

Sådan foregår

JERES

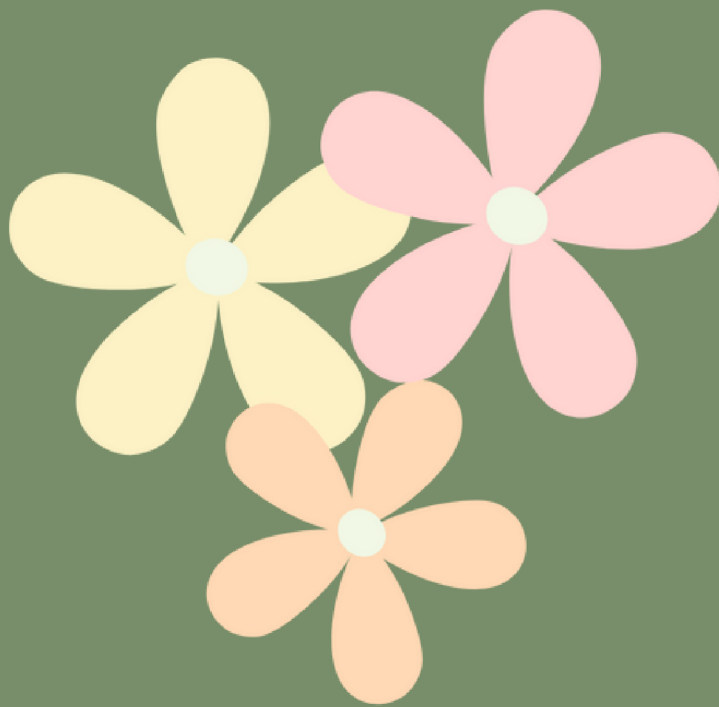
PARTERAPI- FORLØB



NPPKLINIKKEN.DK

VELKOMMEN

I denne lille pjece vil vi forklare,
hvordan det er at gå i parterapi i
Neuropsykologisk og
Psykoterapeutisk Privatklinik.



KORT INDLEDENDE SAMTALE

Når I kontakter os, vil vi først tage en kort telefonisk samtale med Jer. Her finder vi ud af Jeres behov og ønsker for Jeres terapi ved os.

Når vi bliver enige om, at I skal starte i et terapeutisk parforløb, så vil vi rådgive Jer om, hvilket parterapi forløb, som vil passe Jer bedst.

I kan også starte med at komme til én parterapi, så I fornemmer, hvad det går ud på, og så I kan lære os at kende.



PARTERAPI PAKKER

Vi har erfaring med, at en "Parterapi pakke" (også kaldet parforløb) virkelig er brugbar og udviklende for Jer.

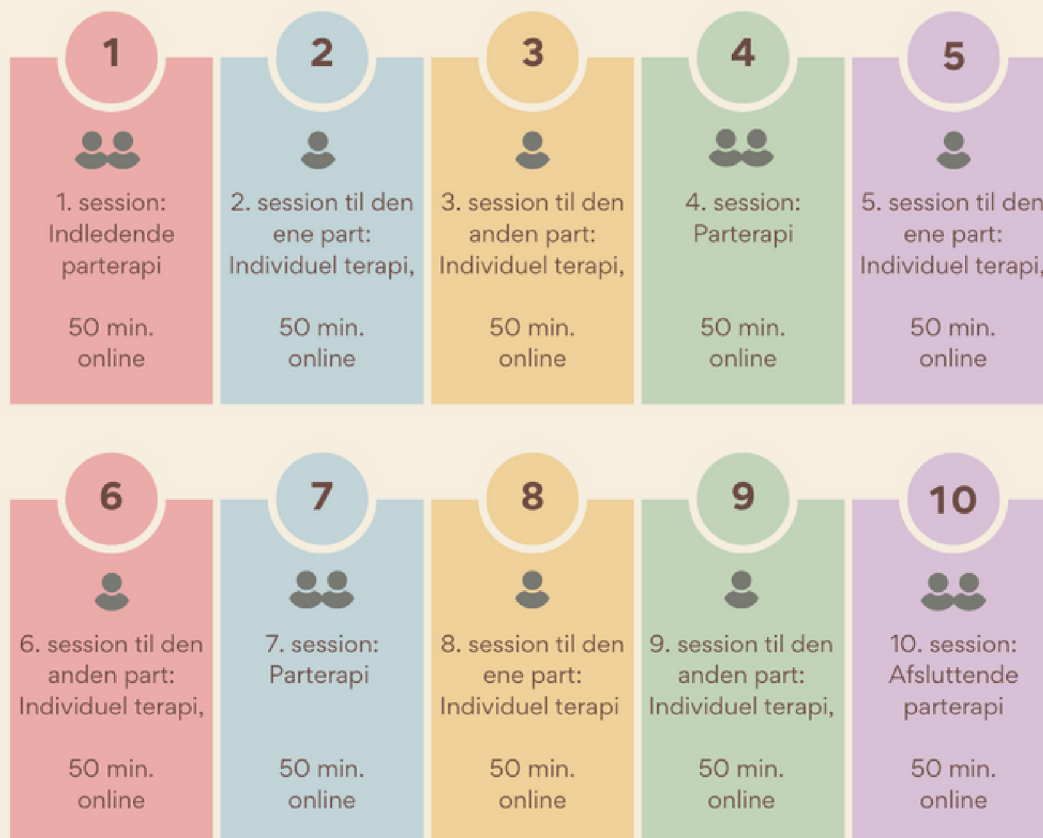
Derfor har vi udviklet nogle "Parterapi pakker", som består af både individuelle terapier og parterapi.

