

Hvad er terapi?

Hvad er terapi?



Terapi er en samtale mellem en psykolog og et menneske, der søger hjælp for psykiske vanskeligheder og problemer. Samtalen kan foregå individuelt, i par eller i grupper.

I terapi forholder man sig åbent og undersøgende til sine tanker og følelser, forhold til andre mennesker og vigtige problemstillinger og udfordringer i tilværelsen.

Målene med terapi kan være

- Lindring af ubehagelige symptomer.
- At blive bedre til at mærke og sætte grænser.
- At blive bedre til at håndtere stress og konflikter.
- At blive bedre til at være i nære forhold til andre.
- At få større selvtillid og bedre selvværd.
- At opleve større trivsel og livsglæde.
- At finde sig selv og meningen med livet igen efter store tab.

Overordnet set er formålet med terapi altid at lære sig selv bedre at kende psykologisk set. For at få det bedre med sig selv og andre.

Min opgave er at støtte dig i at:

- Tale om og arbejde med dine svære tanker, følelser, forhold til andre mennesker og oplevelser.

- Undersøge fastlåste og problemskabende reaktionsmønstre.
- Se dine problemer og vanskeligheder på nye måder, og få øje på andre og oversete veje og muligheder.

Terapiforløbet tilpasses altid individuelt til den enkelte. Både med hensyn til indhold og længde.

Ifølge loven har jeg pligt til at føre journal. Journalen er fortrolig, og kan ikke gives videre til andre uden samtykke fra dig.

Jeg har tavshedspligt, og alt hvad vi taler om er fortroligt.

Anne Stokkebæk, september, 2018.