

## GODT AT VIDE

- Forløbet består af 6 samtaler over 8 uger
- Vi starter med en forsamtale, hvor forventningerne afstemmes
- 1 samtale á 45 minutter pr uge de første 4 uger
- 1 samtale á 45 minutter hver anden uge i 4 uger
- Booster-samtale 8 uger efter afslutningen

## FORSAMTALEN

- Formålet er at afdække, om deltageren er enig i metodens grundlæggende indhold, hvor hoved fokus er, at reducere den tid, der bruges på overtænkning
- Forsamtalen har til hensigt at skabe en fælles forståelse for forløbet
- Du skal have et ønske om at reducere bekymringer, mindske mistro og genvinde kontrollen over dine tanker for at få det fulde udbytte af forløbet

## BOOSTER

I booster-samtalen samler vi trådene, så du bliver bevidst om, hvad du skal fortsætte med at øve dig på. Der er også plads til, at du kan gøre os opmærksom på eventuelle tvivl eller usikkerheder.

Du får mulighed for at arbejde med de sidste effektive værktøjer, hvis der er behov for det.

# METAKOGNITIV BEHANDLING



## INDIVIDUELT FORLØB

Individuelt forløb er rettet mod dig, 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 får nye strategier, der giver kontrol over tanker og følelser

Du lærer at afkoble dig fra tvangstanker

**SAMAD  
LAZAAR**  
PSYKOTERAPEUT  
METAKOGNITIV BEHANDLER