PARTERAPI PAKKER

Parterapi Pakke 1

REN ONLINE PARFORLØB,
HELE ÅRET RUNDT

Sammensat af både individuelle terapier og parterapi



Normalpris 9.800 kr

PAKKENS PRIS: 7.500 kr

I sparer 2.300 kr

I dette forløb foregår parterapien udelukkende online.

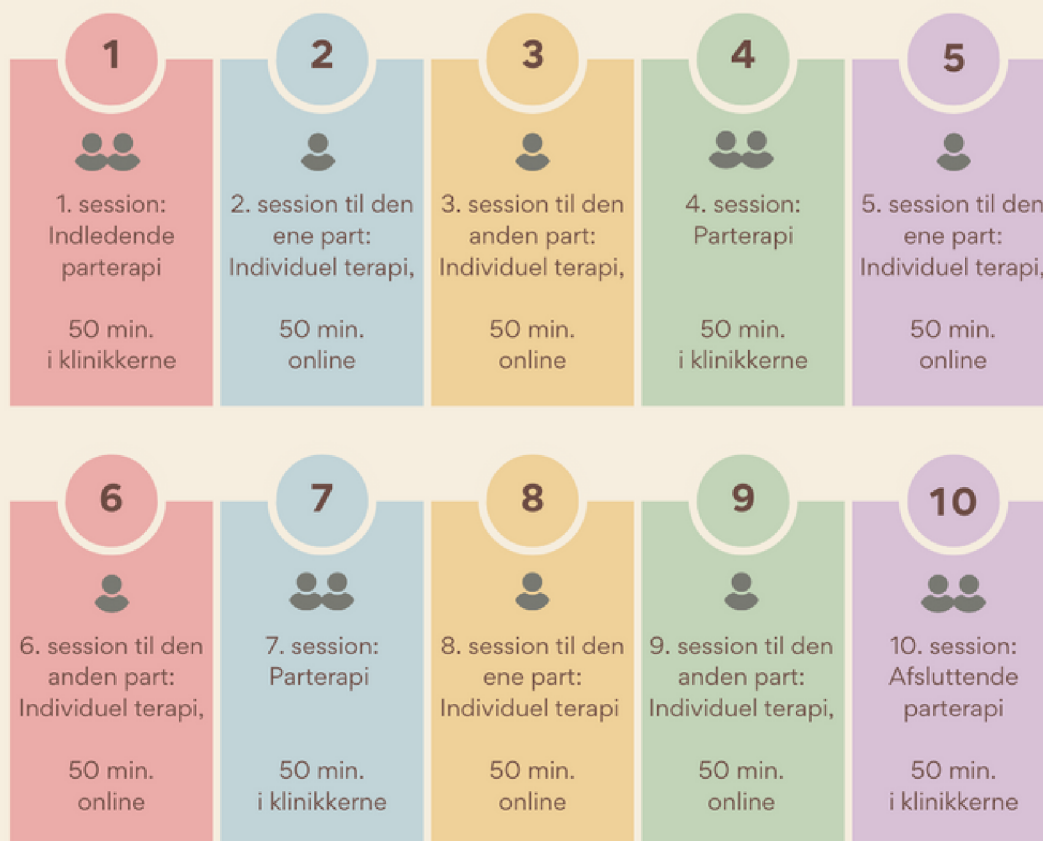
Det giver god fleksibilitet, men stadig med nærvær og gode resultater.

