

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

10.1.2024 – 3.4.2024

FOR ANGST- OG  
DEPRESSIONSHENVISTE  
SYGESIKRINGSKLIENTER  
– fra 25 år og opefter.

**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. 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 9-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 9 sessioner: 8 sessioner af 2 timer og 45 minutters varighed og en retreatdag på 4 timer. I alt 26 timer. Vi mødes ca. én gang ugentligt. 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 sygesikringspsykologerne Nina Dam og Christine Holme, der er uddannede 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. ni onsdage i 2 timer og 45 min kl. 11.30-14.15.

Onsdag d. 10.1.	1. session	11.15-14.15 (OBS forlænget med 15 min.)
Onsdag d. 17.1.	2. session	11.30-14.15
Onsdag d. 24.1.	fri	
Onsdag d. 31.1.	3. session	11.30-14.15
Onsdag d. 7.2.	4. session	11.30-14.15
Onsdag d. 14.2.	vinterferie	
Onsdag d. 21.2.	5. session	11.30-14.15
Onsdag d. 28.2.	retreat	10.15-14.15 (OBS forlænget med 1 t. og 15 min.)
Onsdag d. 6.3.	fri	
Onsdag d. 13.3.	6. session	11.30-14.15
Onsdag d. 20.3.	7. session	11.30-14.15
Onsdag d. 27.3.	fri	
Onsdag d. 3.4.	8. session	11.30-14.15

Bemærk:

Onsdag d. 28.2. er undervisningen erstattet af et lille retreat.

Ingen undervisning d. 24.1., 14.2., 6.3. og 27.3. pga. vinterferie, kurser mm.

Ankom gerne 10 minutter før start.

## **Pris**

- Visiterende individuel forsamtale på 2x45 min. Du bruger 2 klip af din henvisning på visiterende forsamtale, hvor egenbetalingen er 823,72 kr. for dobbeltkonsultation. Hvis du er medlem af Sygeforsikringen "danmark", får du et tilskud på 200 kr. pr. individuel session, dvs. 2x200kr. Går du i et forløb hos psykologen i forvejen, behøver du ikke bruge 2 klip på visiterende forsamtale.
- Der afregnes herudover i alt 15 gruppekonsultationer på din henvisning (der vil være behov for genhenvisning), idet gruppesessionerne samlet set har en varighed på 26 timer, svarende til 15 gruppekonsultationer á 105 min. Således kan du ikke gennemføre hele forløbet på én henvisning, som indeholder 12 klip.
- Patientandel for en gruppesession på 105 min er 289,63 kr. (333,09 kr. for 1. gruppekonsultation).
- Pris i alt: 2 klip á 333,09 kr. + 13 klip á 289,63 kr. = i alt 4431,37 kr. for 26 timers gruppeforløb. Det svarer til 170,44 kr. pr. gruppetime.  
Prisen inkluderer materialer og lydfilet med guidede meditationer samt kaffe, the, kakao og snacks.
- Hvis du er medlem af Sygeforsikringen "danmark", får du tilskud til forløbet. Tilskuddet udgør 100 kr. pr. gruppekonsultation/klip, hvilket betyder, at du som medlem af Sygeforsikringen "danmark" samlet set får 1500 kr. i tilskud, dvs. inkl. tilskud fra Sygeforsikringen 'danmark': 2931,37 kr. for hele forløbet. Svarende til 195,43 kr. pr. klip og svarende til 112,75 kr. pr. time.

Priserne reguleres hver d. 1.4. og d. 1.10. På Dansk Psykologforenings hjemmeside [www.dp.dk](http://www.dp.dk) kan du se de aktuelle honorarer. Ovenstående priser er fra 1.7.2023.

Psykologhjælp til unge i alderen 18-24 år henvist med angst og depression er vederlagsfri. Dvs., at Region H betaler honoraret for både de individuelle sessioner og gruppesessionerne.

## Sygesikringsklip

Den samlede pris for hele gruppeforløbet er, som ovenfor nævnt, 15 klip. En henvisning indeholder 12 klip. Når du er henvist med angst eller depression, er der mulighed for at få en genhenvisning med yderligere 12 klip. Hvis du har brugt klip på din første henvisning, bedes du til forsamtaalen oplyse os om, hvor mange klip du har brugt.

Der betales med MobilePay hver gang. Du bedes kunne fremvise dit gule sundhedskort.

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. 12 dagen før, betales patientandel-beløbet (dvs. 2 x 289,63 kr., hvis det er en dobbeltkonsultation). Disse afbudsregler er også gældende for vederlagsfri klienter i alderen 18-24 år.

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

## Sted

Gruppesessionerne vil foregå i en 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, samt specialist godkendte i klinisk psykologi og psykoterapi. Vi arbejder som privatpraktiserende psykologer med sygesikringspraksis i hhv. Kbh. K. 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 18-19 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.

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 trivsel på arbejdspladsen, behandling og forebyggelse af angst, stress, depression samt længerevarende psykoterapeutiske forløb med personlig udvikling som sigte.



## 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)  
tlf. 22 11 02 02

Psykologerne ved Frue Plads  
St. Kannikestræde 18, 2. th.  
1169 København K

Nina Dam  
cand.psych., autoriseret psykolog  
specialist i klinisk psykologi og psykoterapi  
[www.ninadam.net](http://www.ninadam.net)  
[psykolog@ninadam.net](mailto:psykolog@ninadam.net)  
tlf. 30 11 33 91

Psykologerne på Vesterbro  
Sundevedsgade 18, st. th.  
1751 København V