
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

Parterapiens 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 I komme

Når I går i parterapi, påbegyndes en proces og en udvikling. Det er derfor normalt, at I indledningsvis kommer én gang om ugen. Senere i forløbet kan det være tilstrækkeligt at komme hver anden uge. I afslutningen af parterapien kan der gå længere tid i mellem samtalerne.

Hver samtale varer 1 time.

Betaling

En samtale koster kr. 1000,-

Betaling af samtalerne sker kontant fra gang til gang.

Afbud

Afbud skal ske senest to dage før aftalte tidspunkt, da I 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.

Parterapi

- ❖ Dine børn/mine børn
- ❖ Forstå hinanden
- ❖ Kom tilbage til kærligheden
- ❖ Utroskab
- ❖ Jalousi

Hans Munk tlf. 21 22 55 99

Dine børn/mine børn

De sammenbragte familier står ofte deres prøve, når dine børn/mine børn og evt. vores børn skal fungere sammen i hverdagen.

Prøven består i, at børneopdragelse berører de grundlæggende og dyrebare værdier, vi har med os, og som vi står for i vores liv.

For at parforholdet og den sammenbragte familie skal fungere, er det væsentligt, at parret får arbejdet med deres syn på opdragelse, frihed, ansvar og på, hvad der er værdifuldt i livet.

Forstå hinanden

I parterapi er kommunikationen mellem parterne vigtig.

I vores længsel efter at blive forstået, taget vare på og elsket kan det let gå galt i kommunikationen, og vi kan i vores iver tro at den anden kan læse vores tanker og inderste længsler.

Kom tilbage til kærligheden

At komme tilbage til kærligheden kan være et langt sejt træk, der kræver både mod, tårer og udholdenhed.

Samtidig giver det livsglæden tilbage når det lykkes.

Kærligheden til hinanden kan også være at indse, at vi ikke længere kan gøde hinandens liv, og vi derfor må skilles.

Utroskab

Det er en voldsom oplevelse at erfare, at ens partner er eller har været utro. Det kan føles som om hele ens verden og drømmen om et godt familieliv bryder sammen.

Følelsen af at være blevet forrådt og svigtet af det menneske, man var sikker på, at man kunne stole på, og som man har været fortrolig med, kan være så nedbrydende at det går ud over selvværdet. Utroskab er et udtryk for, at parforholdet har lidt et fatalt knæk. Det er et udtryk for, at parterne er ved at glide fra hinanden i en grå hverdagsrutine med flere skænderier end varme og nærhed. Dette brud er ofte forbundet med mangel på nærvær fra begge parter.

Reparationen af bruddet kræver bearbejdelse af sorg, vrede, bitterhed samt en gentilnærmelse af kærligheden.

Jalوسي

Jalوسي i parforholdet opstår, når man er bange for at blive valgt fra, så man mister noget af den kærlighed, man skulle have haft fra sin partner. Partneren vil typisk føle sig kontrolleret og såret over at blive mødt med mistillid fra den, der føler jalوسien.

Jalوسien kan opstå over for den andens arbejde, fritidsinteresser og kontakt med det andet køn.

Jalوسي er en vigtig følelse at få bearbejdet, da det typisk lammer forholdet.

Hvordan arbejdes der i parterapien?

Parterapien går ud på at bringe klarhed og forståelse for de handlinger og reaktionsmønstre, som I har sammen som par. Det er en proces, hvor I vil blive støttet til at blive tydeligere og ærligere omkring jer selv.

Parterapi er en støttet proces, hvor samarbejde, kærlighed og glæde får bedre vilkår.

Parterapi former sig som en dialog mellem psykoterapeuten og parret, og som en dialog hvor psykoterapeuten guider parret i deres kommunikation med hinanden.

Parterapi er for alle par uanset køn.

I parterapi arbejdes der med, at I bliver bevidste om jeres måder at være i forholdet på, hvilke udfordringer og særlig sårbarhed der ligger i jeres parforhold, og hvordan I kan kommunikere fremadrettet og hjerteligt med hinanden.

Vi arbejder med, hvilke drømme I havde om kærligheden, da I først mødte hinanden, og hvilke drømme I har for jeres fremtid sammen. Det er også væsentligt at se på, hvornår I ønsker tid sammen, og hvornår der er brug for tid hver for sig.

I en skilsmisssituation kan parterapi også bruges til at komme igennem adskillelsen på en bedre måde og løse nogle af de samarbejdsproblemer, der kan opstå, når man har børn sammen. Parterapi i en skilsmisssituation handler om at sige farvel til hinanden på en ordentlig måde.