PARTERAPI PAKKER

Parterapi Pakke 2

**BLANDET ONLINE OG
FREMMØDE I KLINIK**

Sammensat af både individuelle terapier og parterapi
Denne pakke tilbydes kun i perioden 1. maj til 1. oktober på Bornholm



Normalpris 9.800 kr

PAKKENS PRIS: 8.300 kr

I sparer 1.500 kr

Vi laver parterapi online og i klinikken.

Dette giver en god variation i den måde vi kan arbejde sammen på.

PARTERAPI PAKKER

Parterapi Pakke 3

I KLINIKKENS LOKALER,
ENTEN RØNNE ELLER NEXØ

Sammensat af både individuelle terapier og parterapi
Denne pakke tilbydes kun i perioden 1. maj til 1. oktober på Bornholm



Normalpris 9.800 kr

PAKKENS PRIS: 8.800 kr

I sparer 1.000 kr

Et forløb som foregår udelukkende i klinikken fungerer godt, hvis du foretrækker at komme ud af dine vante fysiske rammer.

HVORFOR BÅDE INDIVIDUEL TERAPI OG PARTERAPI?

I er et par, men I er også to individer, som har hver Jeres bagage med ind i forholdet.

I Jeres individuelle bagage har I indlærte mønstre, reaktioner og måder at handle på. Disse kan bidrage til Jeres konflikter eller udfordringer.

Vi anbefaler derfor, at I hver især går i individuel terapi, sideløbende med parterapien.

På den måde kan I arbejde fordybende med Jeres egen udvikling, og dermed gå mere styrket ind i parforholdet.

Vi arbejder altid med den målsætning, at det skal være kvalitetsterapi og ikke et hurtigt fix.

Når I vælger et "Parforløb", der både indeholder individuelle terapier og parterapier, så vil I opnå en mere kvalitativ, livsgivende og konstruktiv udvikling af Jeres forhold.

Selvfølgelig vil der være parterapier, som kun består af få gange. De er dog yderst sjældne her på klinikken.

De fleste par opdager, hvor spændende og udviklende det er for deres forhold, at gå i dybden med dem selv og deres fælles kærlighed.

EFTER ET PARTERAPI- FORLØB

KAN I VEDLIGE HOLDE JERES
KÆRLIGHED MED ENKELTSTÅENDE
PARTERAPIER

Når I har gået i et parforløb af flere gange, og I har opnået en bevidsthed og øvelse i at takle jeres udfordringer. Så vil I senere, kunne opnå lige så god kvalitet med enkeltstående terapisesioner.

De fleste af de par vi har arbejdet med gennem årene, er efter et endt forløb, vendt tilbage indimellem. Det er de for at opdatere og justere på de udfordringer, livet byder dem lige nu. Så flere par kender vi glædeligt gennem mange år.



