

DU KAN DELTAGE I ET GRUPPEFORLØB, HVIS DU:

- har en ny (max. 1 måned gammel) henvisning fra egen læge for let til moderat angst eller depression
- har en aktiv henvisning (alle henvisningsårsager), hvor du har afsluttet dit individuelle samtaleforløb, men har ubrugte gange tilbage på henvisningen
- kan forstå og udtrykke dig på dansk
- er motiveret for at arbejde med dig selv
- nysgerrig på naturbaseret terapi og gruppeterapi

DU KAN IKKE DELTAGE I ET GRUPPEFORLØB, HVIS DU HAR:

- aktiv alkohol- eller stofafhængighed
- alvorlig fysisk sygdom, som gør din deltagelse i aktiviteterne risikabel
- personlighedsforstyrrelse /er svært medicineret
- nedsat kognitiv funktion



OPTAGELSE PÅ FORLØBET

Du er velkommen til at kontakte psykolog Aletha Camille Bertelsen hvis du er interesseret i at deltage eller har spørgsmål.

Der står mere på www.drivenbynature.dk

Velkommen.

Psykolog
Aletha Camille Bertelsen



**NATURCENTER FOR
VÆREDYGTIGHED**

Pøt Møllevej 105
8450 Hammel

60 49 49 80
aletha@drivenbynature.dk



**NATURCENTER FOR
VÆREDYGTIGHED**

hvor sindet bliver stille

GRUPPETERAPI I NATUREN

– gruppeforløb med natur terapi for klienter med henvisning til psykologbehandling fra egen læge

Hvis du har en henvisning fra din praktiserende læge vil du kunne deltage i et gruppeforløb med naturbaseret terapi hos psykolog Aletha Camille Bertelsen.

DER OPSTARTES GRUPPER FOR:

- ❖ Unge 18-24 årige med let til moderat angst eller depression (gratis)
- ❖ Personer over 25 år med let til moderat angst eller depression (egenbetaling)

Grupperne mødes én gang om ugen i 8 uger.

- ❖ Øvrige henvisningsårsager – forankring af individuelt samtaleforløb med redskaber fra natur terapi

Gruppen mødes hver anden uge.



LIDT OM FORLØBET:

Der er mange ting i din personlighed og dit liv, som kan lede til, at du får perioder, hvor du er psykisk ude af balance. Du deltager præcis, som den du er, med den historie du har. Du kan derfor både opleve støtte og udfordring ved at deltage i gruppen, og der er ingen opskrift på, hvad du skal have ud af forløbet, men det overordnede formål med forløbet er at:

- reducere lidelse og symptomer på angst og depression
- blive bevidst om hvordan du kan leve livet, med respekt for den du er
- sætte grænser og skabe rum for dig selv
- øge kropsbevidsthed og give hjernen en pause
- tilegne dig redskaber, som du kan implementere i eget liv
- opbygge dine naturlige ressourcer med naturen som støtte.

For at tilsikre, at et gruppeforløb er det rigtige for dig, er første samtale af henvisningen en individuel samtale, hvor jeg beder dig udfylde nogle spørgeskemaer, så jeg får et godt indblik i, hvordan du har det.

I fællesskab vurderer vi, om du skal have flere individuelle samtaler, eller et gruppeforløb er det rigtige.

STED:

NATURCENTER FOR VÆREDYGTIGHED

Pøt Møllevvej 105
8450 Hammel

60 49 49 80
aletha@drivenbynature.dk

MERE OM ANGST & DEPRESSION GRUPPERNE:

Antallet af gange, din gruppe mødes, er sat til 8 for at give dig muligheden for at tage en individuel samtale midt i forløbet, da man tit godt kan have brug for at få vendt nogle ting 1:1, som dukker op i processen.

Når gruppeforløbet er slut, er der så stadig 1-2 gange tilbage på din henvisning, som kan bruges til individuel forankring. Hvis du ikke føler, at gruppen er rigtig for dig, kan du altid vælge at overgå til individuelt samtaleforløb.

Vi er primært udenfor, og det er derfor godt at være forberedt med påklædning til al slags vejr og være okay med at tøjet bliver beskidt, samt at du kommer til at lugte af bål.