

# Metakognitiv samtalegruppe



Metakognitiv gruppe er aktuelt for dig med:  
**Stress, angst, OCD, PTSD og depression.**

## Metakognitiv samtalegruppe:

### **Mål:**

Målet er, at du får indsigt i hvordan du tænker, hvor meget opmærksomhed du giver bestemte tanker, og hvordan du kan udvikle nye mestringsstrategier. Målet er også at finde egen styrke og udvikle færdigheder til at kunne håndtere krav - både fra dig selv og din omverden.

- *Grubler du meget over fortiden, og bekymrer du dig meget om fremtiden?*
- *Forhindrer dine tanker dig i at være tilstede i nuet?*
- *Oplever du, at dine tanker kører i ring?*
- *Oplever du manglende kontrol over dine tanker?*
- *Kan du blive bekymret for, om dine tanker er skadelige for dit helbred?*
- *Bliver din søvn påvirket af dine grublerier og mange tanker?*

**Målgruppe:**

Kan du genkende dig selv i de ovenstående punkter, og ønsker du at reducere den tid, du bruger på dine tanker, bekymringer og grublerier?

Er du villig til at lære nye strategier, teknikker og at øve dig sammen med andre? Så er du i målgruppen for at kunne deltage i forløbet.

**Formål:**

Du lærer at håndtere dine problemer, på en anden måde end du plejer.

Du vil kunne opnå at bruge mindre tid på dine tanker, så du ikke bruger hele dage eller nætter på dine tanker/grublerier/bekymringer. Ved større kontrol kan du opnå øget psykisk og mentalt overskud og dermed få en bedre hverdag.

**Metode:**

Vi vil i gruppen tage udgangspunkt i de metakognitive teorier, hvor fokus vil være undervisning, gruppesparring samt samarbejdsøvelser og hjemmeopgaver. Du skal være indstillet på, at der er lette øvelser som skal trænes fra gang til gang.

**Forventninger:**

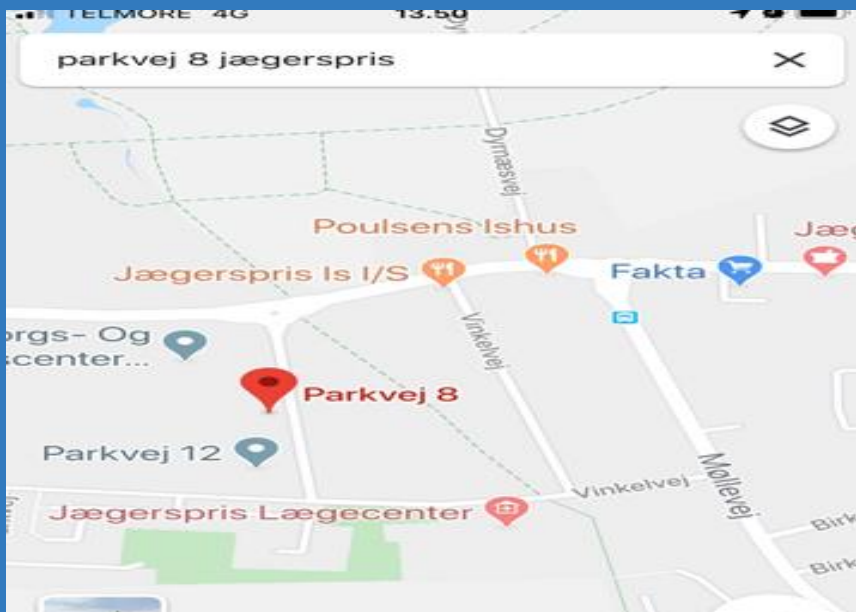
Det er vigtigt, at du er indstillet på at arbejde med dig selv og de hjemmeopgaver, du får fra gang til gang, da du via opgaverne træner din psykiske tilstand. Det er vigtigt, at du øver dig for at opnå en ændring.

**Visitation:**

Du kan få en plads i samtalegruppen ved henvisning fra din sagsbehandler fra Jobcentret, Rådgivningshuset, Voksenstøtte eller Ungekontakten - eller hvis du allerede har en §85-bevilling. Derefter skal du til en visiterende individuel samtale med gruppelederen.

**Gruppeforløb:**

Samtalegruppen forløber over 8 gange af 2 timer, eksklusiv en introduktions-samtale (ca. 1 time) og mulighed for en booster-samtale 3-4 gange årligt efter forløbet.



**Gruppeledere:**  
**Annette Carlsen mobil: 2444 6353**

**Dag/Tid: Onsdag kl. 13- 15**

Huset åbner ca. 30 minutter før start.

**Sted: Parkvej 8, Jægerspris.**

Afd.:  
SOCIALPSYKIATRIEN

Center:  
Beskæftigelse og social

[www.frederikssund.dk](http://www.frederikssund.dk)