



Angst
Depression
Stress
Misbrug
PTSD
OCD



METAKOGNITIV TERAPI

Metakognitiv terapi – hvad er det?

Tilgangen til psykisk mistrivsel - med den Metakognitive tilgang – går i sin enkelthed ud på, at bl.a. *angst, depression, stress, misbrug, PTSD, OCD* og *mistrivsel* generelt, skabes og vedligeholdes af den måde vi håndterer tanker på. Dvs. vores overbevisninger og den værdi vi tillægger vores tanker.

Ideologien går ud på at komplekse problemstillinger kræver enkle løsninger.

Metakognitiv terapi er en terapiform, hvor du selv erfarer, at det du tidligere gjorde ved tankerne, måske ikke er hensigtsmæssigt - samtidig med at du lærer at gøre noget andet ved dem.

Terapiformen går altså ikke på indholdet af tankerne, men mere hvad du stiller op med dem, når de er der.

ANGST:

- "De andre kan se det på mig"
- "Jeg får bare anfald, når jeg skal handle"
- "Jeg kan mærke trykken for brystet"
- "Nu er jeg nødt til at melde afbud igen"

STRESS:

- "Mine tanker kører rundt"
- "Nu bliver jeg fyret"
- "Hvordan skal jeg nå det"
- "Hvorfor kan jeg ikke bare tage mig sammen"

DEPRESSION:

- "Jeg magter ikke at stå op"
- "Hvorfor er jeg trist hele tiden"
- "De andre kan ikke lide mig"
- "Jeg dur ikke til noget"

*Hvis disse tanker ikke fik opmærksomhed,
hvordan ville det så se ud?*

Hvad får du ud af et metakognitivt forløb?

- Hurtig effekt og lindring efter 4-6 sessioner – ofte tidligere.
- Konkrete redskaber, du kan bruge fremadrettet.
- Simple redskaber, der virker - også forebyggende.

Til private - Individuelle forløb:

Du kan forvente et skånsomt, men effektivt forløb, hvor du ikke skal udlevere dig selv. Du kan forvente en mærkbar reduktion i dine symptomer efter 4-6 sessioner.

Du bliver tydelig på uhensigtsmæssige strategier, så som bekymringer, overtænkning mv. og tilegner dig nye strategier, så psykisk mistrivsel bedres.

Din tryghed er i fokus, så jeg kommer til dig, eller vi finder et neutralt sted, hvis du hellere vil det.

Til kommunen - gruppeforløb:

Metakognitiv terapi i gruppe, forløber over 6 gange. Forløbet er målrettet borgere med psykisk mistrivsel på tværs af diagnoser.

Gruppeforløb har den fordel, at det er skånsomt og borgeren skal ikke "udlevere" sig selv.

Deltageren hører fra andre, hvor problematisk tankemæssige strategier kan være og hvilke konsekvenser det kan have. Som deltager i gruppeforløb, er det nemmere at opnå forståelse af teknikkerne, da deltagerne hører om andres over-tænkningstrategier og hvad de kan stille op med det.

Lena Torvin

20 års bred erfaring i arbejde med trivsel i alle former.
Erfaring med private, virksomheder og i kommunal regi.
Egen praksis siden 2015.

Bred faglig uddannelse, bl.a.:

Certificeret Metakognitiv Psykoterapeut, MPF
Certificeret Supervisor
Certificeret ACT- Coach

Læs mere på www.torvin.net



Priser:

Sessioner á 60 min.: kr. 800,-

Normalvis har du brug for 6 - 8 sessioner.

For at du kan føle dig tryk i vante omgivelser,
kommer jeg gerne til dig.

Jeg dækker hele Region Midtjylland.



Kontakt:

Lena Torvin

Tlf.: 9154 5434

Mail: lena.torvin@outlook.com

Web: www.torvin.net

CVR: 36358742