

---

## Individuel terapi

I psykoterapien får du mulighed for at skabe større forståelse for og indsigt i dine egne reaktionsmønstre i forhold til dig selv og i relation til andre.

Din aktuelle måde at være på hænger sammen med oplevelser og erfaringer fra din opvækst og hidtidige voksenliv.

I den individuelle psykoterapi tager vi således udgangspunkt i de problemer og vanskeligheder, som du kæmper med, lige fra eksistentielle vanskeligheder til psykosomatiske og psykiske problemer

## Sorgterapi

Sorg er et af livets grundvilkår, vi kommer alle til at miste. Alligevel kommer det altid bag på os, når vi mister den vi holder af, enten på grund af dødsfald eller skilsmisse. Sorgens proces er vigtig for at kunne leve videre og komme videre i livet. I sorgterapien får du mulighed for at fortælle om dit tab. Samtalerne bringer dig i gennem den umiddelbare smerte og lammelse. Over tid giver sorgterapi dig forløsning og nyt mod på livet.

## Behandling af depression

Depression er så udbredt, at den betegnes som en folkesygdom. Hver femte dansker får på et eller andet tidspunkt i livet en depression. Det er således en alvorlig lidelse. Den giver anledning til store tab af livskvalitet og leveår.

De fleste af os bruger ind imellem vendingen ”jeg er deprimeret”, hvis vi har en dag, hvor alting virker sort; men det betyder ikke, at vi har en depression. Det dårlige humør går som regel hurtigt over igen, og

---

det gør det ikke, hvis man har en depression. Og den syge kan heller ikke bare ”tage sig sammen.”

Det er vigtigt, at en depression behandles tidligt, og behandlingen bør tilpasses efter, hvor alvorlig den er. Ved de milde til moderate former er samtalerapi en effektiv behandling. Ved svære former vil det være nødvendigt at kombinere samtalerne med medicinsk behandling.

## Behandling af angst

Angst er en ubehagelig følelse af, at der er fare på færde, uden at der behøver at være det, og ofte uden at man ved, hvorfor man er angst. Således adskiller angst sig fra frygt, hvor man kender årsagen, og fra nervøsitet, som er en del af usikkerhed og mindre-værd.

Der er flere former for angst, f.eks. socialfobi, enkel-fobi, panikangst og agorafobi. Sårbarheden over for at blive angst er til dels medfødt; men det har også stor betydning, om man er vokset op i utrygge rammer.

I psykoterapien arbejdes der med hvilke tanker og forestillinger man har i forbindelse med angsten. Ligesom man lidt efter lidt udsætter sig selv for en smule angst, som man godt kan klare, og derefter gradvist gøre mere af det, som man er bange for.

## Selvværd og selvtillid

Det er vigtigt at skelne mellem selvværd og selvtillid. Selvtillid er en følelse og erfaring, som vi har i forhold til det, vi kan. Selvværd, derimod, er vores følelse af vor egen persons værd.

I psykoterapien arbejdes der med at gøre denne skelnen tydelig, samt at styrke selvværdet og skabe en realistisk opfattelse af vores selvtillid.

---

## Hvordan arbejdes der i psykoterapien?

Det psykoterapeutiske behandlingsforløb tager udgangspunkt i den rådvildhed du står i.

I arbejdet med din livssituation er det væsentligt at komme ind på, hvordan din kontakt til andre mennesker er, hvilke tanker du gør dig om dig selv, hvilke oplevelser du har fra dit samlede liv, hvilke mål og behov du har, hvilken social virkelighed du befinder dig i, hvordan du har det i kroppen, hvad du føler, og hvilke drømme du har.

Det psykoterapeutiske behandlingsforløb er en samarbejdsrelation, hvor vi sammen arbejder med at forstå, bearbejde, forløse og udvikle de arbejds punkter, du kommer med.

Der arbejdes hen mod, at du kommer til en bedre forståelse af dig selv og din livssituation.

Der arbejdes hen mod en forløsning af smertefulde oplevelser, så du kan komme tættere på dine drømme om et meningsfuldt liv.

Der arbejdes hen mod, at du bedre kan mærke dine behov både kropsligt, følelsesmæssigt, socialt og intellektuelt, for derigennem at gøre dig i stand til at handle på måder der passer bedre til dig og din livssituation.

Et psykoterapeutisk behandlingsforløb er et udviklingsarbejde, der kræver tid og fordybelse.

Vi kan ikke fortælle dig alt det, du ved i forvejen; men vi lytter til det, du ikke selv kan høre.

---

---

## 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 en 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](http://www.psykoterapeutforeningen.dk)



Hans Munk  
Præst &  
Psykoterapeut MPF.

---

## Psykoterapiens aftaler

Psykoterapiens rammer aftales ved første samtale, således at mål, tidsperspektiv og pris er fastlagt fra starten. Rammerne kan dog om nødvendigt kan 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 eller via mobilepay 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](mailto:hans@munk.mail.dk)

[www.hansmunk.dk](http://www.hansmunk.dk)

Sandskrænten 5  
4400 Kalundborg.



Medlem af  
Dansk  
Psykoterapeut -  
forening

Psykoterapeutisk  
Rådgivning.

# Psykoterapi for voksne.

- ❖ Individuel terapi
- ❖ Sorgterapi
- ❖ Behandling af depression
- ❖ Behandling af angst
- ❖ Selvværd og selvtillid

Hans Munk tlf. 21 22 55 99

---

