

# Profil

Hos Psykologen arbejdes der i det daglige med diverse psykologiske undersøgelser og udredninger.

Der tilbydes behandling, rådgivning, undervisning, træning og supervision på et overvejende psykodynamisk kognitivt terapeutisk grundlag. Der arbejdes også med andre vidensbaserede metoder. Uddannelse og udvikling er i denne sammenhæng væsentlige begreber.

### Hvad er kognitiv terapi?

Kognitiv terapi er veldokumenteret. Det er en terapiform, der er målrettet, praktisk aktiv, samarbejds- og korttidsorienteret i sin form for behandling. Den er videnskabeligt baseret og anerkendt.

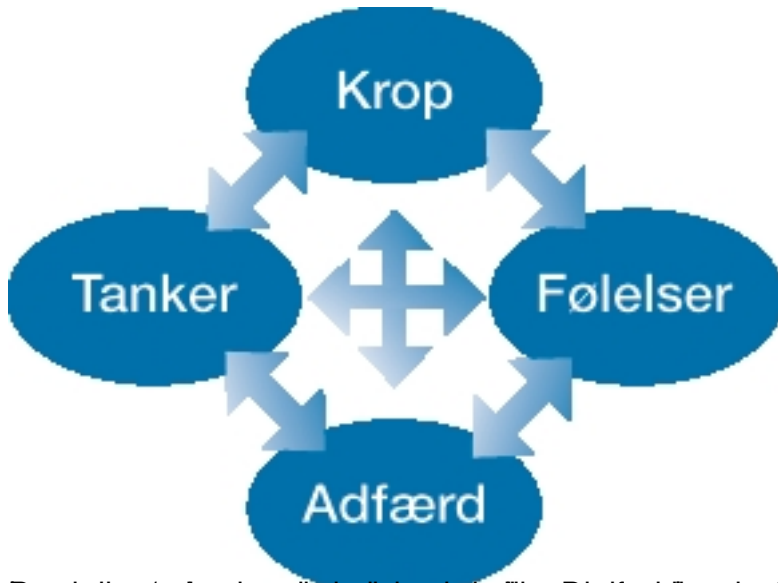
Den er grundig i sin vurdering af problemfeltet. Herudfra lægges en plan for behandling. Behandlingen bygger på et samarbejde mellem klient og behandler, hvor der måles og evalueres løbende.

Behandlingen er praktisk og konkret og kan gå på at forbedre sociale færdigheder, mindske angst, reducere depressive symptomer, bedre problemløsning, øge selvværdet, ...

Både klient og behandler spiller en aktiv rolle. Behandleren vejleder og underviser omkring problemet, samt omkring løsningsmuligheder.

Mange vanskeligheder hænger sammen med måden man ser sig selv, andre og verden på. Hjemmearbejde er en vigtig del af den kognitive behandling. Her øver klienten i det som han/hun har lært i de enkelte sessioner.

**Den kognitive model** bygger på den forudsætning, at vi mennesker har brug for at bearbejde og ordne information på en relevant måde for at kunne fungere. Når vi får problemer, skyldes det at vi ikke kan klare dette længere. Klient og behandler arbejder her sammen om at problemformulere. Efterfølgende sættes problemerne ind i den kognitive model.



Kroppet og følelser påvirker tankerne, og tankerne påvirker adfærden, og adfærden påvirker følelserne, og følelserne påvirker kroppen. Dette er et psykodynamisk tankegangsmønster.

### Hvad er psykodynamisk tænkning?

Begrebet 'psykodynamisk' henviser til de psykiske kræfter, der sammen fører til oplevelser og handlinger hos et menneske.

Gennem personlighedspsykologisk udredning forsøger vi – sammen med den enkelte – at undersøge, hvad der driver ham/hende i tilværelsen, hvordan han/hun opfatter sig selv, omgås de andre, ser på verden osv. I behandlingen fokuserer vi på at støtte klienten til at se funktionen af det, som hun/han ikke har succes med at gøre i lyset af den personlighedsmæssige sammensætning. Der lægges vægt på godt samarbejde og gode relationer, fordi det er forudsætningen for, at den enkelte vil kunne åbne sig og udvikle sig på en god og tryk måde.

### Hvad er systemteori?

I arbejdet med forældre og børn eller hele familier, inddrages en systemteoretisk forståelse. Generelt står begrebet for indbyrdes relationer af en eller anden slags. Indbyrdes relationer er gensidigt afhængige, og de står i et vekselvirkende forhold til hverandre.

Ved også at se systemisk på netværket omkring en klient kortlægges de ressourcer – uudnyttede løsninger, men også kilder til problemer og konflikter – som findes rundt omkring klienten.