

# 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**

**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 kl 9.00 – 11.45. Det er godt at beregne tid i løbet af gruppeforløbet til daglige øvelser af 20-30 min. varighed. Der vil være otte 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 9.00 – 11.45:

uge 43: 24.10.

uge 44: 31.10.

uge 45: 7.11.

uge 46: 14.11.

uge 47: 21.11.

uge 48: 28.11. Gruppen mødes ikke til sædvanlig undervisning i denne uge, men om eftermiddagen er der mulighed for at deltage i et selvbetalt 4-timers retreat med MSC på samme adresse som den øvrige undervisning. Pris: 950 kr.

uge 49: 5.12.

uge 50: 12.12.

uge 51: 19.12.

Ankom gerne senest 10 minutter før start.

## Pris

- Visiterende individuel forsamtale på 45 min. Egenbetaling for denne er 408,46 kr.
- Der afregnes herudover i alt 11 gruppekonsultationer på din henvisning, idet sessionerne samlet set har en varighed svarende til 11 gruppekonsultationer. Egenbetaling for sessionerne er dermed 11 x 212,87 kr. (egenbetalingen pr. gruppekonsultation). Inklusiv forsamtales er prisen i alt 2750,03 kr. Således kan du gennemføre forløbet på den foreliggende henvisning.
- I alt 2750,03 kr. for forsamtale og 22 timers gruppeforløb svarende til 120 kr. pr. time. 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 1450,03 kr. for hele forløbet.

Der betales med MobilePay i forbindelse med hver session. Du bedes medbringe 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. 16 dagen før, betales egenbetalingsbeløbet (dvs. 2 x 212,87 kr., da det jo er en dobbeltkonsultation). Ved gentagne afbud betales to gange egenbetalingsbeløbet (dvs. 4 x 212,87 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 enten Nina (30113391) eller 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.

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. 60 56 80 18

Weidekampsgade 49, st. tv.  
2300 Kbh. S.

### 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

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