

*Sådan foregår*

**DIT**

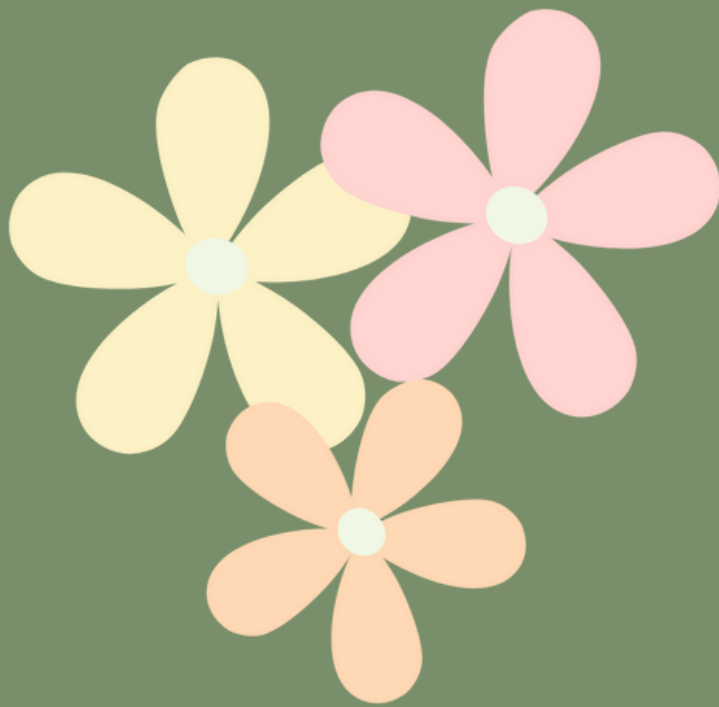
# TERAPIFORLØB



NPPKLINIKKEN.DK

# VELKOMMEN

I denne lille pjece vil vi forklare,  
hvordan det er at gå i terapi, coaching  
og supervision i Neuropsykologisk og  
Psykoteraeutisk Privatklinik.



# KORT INDLEDENDE SAMTALE

Når du kontakter os, vil vi først tage en kort telefonisk samtale med dig, hvor vi finder ud af dine behov og ønsker for din terapi ved os. Vi kan så booke første terapisesession med dig.

Efter denne session, hvor vi kender mere til dig og dine udfordringer, så vil vi på bedste vis, opfordre dig til at købe en pakke med 5 eller 10 gange terapi.

Lad os forklare hvorfor.

---



## VI OPFORDRER DIG

TIL AT KØBE MERE END EN ENKELT  
TERAPISESSION

Vi arbejder med den målsætning, at det altid skal være kvalitetsterapi og ikke et "hurtigt fix". Der er mange fordele ved at vælge et terapiforløb i stedet for en enkeltstående terapi:

- Vi kommer helt ind til kernen i dine udfordringer
- Vi giver dit indre den fordybelse og ro, du har brug for
- Vi kan nå at arbejde med langt flere fantastiske værktøjer
- Du uddannes i dig selv, dine tanker, følelser og reaktioner

# INDIVIDUEL TERAPI PAKKER

## Individuel Terapi Pakke 1

REN ONLINE INDIVIDUEL  
TERAPIFORLØB, HELE ÅRET



Normalpris 4.500 kr

**PAKKENS PRIS: 3.500 kr**

Du sparer 1.000 kr

I dette forløb foregår terapien udelukkende online.

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

# INDIVIDUEL TERAPI PAKKER

## Individuel Terapi Pakke 2

BLANDET ONLINE OG  
FREMMØDE I KLINIK

Denne pakke tilbydes kun i perioden 1. maj til 1. oktober på Bornholm



Normalpris 4.500 kr

**PAKKENS PRIS: 3.800 kr**

Du sparer 700 kr

Vi laver terapi blandet online og i klinikken.

