**Gruppeterapeutisk forløb i tinnitushåndtering**

**efteråret 2022 ved psykolog Anne-Mette Mohr**

* Hvad er tinnitus
* Hvordan tackler jeg negative tanker og angstfyldte følelser forbundet med tinnitus
* Hvordan får jeg tinnitus til at glide i baggrunden

Disse og mange andre temaer vil vi arbejde struktureret med i dette gruppeterapeutiske forløb, hvor fokus er på tinnitus og håndtering af tinnitus. Målet er, at du kommer overens med din tinnitus, så tinnitus forstyrrer dit liv og din livskvalitet mindst muligt.

Hvis du kan få en lægelig henvisning, kan du benytte den i forbindelse med det gruppeterapeutiske forløb.

**Kort om forløbet:**

Du starter med en individuel indledende samtale à 45 minutters varighed hos Anne-Mette, hvor din problemstilling med tinnitus, dine forventninger og forudsætninger vil blive afklaret.

Derefter fortsættes der i gruppe over 6 gange i tidsrummet kl. 16.15-18.00. Hver session består af vidensformidling, gruppeterapeutisk samtale og erfaringsudveksling, øvelser samt instruktion i en hjemmeøvelse, som du dagligt skal udføre mellem sessionerne.

**Forudsætninger for deltagelse:**

* Du skal før start på forløbet være set af en ørelæge, herunder skal du have fået målt din hørelse indenfor det sidste år.
* Din hørelse skal være så god, at du rimelig ubesværet kan føre en samtale.
* Hvis du har en sideløbende behandlingskrævende tilstand, fx svær depression eller svær angst, hjernerystelse eller lignende, skal du være i behandling eller parat til at gå i eventuel lægeligt anbefalet behandling før første gruppesession.
* Du skal være åben overfor nytænkning og indstillet på at prøve nyt; du skal være parat til at tale om dig selv, til at arbejde med dig selv og til at udveksle erfaringer med de andre i gruppen.
* Du skal forpligte dig til at komme hver gang og til at lave øvelser dagligt i tiden mellem sessionerne.
* Du skal forpligte dig til at overholde tavshedspligt i forhold til de personlige ting, som der vil blive talt om undervejs i forløbet. Tavshedspligten ophører ikke efter kursets ophør.

**Praktiske informationer:**

**De indledende individuelle samtaler** vil efter nærmere aftale med Anne-Mette blive placeret på hverdage i tidsrummet kl. 10.00-17.00.

**Datoer og tidspunkter for gruppeforløbet:**

Torsdagene 13.10, 20.10, 3.11, 10.11, 24.11, 8.12. 2022 kl. 16.15-18.00. Bemærk, at den 20.10 ligger i skolernes efterårsferie. Hvis dette er et problem for flere af deltagerne vil vi forsøge at finde en anden ugedag og dato som erstatning herfor.

**Sted**:

Lygten 2 C, 3. Sal, 2400 København NV

**Pris:**

**Hvis du har en lægelig henvisning:**

Den individuelle session: 427,56 kr.

Gruppesessionerne: 383,12 kr. for første gruppesession. For de efterfølgende sessioner: 333,12 kr.

Hvis du er medlem af ”danmark”, kan du få tilskud til samtalerne.

Bemærk, at priserne for gruppesessionerne kan falde en anelse, hvis der deltager mere end 3 personer i gruppen.

**Hvis du ikke har en lægelig henvisning:**

1000 kr. for den individuelle samtale, derefter 900 kr. for gruppesamtalerne.

Hvis du er medlem af sygeforsikringen ”danmark”, kan du få tilskud til samtalerne.

Hvis du eller din arbejdsplads har en sundhedsforsikring, er der måske mulighed for, at udgifterne ved forløbet kan dækkes via forsikringen – men du skal selv lægge ud for derefter at få udgiften refunderet direkte hos forsikringsselskabet.

**Betaling**:

Der afregnes pr. gang via Mobile Pay eller kontant

**Deltagerantal:**

Minimum 3 max 6 personer

**Ønske om deltagelse:**

**Send en mail** til psykolog Anne-Mette Mohr: [ammohr@protonmail.com](mailto:ammohr@protonmail.com). Oplys navn, adresse og telefonnummer

**Frist for tilmelding:**

Der er som sådan ikke nogen frist for tilmelding. Mail og hør om der er plads.

**Yderligere information:**

Send en mail: [ammohr@protonmail.com](mailto:ammohr@protonmail.com)

**RET TIL ÆNDRINGER FORBEHOLDES.**