



Det narrative fokus som metode

Gruppeterapi hvor vi arbejder med:

Alvorlig sygdom, depression, spiseforstyrrelser, ensomhed, stress, forskellige former for sorg f.eks. tab af pårørende og tab af arbejdsevne.

Hver af os har sit eget liv og sine egne erfaringer, som indgår i vores personlige historie, og gennem arbejde med disse historier, sammen med en flok ligesindede, kan der sættes ting på 'plads', så man kan komme videre i livet:

- Måske kredser du omkring forskellige vanskeligheder - f.eks. hvis du har mistet én du holder af, og har svært ved at finde mening med livet eller finde vej ud af sorgen
- Måske er du ramt af depression og har behov for at få det talt igennem og få hjælp af en art, som lægen ikke kan give
- Måske har du bare behov for at have samtale med en professionel, som kan hjælpe med at kaste et klarere lys over dine muligheder, dine evner og dine kompetencer

Samtalerne vil være baseret på et systemisk/narrativt grundlag

Kort fortalt skal det forstås således, at udgangspunktet:

- findes i din familie og andre personer, der har betydning for dit liv.
- baserer sig på, hvordan du forstår dig selv ud fra dit eget liv, dine erfaringer og din egen historie.
- findes i de betingelser som fysisk og psykisk er dit livsgrundlag.

Vi får i fællesskab sat ord på, og du bliver udfordret i de **"tagen for givet"**-forståelser, du har med dig.

Gruppestørrelse

Ønsket om at skabe en tryk atmosfære gør at grupperne vil være små på 2 – 8 personer. Er der personer som ønsker eneundervisning er det ligeledes muligt.

Praktiske oplysninger

- 8 x 2 timer ved store grupper og 8 x 1 time ved få personer
- Afholdes i Acindrias lokaler Augustenborggade 2, 1.s. 8000 Aarhus C.
- Vi starter forløb, så snart vi har grupper klar
- Betaling samlet ved opstart

For yderligere informationer:

Skriv til info@acindria.com eller

kontakt psykolog Anni Riis eller psykolog Jette G. K. Nieland
hos Acindria på hverdage tlf: **86 14 22 12** bedst kl. 12 – 13