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

# INDIVIDUEL TERAPI PAKKER

## Individuel Terapi Pakke 3

I KLINIKKENS LOKALER,  
ENTEN RØNNE ELLER NEXØ

Denne pakke tilbydes kun i perioden 1. maj til 1. oktober på Bornholm



Normalpris 4.500 kr

**PAKKENS PRIS: 4.000 kr**

Du sparer 500 kr

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



Din afslappende plads i terapien

# EFTER ET TERAPIFORLØB

KAN DU VEDLIGE HOLDE DIN  
SUNDE BALANCE OG LIVSGLÆDE  
MED ENKELTSTÅENDE TERAPIER

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



NPPkliniken

Store Torvegade, Bornholm

*"You're free to be different."*

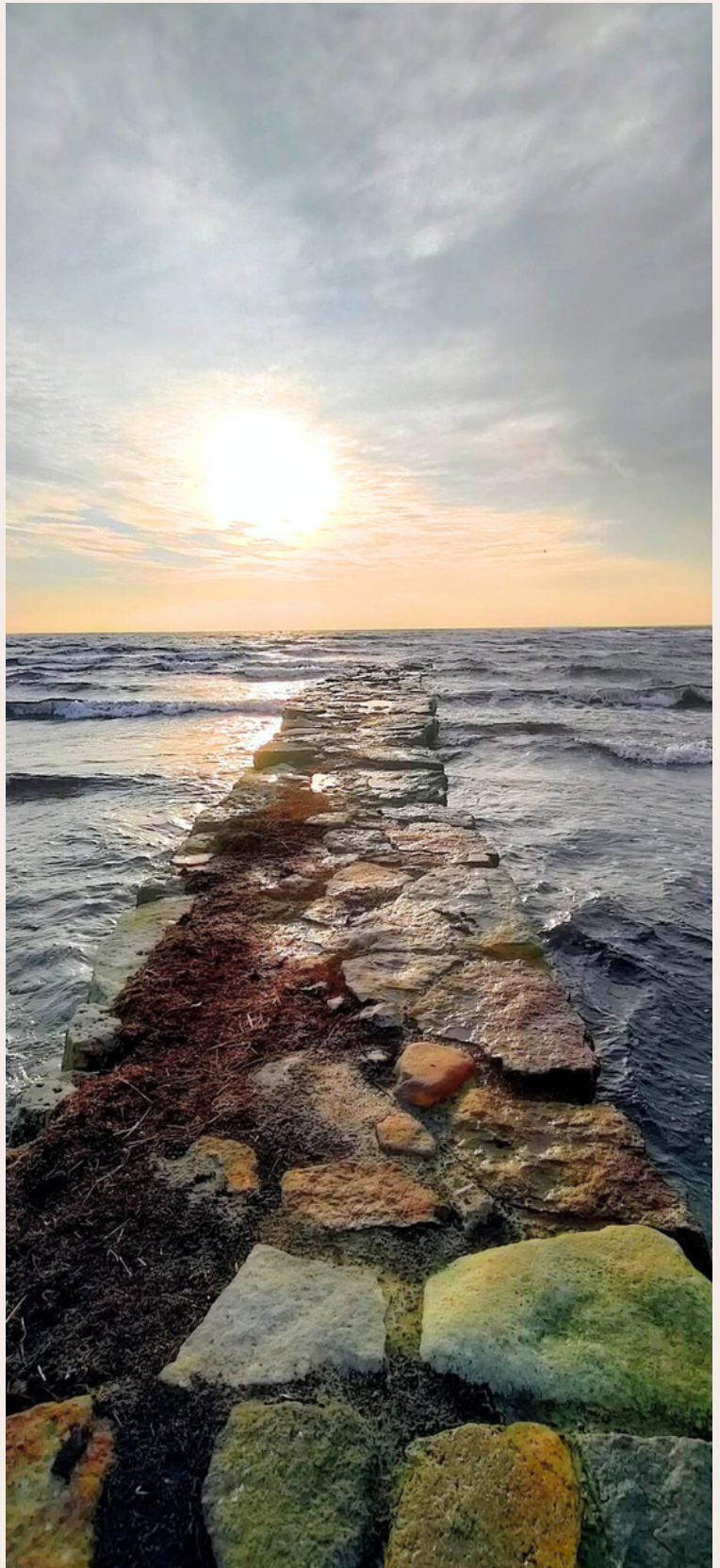


# I DE FØRSTE SESSIONER

## VIL VI BRUGE TID PÅ AT LÆRE DIG OG DIN HISTORIE AT KENDE

De første terapisesessioner vil være vores indgang ind i dine udfordringer og dine ønsker for din udvikling. Så de første gange vil vi være ekstra nysgerrige på dig.

