
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 selvstændig faglighed er: den psykodynamiske/psykoanalytiske, den eksistentiale/humanistiske, den systemiske og den kognitive retning.

Man kan gå i psykoterapi som individuel klient, eller man kan gå i parterapi, i familierapi eller i gruppe-terapi.

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

Familierapiens 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 familierapeutisk behandling, 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 familierapien kan der gå længere tid i mellem samtalerne. Hver samtale varer 1 time.

Betaling

En samtale koster kr. 950.
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
Tømmerupvej 11 (indgang fra Skolevænget)
4400Kalundborg



Medlem af
Dansk
Psykoterapeut -
forening

Psykoterapeutisk Rådgivning.

Familierapi

- ❖ Skænderier
- ❖ At forstå hinanden
- ❖ Den splittede familie
- ❖ Misbrug
- ❖ Skilsmisse

Hans Munk tlf. 21 22 55 99

Skænderier

Skænderier er naturlige, når flere, som betyder noget for hinanden skal være sammen.

Skænderier kan tage overhånd og fastlåse os i bestemte billeder af hinanden.

Denne fastlåsthed er befriende at komme væk fra gennem et familierapeutisk forløb.

At forstå hinanden

Når I skal forstå hinanden i familien, kan en oversætter være en hjælp.

I familierapi kan teenagersprog oversættes, så de voksne forstår det. De voksnes gode intentioner kan ligeledes oversættes for børnene, så det giver mening at følge de voksnes råd og vejledninger.

Den splittede familie

Den splittede familie er f.eks. når et barn eller ung er anbragt uden for hjemmet, eller mor eller far er i fængsel, eller et barn eller en af forældrene er indlagt i meget lang tid, eller der er vold eller incest i familien.

Når vi arbejder med den splittede familie, ser vi på hvad der skete, da den blev splittet. Vi ser på hvordan familien kan overkomme og leve med splittelsen, og hvilke muligheder der er for at blive samlet igen.

Misbrug

Misbrug i familien kan opstå hos både mor og far og hos de unge i familien.

Misbrug viser sig ofte i form af alkohol og stofmisbrug; men misbrug kan også vise sig som afhængighed af computerspil, som arbejdsnarkomani eller som overforbrug af familiens penge.

Misbrug er et råb om hjælp, og det er vigtigt, at hele familien er klar over at misbruget skal behandles, så misbruget ikke bliver et ekstra familiemedlem.

Skilsmisse

Familierapi kan være meget brugbart for familier, hvor mor og far er skilt, eller hvor der er bonusmor, bonusfar og bonusbørn at skulle forholde sig til.

Familierapi kan også være en hjælp i en kommende skilsmisse, så familien kan få talt om at sige farvel til den måde familien har fungeret på indtil nu.

At få sagt farvel på en ordentlig måde og få bearbejdet sorgen over tabet af den oprindelige familie er ofte fraværende under en skilsmisse. Især børn reagerer med psykosomatiske og sociale problemstillinger på den manglende bearbejdelse.

Hvordan arbejdes der med familierapi?

I familierapien ser vi på jeres familiemønster.

Familierapi behandler de fastlåste mønstre og de smertefulde begivenheder i familien.

Familierapi stiler mod, at familiens medlemmer får en bedre kontakt med hinanden og en bedre indbyrdes kommunikation.

Familierapi er også en social proces, hvor I kan få en bedre forståelse for de svære dynamikker i jeres familie og de positive sider af jeres families særkende.

I familierapien kommer hvert familiemedlem med sit bud på, hvordan familien fungerer, hvor I er låst fast, og hvor I trænger til at udvikle Jer.

Vi arbejder med de forskelligheder, der eksisterer i familien. Vi ser på, hvor styrkesiderne i jeres familie befinder sig, og hvor I er sårbare som familie.

Vi ser på, hvilke familier mor og far kommer fra. Vi kan også inddrage slægtens rolle og betydning i familien og se på, hvilken familiekultur der er gældende.

I familierapien arbejder vi hen mod, at I kan justere jeres adfærd mellem hinanden på en mere hensigtsmæssig og glad måde, så I har mulighed for at opleve samhørighed og afstemthed i familien.
