde. Mindfulness og selvmedfølelse er ikke nødvendigvis noget, vi har lært i vores opvækst, men vi kan på et hvilket som helst tidspunkt i vores liv udvikle og kultivere disse færdigheder. Sådan bliver vi bedre i stand til at håndtere hverdagslivets udfordringer og vanskelige angst- og tristhedsfølelser, og dermed kommer vi nærmere at leve et liv med mere ro og glæde.

Det praktiske om gruppeforløbet under sygesikringen

Gruppeforløbet består af 16 sessioner á 1 timer og 45 minutters varighed. I alt 28 timer. Vi mødes én gang ugentligt kl. 10.45 til kl. 12.30. Det er godt at beregne tid i løbet af gruppeforløbet til daglige øvelser af 20-30 min. varighed.

Sygesikringsgrupperne for angst- og depressionsramte ledes af hhv. sygesikringspsykologerne Christine Holme og Nina Dam og Per Henriksen, der er uddannede og certificerede i at lave MSC-gruppeforløb. Forløbet består af en kombination af kortere teoretiske oplæg/psykoedukation, guidede meditationer, refleksionsøvelser og små gruppeøvelser, hvor man kan udveksle erfaringer med øvrige deltagere, samt samtaler og erfaringsudveksling i plenum.

Datoer og tidspunkt

Datoer for efterårs/vintergruppen 2019/20:

Vi mødes 16 Torsdage 1 time og 45 min: kl 10.45 til 12.30:

UGE	DATO	SYGESIKRINGS-GRUPPE
38	19.9	1
39	26.9	2
40		FRI
41	10.10	3
42		FRI (efterårsferie)
43	24.10	4
44	31.10	5
45	7.11	6
46	14.11	7
47	21.11	8
48	28.11	9
49	5.12	10
50	12.12	11
51	19.12	12
52		FRI (juleferie)
1		FRI (juleferie)
2	9.1	13
3	16.1	14
4	23.1	15
5	30.1	16

OBS! uge 51: Den 19.12.19 tilbydes et selvbetalt halvdags-retreat i stilhed for interesserede efter sessionen kl 14.30 til kl 18.30

OBS! Bemærk: Ingen undervisning i uge 40 og uge 42, uge 52 og uge 1.

OBS! Kom gerne senest 5-10 min før sessionstart.

Pris

- Visiterende individuel forsamtale på 45 min: patientandel: 408,46 kr *
- Pr. gruppekonsultation på 1 time og 45 min pr. gang: **212,87 kr**
- 16 gruppekonsultationer – i alt 28 timer: I ALT: 212,87 kr x 16 = **3.405,92 kr**
- 3.405,92 kr for 28 timers gruppeforløb, svarende til 121,64 kr pr time.
Prisen inkluderer materialer og lydfiler med guidede meditationer samt lidt snack, kaffe, the, kakao og vand ad libitum.

- Valgfrit: Selvbetalte mini-retreat på 4 timer den 19.12 kl 14.30-18.30: Pris: 1062 kr

Tilmeldingen er bindende for hele forløbet, og du forpligtiger dig til at deltage i alle sessioner ved tilmelding.

Refusion fra **Sygeforsikring Danmark**: Hvis du er medlem af Danmark får du 50 % af egenudgiften refunderet, dog maks. 100 kr pr. gruppekonsultation. Dvs. du kommer ned på **112,87 kr pr. gruppekonsultation på 1 time og 45 min.**

Der betales hver gang via mobile pay på nr. 21331. Husk dit gule sundhedskort hver gang.

*kun for nye klienter, der ikke aktuelt går i et forløb hos mig.

Afbudsregler

Jeg forventer at man så vidt muligt forpligtiger sig til at komme hver gang af hensyn til at skabe tryghed i gruppen og for at opretholde en god gruppedynamik. Dog ved evt. sygdom skal meldes afbud senest kl 16 dagen før aftalt gruppekonsultation, og meget gerne i god tid. Hvis der er mere end tre afbud, har psykologen ret til at aflyse en hel gruppesession. Ved udeblivelse eller for sent afbud forbeholdes retten til at opkræve dobbelt egenbetaling, der svarer til 2 gange klientens andel af honoraret.

Så derfor, husk at melde afbud inden kl. 16 dagen før, hvis du bliver forhindret pga sygdom.

Husk at afbud modtages pr. sms på 30113391. Hvis jeg ikke har kvitteret for dit afbud på sms, så skriv en email med afbud. Der kan ikke ligges besked på min telefonsvarer.

Sted

Gruppesessionerne vil foregå i en moderne lys sal i et miljørigtigt fælleshus tegnet af DOMUS-arkitekter i 2000. Der er rigtig gode handicapvenlige forhold, 2 handicaptoiletter, niveaufri adgang fra handicap p-plads 150 m fra indgangen. Der er jordvarme i salen, gode ventilationsforhold og stor sydvendt vinduesfacade.

Hedebygadekarréens Fælleshus (en del af Nina's sygesikringspraksis som har adgang til fælleshuset)

Hedebygade 9B (port-indgang til karréen)
1754 København V.

Der vil være stole at sidde på, yogamåtter, meditationspuder og meditationsskamler, som du kan låne. Medbring også gerne dine egne ting, hvis du har.

Du er velkommen til at kontakte mig, hvis du har spørgsmål. Du kan finde yderligere information om os, gruppeforløbet og mindful self-compassion på www.compassionpsykologer.dk

Psykologerne

Grupperne for angst/depressions-henviste sygesikringsklienter vil blive holdt af hhv. psykolog Nina Dam eller psykolog Christine Holme. Vi kommer til at have en sygesikringsgruppe på 8 klienter hver. Vi er begge autoriserede kognitive psykologer og arbejder som privatpraktiserende psykologer med ydernummerpraksis i hhv. Kbh. V og Kbh. S. Vi er uddannede i at undervise på 8-ugers gruppeforløbet i mindful self-compassion af de klinikere og forskere, der har udviklet programmet.

Vi er specialister i kognitiv terapi og har derudover flere terapeutiske videreuddannelser og kurser bag os. Vi har arbejdet som kliniske psykologer igennem de sidste 16-17 år med psykoterapeutisk behandling af en lang række psykologiske problemstillinger, bl.a. stress- og belastningstilstande, livskriser og udbrændthed. Vi har indgående kendskab til behandling af angstlidelser, OCD, depression, lavt selvværd samt generel personlig udvikling.

Herudover har Nina specialiseret sig i behandling af stress, angst, depression og belastnings- og tilpasningsreaktioner, samt psykologiske følger af somatiske sygdomme, smertetilstande, helbredsangst og psykosomatiske lidelser, mens Christine særligt har fordybet sig i behandling og forebyggelse af angst, stress og depression på arbejdspladsen samt længerevarende psykoterapeutiske forløb med personlig udvikling som sigte.



Psykologerne
Christine Holme & Nina Dam

Kontakt & tilmelding

Nina Dam

cand.psych., autoriseret psykolog, specialist og supervisor i klinisk psykologi og psykoterapi

www.ninadam.net

psykolog@ninadam.net

tlf. 30113391

Sygeskringspraksis:

Sundevedsgade 18, st.th. 1751 Kbh. V.+

Gruppeforløb: Hedebygade Karréens Fælleshus