

Psykoterapi – samtalsterapi

Samtalsterapi där klienten är i centrum. Varje människa är unik och var och en har sin egen historia. Därför handlar samtalet om dig och din speciella historia, eller du kanske har ett specifikt problem som du vill bearbeta. Även ett specifikt problem utgår ändå ifrån dig och hur du tolkar det som händer. Genom samtalet med terapeuten kan du få hjälp med att sätta ord på din historia, på det som känns svårt, eller kanske är obegripligt. Det kan också handla om att komma i kontakt med sina känslor, eller bara att få uttrycka sig utan att bli bedömd, dömd, eller att bli värderad. Terapeuten lyssnar, är känslomässigt närvarande och accepterande.

Ibland är det första gången klienten blir lyssnad på och tagen på allvar. Genom att få berätta och sätta ord på sin historia kan den bli begriplig och klienten kan få syn på sådant som är skamfyllt, dolt eller smärtsamt. När man kommit till insikt kan förändringsarbetet börja.

Psykoterapi är både ett professionellt möte och samtidigt ett personligt möte mellan två människor. Därför är också relationen mellan klient och terapeut mycket viktig. Terapeuten hjälper klienten att utforska och att komma i kontakt med sina erfarenheter, tankar och känslor, vilket kan vara svårt att göra på egen hand. Det kan också handla om att man har fastnat i sin livsprocess, tappat mål och mening med livet. Du kan känna dig fri att prata om vad som helst, terapeuten har tystnadsplikt.

När kan jag söka hjälp?

Samtalsterapi hjälper vid stress, smärta, nedstämdhet, depression, oro, ångest, panikångest, fobier, relationsproblem, kriser, skilsmässa, sorg, låg självkänsla, dåligt självförtroende, sömnproblem, oönskade och självdestruktiva beteenden, stöd i samband med utsättande av psykofarmaka, mm.