

# Terapi, behandling og rådgivning

## Individuel terapi

Ønsker du at komme i behandling kan du ringe og aftale tid til samtale i tidsrummet 08.30 – 09.00.

## Behandling

Der findes mange forskellig problemfelter, der behandles for.

Eks. Depression, angst, skilsmisse, dødsfald, ...

## Terapi - hvad kan du forvente?

En del af mine klienter er nervøse for deres 1. besøg.

Den første gang vi mødes bruger vi 5 min på at oprette dig i det elektroniske system. Samt at gennemgå takster afbudsregler ifølge overenskomsten. En session varer mellem 45-50 min.

Herefter vil den 1. konsultation indeholde din fortælling (henvendelsesårsag), dine symptomer, hvor længe du har haft symptomerne, samt dine forventninger til terapien.

Hvis du ikke selv fortæller skal jeg nok spørge ind. Meningen med dette er, at give dig den bedste hjælp.

Til slut vil jeg fremlægge mine tanker ift. behandlingsplan samt metode/metoder.

Herudover er det vigtigt at terapien skal tilpasses den enkelte. Samtidig skal det forstås at terapien er et samarbejde, hvor det er meningen at føre meningsfulde samtaler, der kan bidrage til indsigt og forandring.

Det er for mig vigtigt at det sker i en tryk og respektfuld atmosfære

Jeg oplever at mange klienter er meget trætte efter den 1. konsultation. Derfor er mit råd, at det vigtigt efterfølgende at komme hjem og slappe af.

Mine forventninger er, at man som klient er motiveret, er forandringsparat - man skal derfor være åben om sin baggrund og situation.

Ofte er der hjemmeopgaver, som forventes løst for at få gang i forandringsprocessen.