

Hvem er jeg?:

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



Jeg er certificeret psyko-, par- og familierapeut, social- og sundhedsassistent og Diakon.

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

Jeg ser det enkelte menneske som unikt og ekspert i sit eget liv og tilstræber at mennesker når frem til deres egne konklusioner og løsninger på problemer!

Hvis du er interesseret i at høre nærmere så kontakt:

Mette Gjessing

MPF Medlem af Psykoterapeut Foreningen og

Ps-foreningen professionel støtteperson for forældre med anbragte børn

Tlf: 93 84 87 09

www.psykoterapi-odder.dk

mgs@psykoterapi-odder.dk

Psykoterapi

tab • sorg • stress • angst

Samlivsproblemer

Personlig udvikling

Enkeltperson - par - familie – gruppe



Mette Gjessing, MPF

Medlem af Psykoterapeut Foreningen og PS foreningen

Tlf.: 93 84 87 09

www.psykoterapi-odder.dk

Hvad er psykoterapi?:

Psykoterapi er en samtale eller en dialog omkring det emne du/I ønsker at drøfte. Du er ekspert i dit eget liv, og jeg vil sammen med dig/jer finde ressourcer, redskaber og strategier til at afhjælpe eller mindske problemer.

Hvad er en vækstgruppe?:

En vækstgruppe består af 5-8 personer, som i indbyrdes samtale har mulighed for personlig udvikling.

Som udgangspunkt vil jeg komme med et oplæg og en opgave, som man først arbejder individuelt med for derefter at drøfte den med en til to personer fra gruppen. Herefter har man mulighed for at dele det, man personligt har fået ud af opgaven, med resten af gruppen. Gruppen og jeg lytter til dig og giver med din accept konstruktiv respons og stiller evt. spørgsmål.

Der er gode muligheder for inddragelse af fysiske, psykiske og åndelige dimensioner i samtalerne og for individuel terapeutiske samtale med mig i gruppen.

Hvad er en tab-/sorggruppe?

Gruppen er ligeledes på 5-8 personer og foregår nogenlunde som ovennævnte.

Når vi oplever tab og sorg, kan det være svært at overskue nuet og fremtiden.

Tab og sorg kan f.eks. skyldes tab af job, pårørende, førlighed, kæreste, en god ven eller, at man selv eller en af de nærmeste bliver alvorligt syg. Her kan en gruppe med andre, der har lidt tab eller er i sorg, være en god støtte til at komme videre i egen proces og støtte andre i deres proces.

Ønsker du:

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

Så er psykoterapi, vækstgruppe eller tab-sorggruppe en mulighed for dig/jer til at gennemgå en personlig udvikling.

Hvad koster det?

Første samtale	450 kr.
Efterfølgende samtaler (ca. 1 t)	550 kr.
Længere samtale (ca. 1 ½ t.)	700 kr.
Grupper på 5-8 pers. pr. gang (omkr. 2 ½ t. - inkl. kaffe-/tepause)	350 kr. pr. person

Samtaler efter kl. 16.00 og i weekends koster 50 kr. mere pr. gang.

Hvor foregår det?

Horsensvej 110, Ørting, 8300 Odder
eller

Lægehuset Axelsen og Fausholt, Vester Strandallé 56,
8240 Risskov

Der startes kontinuerligt nye vækstgrupper og tab-/sorggrupper op, når der er 5-8 tilmeldte til en gruppe.