

Gruppeforløb for kvinder i Roskilde 5 marts til 10 juni 2020.

Har du en indre oplevelse af *ensomhed*?

Kender du følelsen af at føle dig ensom (også selvom du måske ikke er alene)? Oplever du igen og igen, at noget går galt i dine relationer? Har du lyst til at blive klogere på dig selv og dine handlemønstre, så har du muligheden for at deltage i en eksklusiv lille lukket gruppe, hvor du i trygge rammer kan opnå mere forståelse for dit levede liv og give rum til forandring.

Ensomhed er ikke noget, der kun henvender sig til en bestemt aldersgruppe. Ensomhed findes i alle sociale lag og hos unge, midaldrende og gamle. Hvis oplevelsen af ensomhed giver genklang hos dig, så vid: du er på ingen måde alene!



Savner du mere samhørighed og nærvær?

Praktisk

Er du *kvinde*, 35 år eller mere og *genkender* dig selv i ovenstående, så er dette gruppeforløb måske noget for dig?

Gruppen har max fem deltagere. Mødes otte gange hver anden onsdag fra kl. 15.30 – 18.00, centralt i Roskilde. Start 5. marts – slut 10. juni.

Der vil være et fast program i gruppen, som sikrer at alle får plads og taletid. Hvor det giver mening, vil der være øvelser og oplæg.

Formål

Fordelen ved at være i en gruppe er, at du oplever, at der er andre der har det på samme måde som dig. Du er ikke alene. Samtidig vil du være en del af et fællesskab og i trygge rammer blive klogere på dig selv, dine relationer, dit tilhørsforhold og ståsted i livet. I gruppen vil du kunne opnå en fællesskabsfølelse af, at dele vilkår i livet – en genklang af noget fælles menneskeligt med de andre. Og alle medlemmer i gruppen har naturligvis *tavshedspligt*.

Terapeuter

Vi er to privatpraktiserende terapeuter og medlem af dansk psykoterapeutforening – MPF

Janne: Eksamineret psykoterapeut med flere efteruddannelser, coach og pædagog

Mie: Eksamineret psykoterapeut med flere efteruddannelser, Cand. Soc., socialrådgiver og coach

Intro pris

Du får 20 timer til en samlet pris af *kun* 3.400 kroner., svarende til omkring fire timers individuel terapi. Der betales for hele forløbet også selvom, du ikke har mulighed for at deltage alle gange. Du har mulighed for at betale af to omgange – 1.700 kr. før start og 1.700 kr. inden fjerde gruppesamling.

Tilmelding og spørgsmål

For nærmere information og tilmelding kontakt.

Janne +45 5190 5211, www.oreskov.dk

Mie +45 5314 5051, www.coeur.dk