
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 eksistenti-
alistiske/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

Psykoterapiens 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

Individuel samtale kr. 750. Par/familie kr. 950.
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

Tømmerupvej 11 (indgang fra Skolevænget)
4400 Kalundborg



Medlem af
Dansk
Psykoterapeut -
forening

Psykoterapeutisk Rådgivning.

Hvad arbejder vi med?

- ❖ Kriseterapi
- ❖ Parterapi
- ❖ Individuel terapi
- ❖ Børn & Unge
- ❖ Familierapi
- ❖ Arbejdspladsrådgivning

Hans Munk tlf. 21 22 55 99

Kriseterapi

Vi har stor erfaring fra mange års arbejde med kriseterapi. Siden 1997 har vi været kriseterapeuter for det ansatte personale i Kalundborg Kommune.

Kriseterapi tilbydes som hjælp til en akut situation, hvor et menneske er i krise grundet f.eks. dødsfald, ulykker, vold, skilsmisse, sygdom og tab af arbejdsevne.

Ved psykisk førstehjælp handler det især om at få mulighed for at fortælle om det, man har været igennem.

Når en klient gentagne gange fortæller sin historie og bliver lyttet til og forstået, bliver der skabt struktur og overblik i det, der ellers opleves kaotisk.

Parterapi

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 mere tydelige og ærlige omkring jer selv.

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

I en skilsmisssituation kan parterapi også bruges som et redskab til at komme igennem adskillelsen på en bedre måde, og den kan løse nogle af de samarbejdsproblemer der kan opstå, når man har børn sammen.

Individuel psykoterapi

I den individuelle psykoterapi arbejdes der for at skabe større forståelse og indsigt i dine egne reaktionsmønstre i forhold til dig selv og i relation til andre.

Der tages udgangspunkt i de problemer og vanskeligheder, som du kæmper med, lige fra eksistentielle vanskeligheder til psykosomatiske og psykiske problemer.

Som et fremadrettet udviklingsforløb kan psykoterapien give dig plads til nysgerrighed efter at finde ud af noget mere om dig selv, om de ressourcer du indeholder, og om hvordan du udnytter dine kreative sider.

Børn & Unge

I den psykoterapeutiske behandling af børn og unge arbejdes der med de emner og problemstillinger, som barnet eller den unge oplever. Der kan være tale om mobning i skolen, ensomhed både i skolen og i familien. Det kan også dreje sig om forældres skænderier og skilsmisse. Børn og unge oplever ofte udviklingsvanskeligheder i forbindelse med skole, uddannelsesvalg, kærester og familierelationer, som også kan give sociale problemer.

Familieterapi

Familieterapi tilbydes til familier, hvor hjemmesituationen er kørt fast. Forældre og børn kan savne muligheder for at kommunikere bedre sammen og for derigennem at opnå en bedre kontakt med hinanden. Indsatsen kan fokusere på flere områder så som skænderier, skilsmisse, den splittede familie, omsorgssvigt, vold, incest og misbrug i familien.

Arbejdspladsrådgivning:

Rådgivningen tilbydes som supervision af ledere og medarbejdere, som samtale med ledere og medarbejdere eller som kurser i samarbejde, omstrukturering på arbejdspladsen, stress og mobning.

Hvordan arbejdes der i psykoterapien?

Det psykoterapeutiske behandlingsforløb tager udgangspunkt i den rådvildhed, som 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, som 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.
