

Gruppe ledelse

Grupperne ledes af:



Mette Gjessing
Certificeret
Psyko-, par- og
familieterapeut,
MPF

www.psykoterapi-odder.dk

Lidt om mig:

Jeg er født i 1960 og har to voksne udeboende børn.

Udover at arbejde som terapeut, har jeg bl.a. arbejdet på plejehjem og 12 år i psykiatrien som social- og sundhedsassistent.

Jeg ser det enkelte menneske som unikt og ekspert i eget liv.

Hvis du er under uddannelse til terapeut, kan individuel terapi i grupper godkendes i psykoterapeutforeningen, da jeg er medlem af denne!

Sted

Lægehuset Axelsen og Fausholt,
Vester Strandallé 56, 8240 Risskov
eller
Horsensvej 110, Ørting, 8300 Odder

Tidspunkt:

En dag pr. mdr.(minimum 3)
kl. 9.30 - 12.00, 13.30 - 16.00 eller
kl. 19.00 - 21.30
Der vil kontinuert blive dannet grupper og aftalt datoer og tidspunkter for møder, når der er 5-8 personer tilmeldt.

Pris:

350 kr./gang/deltager
(400 kr./gang/deltager om aftenen)
inkl. kaffe/the og lettere forplejning

Kontakt:

Mette Gjessing
Mobil: 93 84 87 09
mgs@psykoterapi-odder.dk

Der er også mulighed for at komme i en tab/-sorggruppe, i terapeutiske samtaler enkeltvis, som par, familie eller i gruppe!

Vækstgruppe

Ønsker du at:

- bryde gamle mønstre?
- finde dine ressourcer?
- udvikle dig personligt?
- blive mere bevidst om dig selv, andre og dine relationer?

I relation med andre i en gruppe kan vores fællesskab og forskellighed bidrage til hinandens udvikling og vækst.

Gruppe

Form

Etik

Gruppe

Det kan nogle gange være svært at finde ud af, hvorfor vi reagerer og handler, som vi gør, og ofte er vi ikke alene om at tumle med nogle af de samme problematikker.

Her kan en lille gruppe være en støtte til at lytte, bekræfte og bidrage med livserfaringer, som kan hjælpe os videre i vores liv.

En gruppe består af 5-8 personer og mig som terapeut.

Grupperne mødes hver 3. eller 4. uge. Af hensyn til tryghed og gruppedynamik lukkes gruppen for nye deltagere.

Form

Som udgangspunkt vil jeg komme med et lille oplæg og en opgave, som man selv arbejder med for derefter at drøfte det med en til to personer fra gruppen.

Herefter har man mulighed for at dele det, man har fået ud af opgaven, og det man har snakket med den/de andre om, med hele gruppen, hvis man har lyst til dette.

Der er også mulighed for, at en fra gruppen kan få en terapeutisk samtale med mig omkring en problematik, mens gruppen sidder lidt på afstand og lægger mærke til, hvad de hæfter sig ved i samtalen og hvilken betydning, det giver i deres eget liv.

Hvis vedkommende, der er i terapi, accepterer det, kan jeg inddrage gruppen i samtalen, således at de snakker

sammen, mens den, der er i terapi "slapper af" og tager det til sig, som denne kan bruge eller det, vedkommende er nysgerrig på. Herefter fortsætter denne og jeg samtalen.

Efter samtalen kan gruppen give konstruktiv respons og stille spørgsmål hvis den, der har haft samtale med mig, giver sin accept af dette.

Vedkommende kan også vælge at gå ud lidt alene eller med en, denne er tryk ved i gruppen; mens resten af gruppen snakker om det, de har hørt og, hvad det bringer ind i deres liv.

Etik

Alle i gruppen er underlagt tavshedspligt!

Det er vigtig at acceptere og respektere, at vi er forskellige steder i vores liv!

Netop dette er et godt udgangspunkt for at bidrage til hinandens berigelse, udvikling og vækst.