

## Online konsultation

NORBYE tilbyder muligheden for online samtaler, hvilket giver dig fleksibilitet til at være i dine egne trygge rammer, og hvor vi stadig har en samtalesession, der byder på fortrolighed og nærvær.



Der kan være flere grunde til at foretrække online samtaler frem for den fysiske konsultation:

- Du bor måske langt væk fra NORBYEs konsultation i Ringsted.
- Du ønsker måske ikke at bruge din tid på transport oveni selve samtalen.
- Du har behov for den fleksibilitet, som online samtaler giver, da de oftest kan lægges på tidspunkter, der passer dig og dit liv bedre.

### PROFESSIONEL SAMTALETERAPI

Der er tale om professionel samtaleterapi med fokus på dine behov, og hvor du tilknyttes den samme psykologiske terapeut for hver samtalesession.

Du tilbydes en række mentale værktøjer, der kan støtte dig, og sammen med din psykologiske terapeut guides og vejledes du i brugen af disse i din hverdag.

NORBYEs online samtaler tilbyder forskellige former for sessioner alt afhængig af dine ønsker:

- **LIVE VIDEOSAMTALER**
- **TELEFONSAMTALER**

## PRISVENLIGT

NORBYEs online samtaler er både prisvenligt og oftest med mulighed for at få en tid indenfor samme uge, som du tager kontakt til os. Din psykologiske terapeut er tilgængelig mandag til fredag. **Der er også mulighed for at bestille aftentider!**

Der kan vælges mellem 3 forskellige samtalelængder pr. session:

- 30 minutter
- 45 minutter
- 60 minutter

Skriv til [mail@norbye.dk](mailto:mail@norbye.dk) for at få oplyst gældende priser.

## NORBYEs online samtaler er velegnet til temaer inden for:

- Stress – forebyggelse og håndteringer
- Styrket mental sundhed
- Bedre livsbalance
- Pårørende til autisme
- Selvtillid og selvværdsproblematikker
- Personlig udvikling
- Relationer og konflikter
- Livsudfordringer
- Styrket motivation

Se guide til online samtaler på næste side >>

## GUIDE TIL ONLINE SAMTALER

### Hvordan kommer du i gang?

Alt hvad du behøver er en computer, tablet eller en mobiltelefon. Følg nedenstående 4 steps:.

#### 1

Skriv en mail til [mail@norbye.dk](mailto:mail@norbye.dk), hvor du kort beskriver dig selv og dine udfordringer \*), eller ring på telefon 6053 7060 og tal med en psykologisk terapeut.

\*)Ved første henvendelse vurderes altid den enkeltes udfordringer og skønnes det, at den pågældendes udfordring er af en sådan karakter, at fysisk konsultation vil være bedre, forbeholdes ret til at afvise et video- eller telefon samtale forløb og i stedet anbefale den fysiske konsultation.

#### 2

Sammen finder vi en dato og et tidspunkt for din første online samtale. Ligesom vi aftaler, om du ønsker video- eller telefonsessions samt den ønskede samtalelængde: 30, 45 eller 60 minutter.

#### 3

Du modtager en bekræftelse pr. mail eller pr. sms med relevant information.

Bemærk venligst, at manglende eller ustabil forbindelse er uden for vores ansvar. Hvis samtalen må aflyses grundet tekniske problemer, finder vi en anden tid.

#### 4

På det aftalte tidspunkt logger du ind og her møder du din psykologiske terapeut. Betaling for din video samtale session eller telefonsession sker indledningsvist i samtalen via mobile pay. Bankoverførsel skal foretages senest dagen før samtalen.