Jeres afslappende plads i terapien



NPPklinikken

Store Torvegade, Bornholm

*"Lykken er ikke en destination
men en måde at rejse på"*

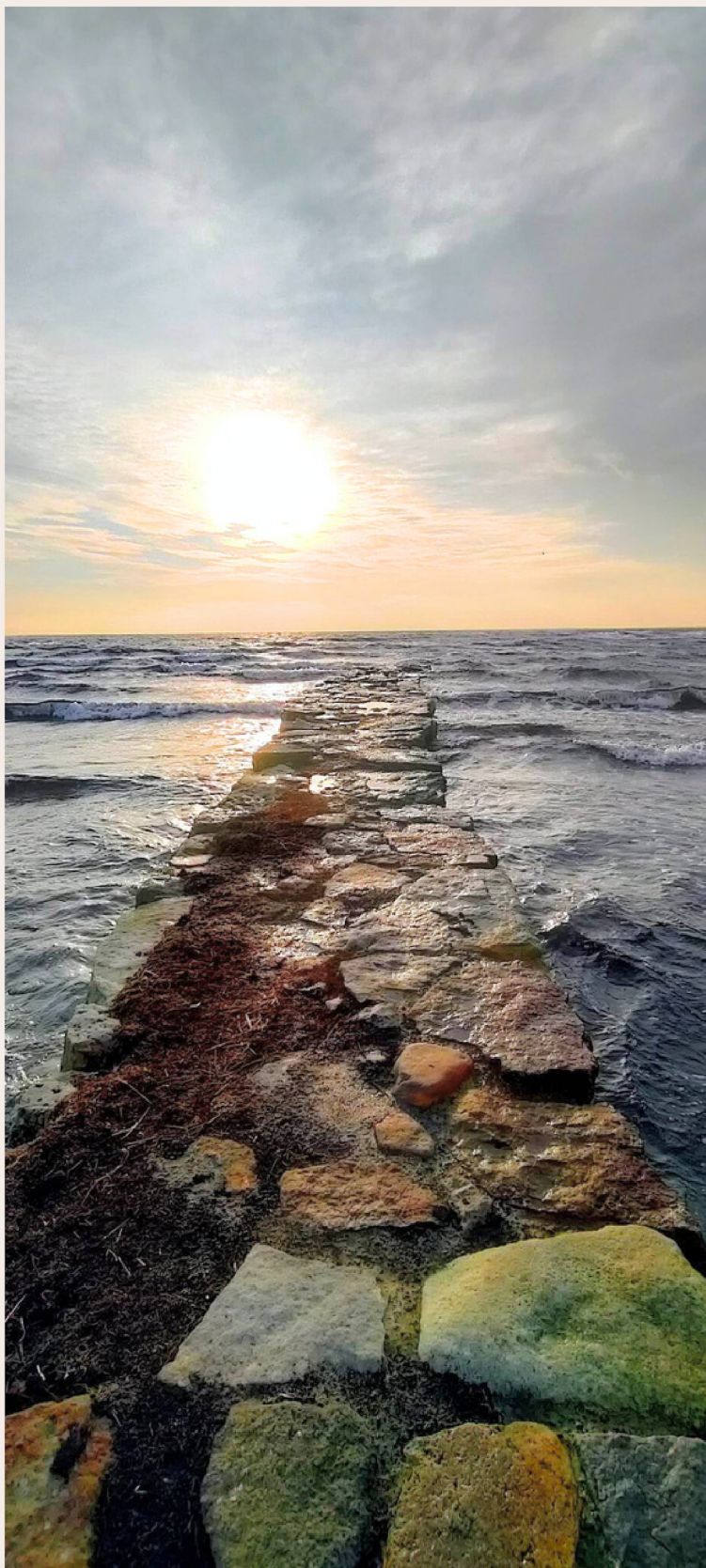
I DE FØRSTE SESSIONER

VIL VI BRUGE TID PÅ AT
LÆRE JER OG JERES
HISTORIE AT KENDE

De første terapisesessioner vil være vores indgang ind i Jeres udfordringer og Jeres ønsker for parforholdets udvikling.

I de første sessioner vil vi derfor være ekstra nysgerrige på Jer.

Det vil vi være på den måde, at vi bruger stor energi på, at spørge ind til Jeres liv og Jeres udfordringer og smerter.



VI STRUKTURERER TERAPIEN

UD FRA, HVAD I HAR BRUG FOR HJÆLP TIL, OG UD FRA
JERES ØNSKER FOR JERES UDVIKLING



NPPklinikken, Store Torvegade, Bornholm

Når vi er kommet dybere i at lære Jer at kende, så laver vi, en form for en "aftale" med Jer.

"Aftalen" vil indeholde Jeres ønsker for, hvordan terapien vil forløbe fremadrettet og hvordan vi kan strukturere terapien.

Dette så I får mest muligt ud af Jeres tid hos os.

Selvfølgelig er der også plads til "Her og Nu" opståede problematikker og følelser fra gang til gang i Jeres sessioner.

