

# 8-UGERS GRUPPEFORLØB OG TRÆNINGSPROGRAM I MINDFUL SELF-COMPASSION

FOR DIG, DER ER  
HENVIST OVER SYGESIKRINGEN MED  
ANGST ELLER DEPRESSION

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

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

**Oktober – december 2020**

**V. SYGESIKRINGSPSYKOLOGERNE  
CHRISTINE HOLME & NINA DAM**

**[www.compassionpsykologer.dk](http://www.compassionpsykologer.dk)**

**[www.ninadam.net](http://www.ninadam.net)**

**[www.christineholme.dk](http://www.christineholme.dk)**

## **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 8-ugers 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 8 sessioner á 2 timer og 45 minutters varighed. I alt 22 timer. Vi mødes én gang ugentligt. Det er godt at beregne tid i løbet af gruppeforløbet til daglige øvelser af 20-30 min. varighed. Der vil være op til ni deltagere i gruppen.

Sygesikringsgrupperne for angst- og depressionsramte ledes af sygesikringspsykologerne Nina Dam og Christine Holme, 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

Vi mødes flg. otte torsdage kl 9.15 – 12.00:

uge 40: 1.10. 1. session. Første mødegang er forlænget med 15 min. Mødetid er derfor 9.00 – 12.00  
uge 41: 8.10. 2. session  
uge 42: Efterårsferie  
uge 43: 22.10. 3. session  
uge 44: 29.10. 4. session  
uge 45: 5.11. 5. session  
uge 46: 12.11. Gruppen mødes ikke til sædvanlig undervisning i denne uge, men kl. 12.00 – 16.00 er der mulighed for at deltage i et selvbetalt 4-timers retreat med MSC på samme adresse som den øvrige undervisning.  
uge 47: 19.11. 6. session  
uge 48: Ingen undervisning denne dag  
uge 49: 3.12. 7. session  
uge 50: 10.12. 8. session

Bemærk: ingen undervisning i uge 42 og 48.  
Ankom gerne senest 10 minutter før start.

## Pris

- Hvis du ikke i forvejen går i forløb hos en af os, kræves en visiterende individuel forsamtale på 45 min. Egenbetaling for denne er 412,75 kr.
- Der afregnes i alt 12 gruppekonsultationer på din henvisning. Pris i alt for gruppeforløbet er 3233,62 kr.
- Gruppeforløbet er på 22 timer, svarende til 146,98 kr. pr. time.
- Hvis du har modtaget individuelle samtaler på din henvisning forud for opstart i gruppen, kan der være behov for at bruge enkelte sessioner på en genhenvisning.
- Ønsker du at deltage i det valgfrie selvbetalte retreat, bedes du meddele os dette. Prisen er 800 kr.

Prisen inkluderer materialer og lydfiler med guidede meditationer samt kaffe, the, kakao og snacks.

Hvis du er medlem af Sygeforsikringen 'danmark', får du tilskud til forløbet. Tilskuddet udgør 200 kr. ved den individuelle forsamtale og 100 kr. pr. gruppekonsultation, hvilket betyder, at du som medlem samlet set betaler 2033,62 kr. for hele forløbet. For 22 timers gruppeforløb betaler du dermed 92,44 kr. pr. time.

Der betales med MobilePay i forbindelse med hver session. Du bedes medbringe dit gule sundhedskort. I forbindelse med optagelse i gruppen, sender vi et vilkårsbrev med nærmere redegørelse for priser. Tilmeldingen er bindende for hele forløbet, og du forpligter dig til at deltage i alle sessioner.

## Afbudsregler

Af hensyn til trygheden i gruppen og for at få skabt og opretholde en god gruppedynamik forventer vi, at man så vidt overhovedet muligt kommer hver gang. Selvfølgelig kan man være forhindret ved sygdom, og man bedes i så fald meddele dette i så god tid som muligt. Melder man afbud senere end kl. 16 dagen før, betales egenbetalingsbeløbet (dvs. 2 x 266,14 kr., da det jo er en dobbeltkonsultation). Ved gentagne afbud betales to gange egenbetalingsbeløbet (dvs. 4 x 266,14 kr.). Hvis der er mere end tre afbud til en gruppesession, forbeholdes retten til at aflyse den pågældende session.

Eventuelle afbud meldes pr. sms til både Nina (30113391) og Christine (22110202).

## Sted

Gruppesessionerne vil foregå i en moderne lys sal i et miljørigtigt fælleshus tegnet af DOMUS-arkitekter i 2000. Der er jordvarme i salen, gode ventilationsforhold og stor sydvendt vinduesfacade.

Hedebygadekarréens Fælleshus  
Hedebygade 9B (indgang gennem porten 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 os, hvis du har spørgsmål. Du kan finde yderligere information om gruppeforløbet og Mindful Self-Compassion på [www.compassionpsykologer.dk](http://www.compassionpsykologer.dk)

## Psykologerne

Gruppen for angst- og depressionshenviste sygesikringsklienter vil blive ledet af psykologerne Christine Holme og Nina Dam. Vi er begge autoriserede kognitive psykologer, og vi arbejder som privatpraktiserende psykologer med sygesikringspraksis i hhv. Kbh. S. Og Kbh. V. Vi er uddannet i at undervise på Mindful Self-Compassion gruppeforløbet 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 angst, depression, lavt selvværd, stress samt generel personlig udvikling på baggrund af længerevarende psykoterapeutiske forløb.



### Kontakt & tilmelding

Christine Holme  
cand.psych., autoriseret psykolog  
specialist i klinisk psykologi og psykoterapi  
[www.christineholme.dk](http://www.christineholme.dk)  
[psykolog@christineholme.dk](mailto:psykolog@christineholme.dk)  
Weidekampsgade 49, st. tv.  
2300 Kbh. S.- tlf. 22 11 02 02

Nina Dam  
cand.psych., autoriseret psykolog  
specialist og supervisor i klinisk psykologi og psykoterapi  
[www.ninadam.net](http://www.ninadam.net)  
[psykolog@ninadam.net](mailto:psykolog@ninadam.net)  
Sundevedsgade 18, st. th.  
1751 Kbh. V. - tlf. 30 11 33 91