



Psykologgruppen Randers
OSTENFELD|BADEN

Psykologbehandling mod *depression*

Har du fået en henvisning
fra din læge med tilskud til et
psykologforløb mod depression?





Psykologgruppen Randers tilbyder et behandlingsforløb baseret på kognitiv adfærdsterapi – en effektiv og veldokumenteret behandling mod depression.

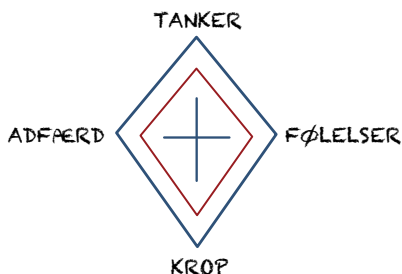
Behandlingsforløbet henvender sig til dig, der lider af en mild til moderat depression.

Vi har udviklet kurset for at kunne imødekomme den kraftigt stigende efterspørgsel fra personer med henvisning fra egen læge, som ofte må stå på venteliste i månedsvis for at komme igang med et individuelt samtaleforløb hos en psykolog.

Det er ikke nødvendigt at have en henvisning fra egen læge for at tilmelde sig.

Kognitiv adfærdsterapeutisk gruppeforløb

Kognitiv adfærdsterapi tager afsæt i, at en depression udvikler sig og vedligeholdes gennem negative og selvkritiske tankemønstre, som påvirker vores følelser og adfærd – målet med forløbet er at ændre på disse tankemønstre og forebygge, at de opstår igen.





I behandlingsforløbet fokuserer vi på:

- at forstå depressionens natur og hvordan vi kan bekæmpe den
- at undersøge de tanke- og handlemønstre, som vedligeholder dine nuværende depressive symptomer
- at arbejde med metoder og aktiviteter, som kan ændre på dine depressive tankemønstre
- at gøre metoderne fra kurset til dine egne, så du kan arbejde videre med dem på egen hånd og forhindre tilbagefald

Gruppeforløb eller individuel terapi?

Et gruppeforløb kan måske virke som en stor mundfuld sammenlignet med individuel psykologhjælp. I individuelle samtaler kan du typisk have mere fokus på dig selv og dine særlige personlige udfordringer.

I gruppen vil der være en afslappet, fortrolig og støttende atmosfære med en blanding af undervisning, øvelser og samtale. Det kan være en fordel, at møde andre med samme problemstillinger og lære af hinanden – det kan bidrage med en større accept og forståelse af sig selv og de problemer, man står overfor. Samtidig kan det være både lindrende og berigende at få og give støtte og omsorg.



Omfang og pris

Forløbet består af en individuel forsamtale og et kursusforløb med 5 møde gange af 2 timer.

På kurset vil der være 4-6 deltagere.

Prisen for forløbet er 4000,-

Det svarer til egenbetalingen, hvis du har en henvisning til en psykolog med overenskomst med sygesikringen.

Beløbet kan efter aftale betales i 4 månedlige rater af 1000,-

Psykologgruppen Randers holder til i

Randers Sundhedscenter, Biografgade 3, 8900 Randers C.

Der er 2 timers gratis parkering i kælderens under Randers Sundhedscenter

Tilmelding

Kontakt venligst psykologerne

Niels Baden eller Annemarie Ostenfeld

på telefon 36960505 eller e-mail: info@ostenfeldbaden.dk

Læs også mere om os på www.ostenfeldbaden.dk