NPPklinikken, Store Torvegade, Bornholm.
Terapeutisk Gårdhave



Vi tilbyder også terapi i vores smukke gårdhave

AT GÅ I TERAPI

ER EN AF LIVETS VIGTIGSTE
UDDANNELSER, I AT LÆRE DIG
OG JER TILSAMMEN, AT KENDE

I vores arbejde lægger vi stor vægt på, at klienterne forstår, at det at gå i terapi, ofte foregår i en proces. Det vil sige, at de første sessioner, helt naturligt kan indeholde meget ventilering, følelser, gråd, vrede, og det at blive oprigtigt set og hørt.

Først når I er klar, begynder vi på et mere udviklende arbejde med de rette værktøjer til Jer begge.

Sådan, at I får en forståelse for alle de følelser, der har gjort ondt eller drillet imellem Jer. Og sidst hvordan I kommer videre.

I kan sidestille terapien med, at I nu er igang med en "UDDANNELSE I JER SELV", og denne uddannelse er den vigtigste, I nogensinde har valgt at starte på.

Denne uddannelse kræver jeres selvkontrol og lyst til stor fordybelse sammen med os, i Jer.

Men tro os, det er den mest spændende og fantastiske rejse, I som par er i gang med.





LEV DINE
VÆRDIER

HJEMMEOPGAVER

HØJNER KVALITETEN AF JERES
TERAPIFORLØB



HJEMMEARBEJDE SOM VIRKER

I ACT terapi, Compassion Focused terapi og Kognitiv terapi, som vi især arbejder ud fra, vil der oftest skulle arbejdes med en del værktøjer, konkrete opgaver og mentale hjemmeopgaver.

Bliv ikke skræmte, alle klienter har til nu, jublet og været meget glade for vores opgaver og værktøjer.

Vi laver aldrig hjemmeopgaver, som stresser Jer eller ikke er ok med Jer

TIL JERES HJÆLP

Vi håber, at I kan stole på vores faglige observationer i Jeres forløb, hvor vi kan hjælpe Jer med det, Jeres proces har brug Lige Nu.

KROP OG HOVED I ÉT

I opgaverne, vil vi højst sandsynligt også bede Jer, arbejde med Jeres åndedræt og Jeres krop via meditationer, åndedrætsøvelser og mindfulness, da krop og hoved ikke kan skilles ad.

Her vil I få hjemmeopgaver, som I vil blive bedt om at lave kontinuerligt ud fra nogle nøje udvalgte videoer eller vores egne produktioner af videoer.

TIL SIDST I HVER TERAPISSESSION

SKRIVER I SELV STIKORD, SOM VI GENNEMGÅR I
STARTEN AF NÆSTE SESSION

①

I de sidste 5 minutter af hver terapisesession, opdaterer vi kort:

1. Hvad har vi været omkring, i sessionen
2. Hvilke opgaver er I blevet tilbudt at lave til næste session

②

I vil så skulle have en notesbog klar, så I med stikord kan skrive ned de ting, som har været vigtigst i denne session, samt Jeres opgaver til næste session

③

Når næste terapi starter, så:

1. gennemgår vi sammen, det I skrev ned sidste gang
2. Vi snakker så om af, hvad som skete, når I lavede opgaverne, og om I har noget på hjertet fra sidste session.
3. Derefter lader vi sessionen være i Jeres flow.



100 % DISKRETION I VORES TERAPIER

VI LEVER OP TIL GDPR REGLERNE

Her i klinikken opbevarer vi ingen journaler vedrørende terapi-sessionerne og vi sørger for, at vi lever op til alle GDPR regler.

Alt skrifteligt materiale om Jer, vil kun være Jeres egne stikord, som I selv laver i slutningen af sessionen.

Har I problemer med at skrive, så gør vi det selvfølgelig og sender det evt. til Jer på Jeres mail, hvis I tillader dette. Når vi har sendt mailen, sletter vi med det samme mailen i vores system.

Dette gør vi for at tage så meget hensyn til Jeres private sfære og så I føler, at I er i et rum med os, som er 100 procent trygt og åbent for, at I kan sige alt, hvad Jeres hjerter rummer.

