



EKSPONERINGSFORLØB MED PSYKOLOG

LABANCE

en vej mod ligevægt

Eksponerings-forløb med psykolog

Forløbet

Eksponerings-forløbet er for dig, der grundet angst står udenfor arbejdsmarkedet og hvor din almene livskvalitet er nedsat. Forløbet retter sig mod alle former for angst, som eksempelvis panikangst, generaliseret angst eller socialangst.

Din angst forhindrer dig i at opretholde en hverdag og tilknytning til arbejdsmarkedet. Eksempelvis at forlade hjemmet, transportere sig, være sammen med andre mennesker eller lignende.

Vi tilbyder dig et rart og trygt miljø med kvalificerede medarbejdere, som har stor erfaring med at hjælpe mennesker med angst og psykisk sårbarhed.



**Alle forløb hos Labance er
kendetegnet af, at de er
individuelle, håndholdte og
har fokus på tilbagevenden
til arbejdsmarkedet**

Indhold

Vi udarbejder sammen med dig en individuel plan for, hvordan du kan lære at håndtere din angst, og hvordan vi kan hjælpe dig med dette.

Vi tager udgangspunkt i netop din problemstilling og sammen vil vi øve og træne de svære situationer, så du bliver i stand til at mestre angsten i dagligdagen, så den ikke begrænser dig på samme måde.

Forløb

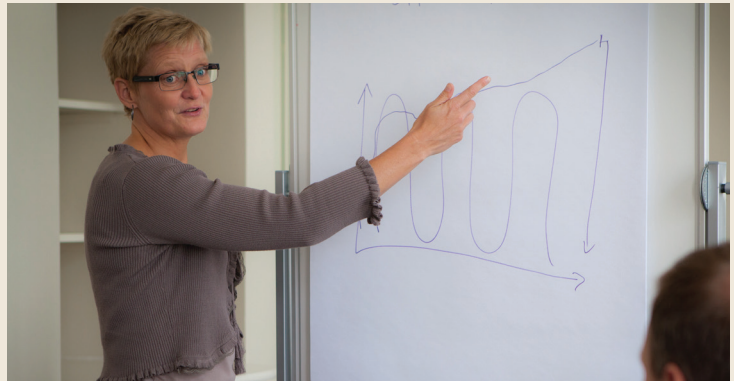
- Varighed: 10 uger
- Opstartssamtale
- Udarbejdelse af personlig handleplan og tilrettelæggelse af træningssessioner
- Et eller flere ugentlige møder og træningssessioner med psykolog
- Afsluttende samtale

Eksponering-forløb med psykolog

Formål

Eksponerings-forløbet har som formål at give dig øget livskvalitet, og en varig og stabil tilknytning til arbejdsmarkedet. Dette ved at give dig indsigt og viden om angst, ved at øge din psykiske robusthed, og ved at give dig reelle handlemuligheder i forhold til din angst.

Afbud skal meldes til Labance, Lone Felby,
på mail: lone@labance.dk eller telefon: 4042 6272



For yderligere information kontakt:

**Psykolog Lone Felby,
mobil 4042 6272
lone@labance.dk**



Mødested

Labance, Edithsvej 2A, 1 sal, 2600 Glostrup

Find vej

Med bus:

Buslinjerne 9A, 123, 130, 141, 149, 166, 300S, 500S og Servicebus 847 kører alle til Glostrup Station. Herfra tager det 5 min at gå til Edithsvej 2A.

Med tog:

Tag S-togs linje 'B' eller 'Bx' til Glostrup station. Herfra er der ca. 5 min til fods.

Parkering:

P1: Der er mulighed for 2 timers gratis parkering direkte foran Edithsvej 2A.

P2: Ved Siestavej 9-21 er der gratis og ubegrænset parkering.

Det er ca. 100 m fra Labance.

P3: Handicap parkering findes i gården på adressen Banegårdsvej 9C.

Herfra er der elevator direkte til Labances lokaler.

P4: Der er også mulighed for parkering i Glostrup Shoppingcenter, som ligger

ca. 100m fra Labance. De har 800 gratis p-pladser, som er fordelt på

p-taget, der har 24 timers fri parkering og i p-kælderen hvor der er 3

timers gratis parkering

LABANCE

en vej mod ligevægt

Edithsvej 2A, 1.sal, 2600 Glostrup

tlf. 23 96 70 08

info@labance.dk **labance.dk**

CVR.nr. 36 91 90 78