
Hvad er psykoterapi?

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

Psykoterapi blev oprindeligt udviklet omkring år 1900 og er siden 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, eller 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 Dansk Psykoterapeut Forening, MPF. Se www.psykoterapeutforeningen.dk



Hans Munk
Præst &
Psykoterapeut MPF.

Psykoterapiens aftaler

Psykoterapi for børn former sig som et samlet forløb på i alt fem samtaler: Til den første samtale kommer barnet sammen med mor og far. Til de tre følgende samtaler kommer barnet alene. Ønsker barnet ikke at komme alene, er mor og far også med til disse samtaler. Den femte samtale kommer barnet sammen med mor og far, og der samles op på forløbet. Det aftales i femte samtale, om behandlingen skal fortsættes eller afsluttes. Fortsættes behandlingen, starter et nyt forløb af 5 samtaler. Hver samtale varer 1 time.

Barnet i psykoterapeutisk behandling

Når barnet går i psykoterapeutisk behandling, støttes den udviklingsproces, som barnet er i gang med. Udviklingsprocessen støttes i psykoterapien gennem en kombination af samtalerapi og legeterapi, som er tilpasset barnets alder. Samtidigt med udviklingsprocessen arbejdes med bearbejdelse af barnets vanskeligheder og de evt. traumatiske oplevelser.

Betaling.

Et forløb på 5 samtaler koster 4.150, som betales samlet ved første samtale.

Afbud.

Afbud skal ske senest to dage før aftalte tidspunkt.

Fuld anonymitet.

Samtalerne er fortrolige og jeg har tavshedspligt.

Kontakt:

Hans Munk, tlf. 21 22 55 99

www.hansmunk.dk

hans@munk.mail.dk

Tømmerupvej 11 (indgang fra Skolevænget)
4400 Kalundborg



Medlem af
Dansk
Psykoterapeut -
forening

Psykoterapeutisk Rådgivning.

Psykoterapi for børn

- ❖ Forældres skilsmisse
- ❖ Mobning
- ❖ Skoleproblemer
- ❖ Sygdom og dødsfald
- ❖ Ensomhed
- ❖ Angst

Hans Munk tlf. 21 22 55 99

Forældres skilsmisse

Forældres skilsmisse er et skisma, som alle skilsmissebørn må leve med og i. Børns udviklingspsykologiske fundament beror på at mor og far er sammen som base. Når mor og far gør mere skade end gavn ved at være sammen, er det godt at de har mulighed for at blive skilt. Den dysfunktionelle familie vil også tære på barnets udviklingsmuligheder.

At leve med og i forældrenes skilsmisse er for mange børn en fortløbende arbejdsproces, hvor de skal udvikle sig som menneske i to adskilte hjem samtidigt med, at de skal integrere sig som et sammenhængende menneske. Den psykoterapeutiske behandling kan være med til at udvikle barnet og støtte det til at gennemføre dette arbejde.

Mobning

Mobning kan være svært at tackle for både den der bliver mobbet og for den der mopper. Både mobber og mobbeoffer har brug for hjælp. De er ofte begge låst fast i lavt selvværd.

Den, der mobber, forsøger at komme følelsen af lavt selvværd til livs ved at overhøre en indre tristhed og de sociale spilleregler for menneskeligt samvær og bliver dermed en, der krænker. En, der krænker, er en, der har oplevet at blive krænket.

Den psykoterapeutiske behandling med den, der mobber, fokuserer både på det lave selvværd og på den udviskede fornemmelse for ok adfærd, krænker adfærden.

Mobbeofferets lave selvværd kan ofte vise sig som vanskeligheder ved at følge med i de sociale spilleregler, og offeret udviser dermed en sårbarhed, som resten af børnegruppen ikke kan håndtere – og bliver derved 'et nemt offer'.

Det psykoterapeutiske arbejde med mobbeofferet fokuserer på en balanceret fornemmelse for eget værd og styrke, samt på bearbejdelse af sorg og følelsen af socialisolation

Skoleproblemer

Skoleproblemer hos barnet er ofte en kombination af indlæringsvanskeligheder og sociale problemer. Udtrykket "at barnet hænger i gardinerne" - passer på disse børn. Barnet er aldrig i ro, har konstant brug for opmærksomhed, får ofte skæld ud, og når det endelig er i ro, kollapser det helt ved f.eks. at sove hen over skolebordet eller stirre tomt og fraværende ud i ingenting. Disse problemer er ofte udtryk for, at barnet har brug for at få samling på hele sin personlighed, og at det evt. ikke har udviklingskompetencer til selv at kunne samle sig.

Et psykoterapeutisk forløb for disse børn kan give en større samlet fornemmelse til barnet, og det kan hjælpe forældrene i afklaring af hvilke foranstaltninger og undersøgelser af barnet, der vil være brugbare for at forstå barnet bedre i både skole og hjem, så barnet kan blive bedre hjulpet i dagligdagen. Undersøgelser kan f.eks. være henvisning til neuropsykologisk udredning.

Sygdom og dødsfald i den nærmeste familie

Sygdom i familie kan både være sygdom hos barnet selv eller sygdom hos de nærmeste. Alvorlig sygdom vender op og ned på dagligdagen, hvor der er andre hensyn at tage, som begrænser livet, og det er måske ikke muligt at lege som før. Sygdom kræver af barnet, at det skal kunne håndtere sin hverdag på en ny måde, der ikke ligner kammeraternes hverdag, hvilket barnet kan få hjælp til at tackle.

Ved dødsfald i den nærmeste familie har børn brug for sorgbearbejdelse ligesom voksne. Det er væsentligt, at bearbejdelsen er tilpasset barnets udviklingsniveau og barnets egen rytme i bearbejdelsen. Ofte vil børn, mere end voksne, gå ud og ind af sorgen skiftende med leg og glæde.

Ensomhed

Ensomhed kan dække over flere væsentlige problemer i barnets liv og er samtidig smertefuldt i sig selv. Ensomhed kan skyldes endnu ikke udviklede sociale kompetencer hos barnet. Det kan skyldes store ændringer i det sociale liv: flytning til ny landsdel eller bedste ven er flyttet. Ensomhed kan dække over en ubearbejdet sorg i familien, og ensomhed kan dække over, at der kræves for meget af barnet i både skole og hjem, så barnet ikke har tid og ro til at skabe egne venskaber. I det psykoterapeutiske arbejde med ensomhed tages fat på hele barnets livssituation, så de sociale kompetencer får bedre vilkår til at udvikles og nye venskaber på sigt kan opstå.

Angst hos børn

Angst hos børn kan være forårsaget af traumatiske begivenheder, som barnet ikke har fået bearbejdet. En traumatisk begivenhed for et barn kan være konkret, såsom trafikulykker eller dødsfald. Traumatiske oplevelser ses dog særligt hos børn som en kombination af hændelser, der overgår barnets udviklingsmæssige mestningskompetencer og familiedynamiske komponenter i barnets personlighedsdannelse. Barnet kan ikke få hændelse, mestring og egen person til at hænge sammen, hvorfor barnet bliver lammet og reagerer med angst som en overlevelsesmekanisme.

Hvordan arbejdes der psykoterapeutisk med børn?

Børn har ofte brug for at forholde sig til vanskeligheder i et andet tempo end de voksne, og børns oplevelsesverden er mere impulsiv end de voksnes. Derfor er et psykoterapeutisk behandlingsforløb for børn en kombination af samtale og bearbejdelse af problemet, og en udviklings leg hvor fantasi, legetøj og impulsive indslag spiller sammen
