

Hvem er jeg?

Hvem er jeg?



Jeg er uddannet cand. psych. fra Københavns Universitet i 1991 og siden hen autoriseret psykolog.

Gennem mere end 25 år som psykolog har jeg fået stor erfaring med at tale med voksne, fra tidlig ungdom til sen alderdom, om forskellige psykiske problemer og vanskeligheder som angst, stress, depression, selvværds og selvtillidsproblemer, smerte, sygdom, sorg, kriser m.m.

Jeg har arbejdet som psykolog på Herlev Hospital, og undervist i psykologi på flere uddannelser, bl.a. på sygeplejestudiet og på audiologopædistudiet på Københavns Universitet. De sidste år har jeg været privatpraktiserende psykolog.

Ved siden af mit arbejde som klinisk psykolog på hospital og underviser, har jeg skrevet fagbøger. Jeg har bl.a. skrevet om udviklingspsykologi, sundhedspsykologi og gruppeterapi. Jeg har stor glæde ved at skrive, og betragter skrivning som en vigtig del af min faglige udvikling.

Jeg anser information som et væsentligt aspekt af psykologisk behandlingen, og her på hjemmesiden kan du finde

informationsmateriale, artikler, om forskellige psykiske problemer og behandling. Fx om stress, angst, depression, sorg, følelser, søvnproblemer, hypnose m.m. Nogle artikler er korte, fx 3 sider (en normal A4 side) og andre artikler er lange, fx 30 sider, og har karakter af små selvhjælpsbøger. Der kommer jævnligt nye artikler her på hjemmesiden.

I mit arbejde som psykolog er jeg især inspireret af tilknytningsteori, fordi denne teori vægter menneskers grundlæggende afhængighed af og forbundethed med hinanden: Både vores trivsel og vores problemer er uløseligt forbundet med vores forhold til andre mennesker. Mennesket kan ikke ses løsrevet fra andre mennesker. Vores psykiske trivsel hænger sammen med vores forhold til andre, ligesom vores psykiske problemer også altid omfatter problemer med andre. (Du kan læse en kort artikel om tilknytningsteori her på hjemmesiden).

Jeg anser også arbejdet med følelser som en vigtig del af et psykologforløb. Følelser aktiveres i mødet med vores behov. Følelser giver os vigtige erkendelser. De hjælper os til at fokusere på det, der er væsentligt, og hvad der er godt eller dårligt for os. Derfor fortæller vores følelser os også, hvad vi, skal, vil og må. Man kan sige, at følelser er vores indre kompas. De peger på veje og retninger i vores hverdag og liv. Psykisk trivsel er tæt forbundet med, at man kan og tør bruge den information, som man får fra sine følelser konstruktivt. (Du kan læse en artikel om følelser her på hjemmesiden).

Jeg arbejder også med kognitiv adfærdsterapi til særlige problemer, fx forskellige former for angst og depression. Kognitiv adfærdsterapi har fokus på vores tankers store betydning for vores følelser og adfærd, og dermed på at ændre på vores tanker og adfærd, der skaber problemer og lidelse. Kognitiv adfærdsterapi tilbyder mange gode teknikker og metoder til selvhjælp. (Du kan læse en artikel om kognitiv adfærdsterapi her på hjemmesiden).

Jeg har en 3 årig efteruddannelse som gruppeterapeut fra "Institut for Gruppeanalyse". Jeg har stor interesse i gruppeterapi. (Du kan læse en artikel om gruppeterapi her på hjemmesiden).

Jeg har også en efteruddannelse i relationsfokuseret parterapi fra Dansk Parterapeutisk Institut. (Du kan læse om problemer i parforholdet og om parterapi her på hjemmesiden).

Jeg deltager løbende i kurser: Om forskellige terapiformer, bl.a. kognitiv terapi, parterapi, stresshåndtering, hypnose, gruppeterapi, parterapi, psykologisk smertebehandling, mindfulnessmeditation m.m. Jeg lægger stor vægt på at udvikle mig fagligt og personligt.

Anne Stokkebæk, september, 2018.