

## GODT AT VIDE

- Gruppen består af 6-8 deltagere
- Alle deltagere får en forsamtale inden opstart af gruppeforløb
- 6 gruppesamtaler i alt
- 4 første uger har gruppen 1 samtale om ugen á 2,5 timer inklusiv pauser
- 2 sidste uger har gruppen 1 samtale om ugen á 3 timer inklusiv pauser
- Alle deltagere får en afsluttende Booster samtale

## FORSAMTALEN

- Formålet er at afdække, om deltageren er enig i metodens grundlæggende indhold, og at der ikke skabes en kultur for anerkendelse eller deling i gruppen. I stedet skal deltageren indse, at fokus er på at reducere den tid, der bruges på overtænkning
- Samtalen har til hensigt at skabe en fælles forståelse for gruppeforløbet
- Deltageren skal have et ønske om at reducere bekymringer, mindske mistrivsel og genvinde kontrollen over sine tanker for at få det fulde udbytte af forløbet

## BOOSTER

I booster-samtalen samler vi trådene, så deltageren bliver bevidst om, hvad de skal fortsætte med at øve sig på. Der er også plads til, at deltageren kan gøre opmærksom på eventuelle tvivl eller usikkerheder. Deltageren får mulighed for at arbejde med de sidste effektive værktøjer, hvis der er behov for det.

# METAKOGNITIV BEHANDLING



# GRUPPEFORLØB

Gruppeforløbet er rettet mod personer, der oplever angst, generaliseret angst, stress og depression.

# HVAD ER META KOGNITIV BEHANDLING?

Metakognitiv behandling er en effektiv metode til at reducere unødvendig psykisk smerte og sætte dig i stand til at hjælpe dig selv. Denne behandling hjælper dig med at bryde fri fra smertefulde tanker uden at grave i ulykkelige fortider, triste begivenheder eller tunge tanker.

I stedet fokuserer vi på at skabe et lærings rum, hvor du kan tilegne dig nye strategier, som du nemt kan overføre til dit eget liv. Målet er at erstatte uhensigtsmæssige tankemønstre med hensigtsmæssige, hvilket gør denne behandling særligt velegnet til personer med generaliseret angst, social angst, præstationsangst, helbredsangst, OCD, stress og depression.



# 5 REDSKABER TIL DIG PÅ 8 UGER

Du får værktøjerne til at bryde fri fra negative tankemønstre

Du erstatter uhensigtsmæssige strategier med bedre valg

Du lærer at håndtere stress og angst med ro

Du lærer at afkoble dig fra tvangstanker

Du får nye strategier, der giver kontrol over tanker og følelser

**SAMAD  
LAZAAR**  
PSYKOTERAPEUT  
METAKOGNITIV BEHANDLER