

---

## 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 en 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, 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 Dansk Psykoterapeut Forening, MPF.  
Se [www.psykoterapeutforeningen.dk](http://www.psykoterapeutforeningen.dk)



Hans Munk  
Præst &  
Psykoterapeut MPF

---

## Psykoterapiens aftaler

Psykoterapi for unge former sig som et samlet forløb på i alt fem samtaler.

Der arbejdes med én af følgende aftaler:

- Den unge kommer alene alle fem gange. Ved femte samtale aftales om behandlingen skal fortsættes eller afsluttes. Fortsættes behandlingen starter et nyt forløb af 2 samtaler pr. aftale indtil behandlingen afsluttes.

*eller*

- Til første samtale kommer den unge sammen med sin mor og far. De tre følgende samtaler kommer den unge alene. Ønsker den unge ikke at komme alene, er mor og far også med til disse samtaler. Den femte samtale kommer den unge med sin 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 2 samtaler pr. aftale.

Hver samtale varer 1 time.

## Betaling.

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

Et forløb på 2 samtaler koster 1.500,- kr. og betales samlet ved aftalens indgåelse.

## Afbud.

Afbud skal ske senest to dage før aftalte tidspunkt.

## Fuld anonymitet.

Samtalerne er fortrolige og vi har 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)

Tømmerupvej 11 (indgang fra Skolevænget)  
4400 Kalundborg.



Medlem af  
Dansk  
Psykoterapeut -  
forening

# Psykoterapeutisk Rådgivning.

## Psykoterapi for unge

- ❖ Kæresteproblemer
- ❖ Familierelationer
- ❖ Ensomhed
- ❖ Uddannelsesvalg
- ❖ Mobning

Hans Munk tlf. 21 22 55 99

---

---

## Kæresteproblemer

Kæresteliv er en vigtig udviklingskomponent til at blive voksen. Kæresteliv kan være en leg med det andet køn for at komme til at kende sig selv bedre. Det kan være en dyb forelskelse, der bringer den unge frem til store nye erkendelser om sig selv. Det kan være en pinefuld forvirring omkring egen kønsidentitet og en glædelig forløsning, når eget ståsted findes, om det så er ens eget eller det andet køn man ender med at vælge i sine kærlighedspræferencer. Kæresteliv kan også være en evig jagt på at få en kæreste eller en jagt mellem mange forskellige kærestes.

I den psykoterapeutiske behandling arbejder vi med de forskellige måder, kæresteliv kan forme sig på, så den unge kan finde eget ståsted i både kærlighedsliv og indre forståelse af sig selv.

## Familierelationer

I den unges udvikling fra ung til voksen vil familierelationer være væsentlige, for at den unge kan finde egen indre fornemmelse for personlig sammenhæng og samhørighed med verden. Fornemmelse, samhørighed og sammenhæng skal kunne bære de følelsesmæssige udsving, der findes i ungdomslivet. I psykoterapien arbejdes med, hvordan denne sammenhæng kan skabes i den unges liv ud fra de vilkår og opvækstbetingelser, som den unge har haft.

Alle unge har opgør med dele af deres barndoms familiemønstre. Det kan være befriende opgør, der skaber klarhed for den unge, og det kan være smertefulde opgør hvor den unge må vælge anderledes veje end forældrene for at opfylde egen livsdrøm.

## Ensomhed

Ensomhed kan dække over flere væsentlige problemer i den unges liv og er samtidig smertefuldt i sig selv. Ensomhed kan skyldes store ændringer i det

sociale liv: flytning til ny landsdel eller kæresteforhold der afsluttes. Ensomhed kan dække over en ubearbejdet sorg i familien, og ensomhed kan dække over, at der kræves for meget af den unge i både skole og hjem, så den unge ikke har tid og ro til at skabe egne venskaber.

I det psykoterapeutiske arbejde med ensomhed tages fat på hele den unges livssituation, så de sociale kompetencer får bedre vilkår til at udvikles, og nye venskaber på sigt kan opstå.

## Uddannelsesvalg

Uddannelsesvalg optager unge gennem den ydre sociale identitet, som en uddannelse giver. Vanskeligheden for unge er at komme til klarhed over, hvilken ydre social identitet der på lang sigt kan matche den indre personlige identitet: hvem er jeg? Den indre personlige identitet er naturligvis ikke færdigdannet hos unge, hvilket giver usikkerhed omkring valg af uddannelse. Den unge kan have behov for at arbejde med, hvordan den ydre og den indre identitet kan hænge bedst muligt sammen. Der kan også arbejdes med, at se realistisk og åbent på muligheden for at uddannelsesvalg kan ændre sig i takt med den unges øgede erfaringer med både sig selv og sin omverden.

## Mobning

Mobning kan være svært at tackle for både den, der bliver mobbet, og for den der mobber. 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 den udviskede fornemmelse for ok adfærd, krænkeradfærd.

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 gruppen ikke kan håndtere – og bliver dermed '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 social isolation.

## Hvordan arbejdes der psykoterapeutisk med unge?

Psykoterapi med unge former sig som samtaleterapeutiske sessioner. Behandlingens fokus er, foruden de vanskeligheder den unge kommer med, i høj grad baseret på overgangen fra ung til voksen. Hvilke drømme har den unge om sit fremtidige liv? Hvilke forhindringer findes for at nå drømmene? Forhindringerne kan være omverdenens krav til den unge, eller de kan være indre psykiske barrierer hos den unge eller den unges uafklarede forhold til familien.

Ungdomsliv er præget af udsving mellem trangen til at flyde med strømmen hos de andre unge, ansvar for egne handlinger og eget liv, følelsesforvirring og følelsesmestring. Trangen til at finde eget ståsted og egen meningsdannelse er stor samtidig med en søgende tilgang til livet.

For at kunne balancere alle disse impulser kan den unge have brug for professionel hjælp til på en gang at være søgende og stå fast, til at forfølge drømme og til at acceptere stadig at leve under skolens og hjemmets regler.