
Hvad er psykoterapi?

Psykoterapi er behandling af psykiske problemer og professionel støtte og hjælp til håndtering af psykiske udfordringer.

Psykoterapi er oprindeligt udviklet omkring år 1900, og videreudviklet af en lang række psykoterapeuter.

De væsentligste bidrag til psykoterapiens udvikling og anerkendelse som et selvstændigt fag er: den psykodynamiske/psykoanalytiske, den eksistentiale/humanistiske, den systemiske og den kognitive retning.

Man kan gå i psykoterapi som individuel klient, man kan gå i parterapi, i familierapi eller i gruppeterapi.

Psykoterapeutisk behandling består af regelmæssige samtaler hos en uddannet psykoterapeut. De uddannede psykoterapeuter i Danmark er medlemmer af Psykoterapeut Foreningen, MPF. Se www.psykoterapeutforeningen.dk



Hans Munk
Præst &
Psykoterapeut MPF.

Psykoterapiens aftaler

Kriseterapiens rammer aftales ved første samtale, således at mål, tidsperspektiv og pris er fastlagt fra starten. Rammerne kan dog om nødvendigt justeres efter fælles overenskomst.

Hvor ofte skal du komme

Når du går i psykoterapeutisk behandling, påbegyndes en proces og en udvikling. Det er derfor normalt, at du indledningsvis kommer én gang om ugen. Senere i forløbet kan det være tilstrækkeligt at komme hver anden uge. I afslutningen af psykoterapien kan der gå længere tid i mellem samtalerne. Hver samtale varer 1 time.

Betaling

En samtale koster kr. 800,-
Betaling af samtalerne sker kontant fra gang til gang.

Afbud

Afbud skal ske senest to dage før aftalte tidspunkt, da du ellers må betale for at være udeblevet.

Fuld anonymitet

Samtalerne er fortrolige og vi har naturligvis tavshedspligt

Kontakt:

Hans Munk tlf. 21 22 55 99
hans@munk.mail.dk
www.hansmunk.dk

Sandskrænten 5
4400 Kalundborg



Medlem af
Dansk
Psykoterapeut -
forening

Psykoterapeutisk Rådgivning.

Kriseterapi

- ❖ Dødsfald
- ❖ Trafikulykker
- ❖ Vold
- ❖ Sygdom
- ❖ Tab af arbejdsevne

Hans Munk tlf. 21 22 55 99

Dødsfald

Når et menneske, vi holder af, dør, erfarer vi hvad død er. Dødsoplevelsen rammer os og gør os usikre både på os selv og alt det, som vi hidtil har betragtet som selvfølgeligt. Den ryster ikke kun vores virkeligheds- og selvopfattelse, den tvinger os også til handling – til at tage ansvar, hvad enten vi vil det eller ej.

Når et kært menneske dør, foregriber vi dermed ikke blot vor egen død; i en vis forstand dør vi faktisk sammen med dette menneske. Når et elsket menneske dør, går det i sjælden grad op for os, i hvor høj grad vi opfatter og oplever os selv i kraft af vores forhold til andre mennesker. Den splittelse, der sker, kræver at vi orienterer os på ny.

Trafikulykker

Når det uventede sker, oplever vi en sårbarhed, som vi ikke på forhånd kunne have forberedt os på. Hvad enten der er tale om en mindre, en alvorlig eller en dødsulykke er det et chok, både for de implicerede og de pårørende.

Den eller de, som er forulykket, har brug for hjælp til at få bearbejdet, hvad og hvordan det skete. Ofte kan det være en stor hjælp at tegne situationen og fortælle om forløbet i ulykken.

De pårørende har i særlig grad brug for hjælp når ulykken har medført længerevarende eller varige mén, eller når der er tale om en dødsulykke.

Vold

Der kan være tale om både fysisk og psykisk vold. I begge tilfælde tilføjer det den voldsramte en stor ydmygelse og krænkelse.

Vold og trusler om vold kan forekomme på arbejdspladsen eller i fritiden, og vold kan foregå i hjemmet. Reaktionerne kan være meget forskellige, lige fra skyldfølelse til ønske om hævn. Reaktionen vil også kunne optræde med meget forskellig styrke fra person til person, ligesom tidspunktet for reaktionen kan være forskellig.

Sygdom

Følelser af sorg, kaos, meningsløshed, ensomhed og angst er typiske reaktioner, når alvorlig sygdom rammer.

Alvorlig sygdom betyder, at vi har fået en diagnose, som fortæller os, at vores liv ikke længere kan blive som før, og at vi ikke længere kan gøre det, som vi plejer at gøre. Diagnosen kan også fortælle os, at vi har fået en livstruende sygdom.

Det kan være svært for såvel den sygdomsramte som de pårørende at håndtere situationen. Vi kan reagere forskelligt på alvorlig sygdom, hvilket kan være til stor frustration for alle parter.

I kriseterapien arbejdes der med at skabe et "rum", hvor der for en tid er plads til de tanker og følelser, som i hverdagen skubbes i baggrunden.

Tab af arbejdsevne

Alvorlig sygdom eller flere års hårdt arbejde med slitage på både krop og sjæl resulterer ikke sjældent i tab af arbejdsevne. Tab af arbejdsevne kan betyde et ændret arbejdsliv på den nuværende arbejdsplads eller det kan være nødvendigt med omskoling eller udtrædelse af arbejdsmarkedet.

Kriseterapien kan være en hjælp i denne svære forandringsproces.

Hvordan arbejdes der med kriseterapi?

I kriseterapi arbejdes der med akutte kriser. Vi arbejder med de akutte kriser inden for rammerne af traditionel kriseterapi.

Først arbejdes der med en gennemgang og genfortælling af den voldsomme hændelse, sygdomsforløbet eller dødsfaldet. Mange mennesker befinder sig i en choktilstand, når de har været ude for noget meget voldsomt. Gennemgangen og genfortællingen hjælper derfor personen til at komme følelsesmæssigt og mentalt tilstede i forhold til det, der er sket.

Dernæst bliver der taget hånd om de reaktioner, som den akutte krise fremkalder. Reaktioner som følelsesmæssig ulykkelighed, kaos og forvirring og de voldsomme mentale udsving mellem benægtelse og erkendelse.

Den kriseramte begynder delvist at rette sin opmærksomhed mod sin egen hverdag og tilpasser sig i sit nye liv. Dette vil være forskelligt fra person til person afhængigt af, hvordan hændelsen og reaktionen knytter sig til resten af personens liv.

Endelig vil den kriseramte i stigende grad orientere sig i sit nye liv efter tabet af den døde, efter ulykken, efter kränkelsen - eller efter erkendelsen af de nye livsvilkår. Det vil sige skabe nye kontakter, få nye interesser og interessere sig for hvad fremtiden kan bringe. Det er nu muligt at tale om fortidens ulykke og tab uden at blive overvældet af sine følelser.

Alle mennesker tackler kriser på forskellig vis. Udfordringen er dog at komme igennem krisen som en hel person uden varige psykiske mén. Derfor er det i de fleste tilfælde nødvendigt med krisehjælp.
