

Lidt om psykoterapi.

Psykoterapi er samtalerterapi, hvor samtalen bruges som et psykologisk redskab. Indenfor psykoterapien findes der mange forskellige grene som f.eks. den kognitive terapi, eksistentielistisk terapi og gestaltterapi.

Fællesnævneren for dem alle er; at de ved hjælp af samtaler fokuserer på at identificere de mønstre, mekanismer m.m., der ligger bag de forskellige problemstillinger.

I terapien bliver der arbejdet med forskellige samtaleteknikker, teorier og metoder. Der bliver talt om dine tanker, følelser og reaktioner.

Psykoterapi det handler om at støtte og hjælpe mennesker, der har det svært. Det handler om at hjælpe dem med at få indsigt i og forstå deres psykiske problemer, give dem øvelser og redskaber, der kan bruges i hverdagen.

Meningen med redskaberne er at hjælpe til fungere bedre i hverdagen, og når det er, at ens hverdag den fungerer bedre, så opnår man også en bedre livskvalitet.

At få redskaberne inkorporeret i hverdagen er en proces og det tager tid. Hvor langtid dette tager er ikke til at sige, men for nogen er det nok at se en psykoterapeut et par gange, mens det for andre kan være nødvendigt med et længere forløb.

En terapisesession varer hos mig 50. min. Den er bygget op omkring en samtale mellem dig som klient og mig som terapeut. Du lægger ud med at fortælle om det, der fylder hos dig. Jeg vil stille spørgsmål, som du måske ikke selv har tænkt på, eller spørgsmål du måske ikke har turde stille dig selv.

Som terapeut der har jeg en værktøjskasse fyldt med forskellige redskaber, der gør, at jeg kan matche min terapi til dit behov.

Jeg er ikke bundet til en speciel terapiform og gør bl.a. brug af flere herunder gestaltterapi, kognitiv terapi, psykodynamisk terapi, eksistentielistisk terapi, for blot at nævne nogle få. Dette betyder også, at der i vores sessions kan være forskellige øvelser som f.eks. tegneterapi, stoleøvelse, musikterapi m.m.

Jeg har udarbejdet et meget bredt og dybdegående spørge/interviewskema som nogle få klienter kommer igennem. Spørgeskemaet kan være godt til de klienter, der har mange problemstillinger med til terapien. Dette er med til at skabe et godt overblik, og klienten får bl.a. mulighed for at reflektere over eget liv.

Mellem vores terapisesessions kan der være hjemmeopgaver for til næste gang.

Hos mig der er alt velkommen, og der er plads til alle former for problematikker.

Der er ingen tanker eller ord, der er forbudte.

I min dagligdag som terapeut møder jeg mange forskellige mennesker, med mange forskellige og tunge problemstillinger.

Psykoterapi kan bl.a. hjælpe på:

Angst, depression, stress, jalousi, vrede, dødsangst, lavt selvværd, bearbejdelse af sorg, ensomhed, skilsmisse, seksuelle overgreb, forskellige former for misbrug m.m.