Det vil vi være, ved at bruge stor energi på, at spørge ind til dit liv og dine udfordringer og smerter. På den måde vil det også give dig og os, plads til at lære hinanden at kende.



# VI STRUKTURERER TERAPIEN

UD FRA DINE ØNSKER OM DIN UDVIKLING



NPPklinikken, Store Torvegade, Bornholm

---

Når vi er kommet dybere i at lære dig at kende, så laver vi en form for en "aftale" med dig, hvordan terapien vil forløbe fremadrettet, og hvordan du og vi kan strukturere terapien, så du får mest muligt ud af den.

Selvfølgelig er der også plads til "her og nu" opståede problematikker og følelser fra gang til gang.

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 SELV AT KENDE

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

Først når du er klar, begynder vi sammen med dig, på et mere udviklende arbejde, med de rette værktøjer til dig. Du vil få en forståelse for alle de følelser, der har gjort ondt eller udfordret dig, og hvordan du kommer videre.

Du kan sidestille terapien med, at du er i gang med en "uddannelse i dig selv". Denne uddannelse er den vigtigste, du nogensinde har valgt at starte på... og helt uden eksamen i sidste ende.

At gå i terapi kræver selvkontrol og lysten til stor fordybelse. Men tro os, det er den mest spændende og fantastiske rejse du er i gang med.





---

LEV DINE  
VÆRDIER

# HJEMMEOPGAVER

HØJNER KVALITETEN AF DIT  
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 skræmt. Alle klienter jubler og er meget glade for opgaverne og værktøjerne. Vi vælger med omhu, hvilke opgaver du vil blive stillet overfor, og selvfølgelig i samarbejde med dig og hvor du er i din proces lige nu. Vi laver aldrig hjemmeopgaver, som stresser dig eller ikke er ok med dig.

## TIL DIN HJÆLP

Vi håber derfor, du vil være interesseret medspiller i hjemmeopgaverne. Du har selvfølgelig retten til at sige, hvis opgaven ikke er dig, men vi håber du kan stole på, at vi har en fagstærk kunnen og derfor også kan være de udefrakommende, tillidsfulde observatører på dine problemer. Sådan at vi kan hjælpe dig med det, din proces har brug for.

## KROP OG HOVED I ÉT

I opgaverne, vil vi højst sandsynligt også bede dig, arbejde med dit åndedræt og din krop via meditationer, åndedrætsøvelser og mindfulness, da krop og hoved ikke kan skilles ad. Her vil du få hjemmeopgaver, som du vil blive bedt om at lave kontinuerligt ud fra nogle nøje udvalgte videoer eller vores egne produktioner.

# TIL SIDST I HVER TERAPISSESSION

SKRIVER DU 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 du blevet tilbudt at lave til næste session

②

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

③

Når næste terapi starter, så:

1. gennemgår vi sammen, det du skrev ned sidste gang
2. Vi snakker så om af, hvad som skete, når du lavede opgaverne, og om du har noget på hjertet fra sidste session.
3. Derefter lader vi sessionen være i dit 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 dig, vil kun være dine egne stikord, som du selv laver i slutningen af sessionen.

Har du problemer med at skrive, så gør vi det selvfølgelig og sender det evt. til dig på din mail, hvis du 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 din private sfære og så du føler, at du er i et rum med os, som er 100 procent trygt og åbent for, at du kan sige alt, hvad dit hjerte rummer.



# ONLINE THERAPI

---

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 dit terapiforløb, så vil vi bede dig 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.

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

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

# AFLYSNING

## AFBUD

Afbud skal ske senest 24 timer inden din aftalte terapi.

## SYGDOM

Ved sygdom samme morgen, som din terapi foreligger.

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

Vi kontakter dig, vedrørende en ny tid.

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

## KONTAKT FOR AFBUD

Du kan melde afbud ved at ringe til os på:

Majken Ramsøy: tlf 2515 5645

Thomas Ramsøy: tlf 2181 1945

Her kan du lægge besked om aflysning.

Du kan også sende en sms på numrene.

Du kan også skrive afbud til vores mail:

Majken@nppklinikken.dk

Thomas@nppklinikken.dk

## PÅMINDELSE

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

# STORT OG VARMT VELKOMMEN

HOS OS I  
NEUROPSYKOLOGISK OG  
PSYKOTERAPEUTISK  
PRIVATKLINIK



MAJKEN



THOMAS