ONLINE TERAPI

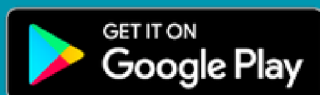
Vi bruger "Google Meet", som er en app, du skal downloade til din telefon. Det gør du ved at klikke Google Play knappen eller App Store knappen for neden på denne side, hvis du læser denne pjece på telefonen. Du kan også installere app'en direkte på din telefon via Google Play eller App Store.

Hvis du vil bruge din computer i stedet for telefon, behøver du ikke downloade nogen app. Her vil det link du får på din mail automatisk virke ved, at du trykker på linket.

Forbindelsen er krypteret, og ingen data bliver gemt efterfølgende. Det er nemt og sikkert.

Se en skridt for skridt forklaring på hvordan du logger på online terapi, på næste side.

Hvis du har en
Android telefon



Hvis du har en
iPhone



ONLINE TERAPI

HVIS DU VIL BRUGE TELEFON

- Først skal du downloade Google Meet app'en, som forklaret på foregående side.
- Du klikker på linket du har modtaget på SMS eller mail, på din telefon. Nu åbner Google Meet app'en på din telefon.
- Du vil først komme på en skærm hvor du skal udfylde dit navn. Du skal også sikre, at du har tændt for dit kamera og din mikrofon. Det kan du se, som ikoner, du kan tænde og slukke.
- Tryk på knappen "Anmod om at deltage". Der står nu "Anmoder om at deltage..."
- Vent venligst til du lukkes ind i selve mødet af terapeuten.
- Når terapien er ovre, skal du trykke på den røde knap (med et telefon ikon på) for at slukke for Google Meet.

HVIS DU VIL BRUGE COMPUTER

- Du klikker på linket du har modtaget på mail, på din computer. Nu åbner Google Meet på din computer.
- Du vil først komme på en skærm hvor du skal udfylde dit navn. Du skal også sikre, at du har tændt for dit kamera og din mikrofon. Det kan du se, som ikoner, du kan tænde og slukke.
- Tryk på knappen "Anmod om at deltage". Der står nu "Anmoder om at deltage..."
- Vent venligst til du lukkes ind i selve mødet af terapeuten.
- Når terapien er ovre, skal du trykke på den røde knap (med et telefon ikon på) for at slukke for Google Meet.



BOOKING & BETALING

En investering i dig selv

Når vi har aftalt første tid til Jeres terapiforløb, så vil vi bede Jer betale hele den valgte terapi pakkes pris eller den enkelte terapi, senest en dag før terapiens begyndelse. Det er nødvendigt, så vi altid kan have styr på vores tider, og tid til alle klienter, så vi kan opretholde en rigtig god service overfor jer alle.

I kan betale på klinikkens **mobilepay nummer 222585**. Her vil I få en digital kvittering.

I kan også betale via **bankoverførsel** på Nordea registreringsnummer: 1726 kontonummer: 2787877136

AFLYSNING

AFBUD

Afbud skal ske senest 24 timer inden Jeres aftalte terapi.

SYGDOM

Ved sygdom samme morgen, som Jeres terapi foreligger.

Når I afbestiller, vil I modtage en bekræftelse, som bevis på, at tiden er aflyst.

Vi kontakter Jer, vedrørende en ny tid.

Såfremt Jeres terapi tid overskrides uden rettidigt afbud, så vil vi desværre være nødt til at opkræve terapiens fulde beløb. Dette sendes som faktura til Jeres mail. Det kan også trækkes fra en terapipakke I allerede har betalt.

KONTAKT FOR AFBUD

I kan melde afbud ved at ringe til os på:

Majken Ramsøy: tlf 2515 5645

Thomas Ramsøy: tlf 2181 1945

Her kan I lægge besked om aflysning. I kan også sende en sms på numrene.

I kan også skrive afbud til vores mail:

Majken@nppklinikken.dk

Thomas@nppklinikken.dk

PÅMINDELSE

Vi sender en påmindelse til Jer dagen før den tid vi har en aftale. Hvis I ikke ønsker SMS eller email påmindelse, så kan I framelde det, i vores booking-system.

STORT OG VARMT VELKOMMEN

HOS OS I
NEUROPSYKOLOGISK OG
PSYKOTERAPEUTISK
PRIVATKLINIK



MAJKEN



THOMAS