

Metakognitiv terapi (MCT) er en evidensbaseret psykologisk metode, udviklet af Dr. Adrian Wells, til forebyggelse og behandling af psykiske helbredsproblemer som angst, stress og depression.

Metakognitiv terapi handler ikke om at lære at tænke anderledes eller ændre på negative tanker. Den nyeste forskning på området viser nemlig, at det ikke er *hvad* vi tænker, som er vigtigt, men *hvordan* vi tænker. Alle tænker nemlig ind imellem, at de ikke er gode nok, eller at de burde have sagt noget andet i en given situation – alle har negative tanker. Men hvorfor går alle så ikke ned med stress, bliver deprimerede eller angste? Forskellen ligger i den tid, vi bruger på at håndtere og kæmpe med de negative tanker.

I metakognitiv terapi behøver man ikke at sætte ord på alle sine private tanker og følelser for at opnå resultater. Metoden er derfor særdeles velegnet til gruppe- og teamforløb.



Alle kan få et liv
uden angst, stress,
tankemylder
og bekymringer

næstved
ungdoms
skole
for
fremtidens
voksne

heypeople

Oplever du at være **bekymret**,
have **tankemylder**, føle dig
overvældet og **ked af det**,
så det forhindrer dig i at have
et godt liv? Måske forhindrer
det dig også i at komme i skole i
større eller mindre omfang?

Hvis du er mellem 13-17 år
kan vi hjælpe dig: I løbet af
6 uger mødes vi **1,5 timer pr. uge**.
På møderne lærer vi dig måder
at håndtere dine tanker og
følelser på, så du igen kan leve
et almindeligt ungdomsliv.

FAKTA

- Metoden er gennemprøvet og virker for ca. 8 ud af 10 unge
- Gruppen arbejder udelukkende med nuet og fremtiden
- Der er max 12 unge i gruppen
- Der er forældresessioner, med information om forløbet og mulighed for at stille generelle spørgsmål
- Gruppen ledes af Cand.Psych Anne Thingbak fra **heypeople** og fra ungdomsskolen deltager Lisbeth Pedersen
- Det er gratis!

DET ER AFGØRENDE AT

- Du kommer hver gang og deltager aktivt for at opnå den fulde effekt
- Det er DIT eget ønske at deltage i gruppen. Det er ikke vigtigt, hvad de voksne omkring dig synes, det skal være dig som vil gøre noget ved din situation

STED

Samtalerne foregår online. Før sessionen starter, modtager du et link. Dette link skal du åbne fra en computer eller tablet, der er udstyret med mikrofon og kamera. Når du har klikket på linket, vil psykologen komme frem på skærmen.
Til forældresessionerne benyttes samme link.

DATOER

Torsdag 8. april	16:00 - 17:30 (forældresession kl. 17:30 - 18:00)
Torsdag 15. april	16:00 - 17:30 (forældresession kl. 17:30 - 18:00)
Torsdag 22. april	16:00 - 17:30 (forældresession kl. 17:30 - 18:00)
Torsdag 29. april	16:00 - 17:30 (forældresession kl. 17:30 - 18:00)
Torsdag 6. maj	16:00 - 17:30 (forældresession kl. 17:30 - 18:00)
Torsdag 20. maj	16:00 - 17:30 (forældresession kl. 17:30 - 18:00)

HVAD SÅ NU?

Hvis du har behov for mere information eller ønsker at tilmelde dig, kan du kontakte Lisbeth Pedersen fra Næstved Ungdomsskole på lisbp@naestved.dk