

# **Introduktion til psykoterapeutisk behandling.**

## **Min baggrund:**

Jeg er uddannet både fysioterapeut og psykoterapeut og har derigennem fået en bred forståelse og indsigt i menneskers fysiske og psykiske verden.

Igennem 30 år har jeg arbejdet med mennesker med store, svære og indgribende handicaps, primært hjerneskadede mennesker. Samtidig har jeg arbejdet med raske mennesker, som gennem motion og sunde bevægelser har ønsket at sætte fokus på at opbygge og vedligeholde en sund, smidig og velfungerende krop og sjæl.

Desuden har jeg igennem 10 år haft sorggrupper for forældre, der har mistet deres barn, enten før, under eller efter fødselen.

På mange arbejdspladser / uddannelsesinstitutioner har jeg i tidens løb holdt foredrag og kurser i fysisk og psykisk arbejdsmiljø. Derigennem har jeg fået kontakt med personer, som af forskellige årsager har haft svært ved at være på arbejdsmarkedet og som i perioder har været fysisk eller psykisk ustabile.

## **Hvor og hvordan?**

Samtalerne foregår hos mig på Rønøs Allé 38 i Roskilde.

Du er velkommen til at kontakte mig for en uforpligtende, indledende eller afklarende samtale.

Læg en besked på min telefonsvarer og jeg kontakter dig hurtigst muligt.

Du kan også vælge at beskrive din begrundelse for henvendelse på en e-mail: [dks@pc.dk](mailto:dks@pc.dk).

Herefter vil jeg snarest skrive tilbage eller henvende mig.

## **Hvorfor gå i terapi / hvem kan henvende sig?**

Som nævnt tidligere kan der være mange forskellige årsager til at man ønsker at gå i terapi.

Du kan have været udsat for en akut belastning, som har revet benene væk under dig og rystet dig i din grundvold:

- **Akut død eller dødsfald i nær familie.**
- **Skilsmisse, svigt eller utroskab.**
- **Afskedigelse eller pensionering.**
- **Biluheld eller andre ulykker / traumer.**
- **Overfald, overgreb eller trusler.**
- **Have fået en alvorlig sygdom / diagnose**

Du kan også ønske at arbejde med mere eksistentielle eller vedvarende, tilbagevendende problemstillinger, som er af udviklingsmæssige, følelsesmæssige, social eller kulturel oprindelse, som f. eks.

- **Hvad vil jeg med mit liv?**
- **Hvordan finder jeg en mening med livet?**
- **Hvordan klarer jeg ansvaret for mine børn?**
- **Hvilken uddannelse skal jeg vælge?**
- **Hvordan forholder jeg mig til sladder, mobning eller kollegial afvisning på arbejdspladsen?**
- **Udbrændthed på arbejde.**
- **Seksuel identitet.**
- **Fastlåste ægteskabelige eller familiemæssige problemer, ex. i sammenbragte familier.**
- **Gentagne skænderier eller uoverensstemmelser.**
- **Problemer med nærhed, kontakt eller socialt samvær.**
- **Problemer med at rumme eller vise følelser, ex. sorg, angst, vrede.**

Måske henvender du dig, fordi du hos dig selv eller nærtstående familiemedlemmer ser symptomer på:

- **Lavt selvværd.**
- **Misbrug.**
- **Uforklarlige smertetilstande.**
- **Sårethed.**
- **Indelukketthed.**
- **Spiseforstyrrelser.**
- **Angst**
- **Generthed.**
- **Ensomhed.**
- **Tomhed.**
- **"ked-af-det-hed"**
- **Jalوسي.**
- **Søvnløshed.**
- **Depression.**
- **Opgivelse.**
- **Manglende selvtillid.**
- **Kriminalitet.**

Ofte ligger der dybereliggende psykologiske årsager til problemerne.

Ved at gå i terapi har man mulighed for at få afdækket nogle af disse problemstillinger og årsagerne til disse.

Formålet er at få en større forståelse og accept af sig selv.

"At blive i stand til at handle ud fra det jeg tror og mærker er det rigtige".

Når du accepterer hvem du er, sker forandringen.

Ved at turde forandringen, bliver du dig selv.

## **Hvordan arbejder vi sammen?**

Vi søger sammen efter den "gode følelse".

Hvordan har du det lige nu? Med dig selv og dine nærmeste?

Vi har alle sammen et livslangt ansvar for vores eget liv.

Vi kan ikke lave om på vores fortid og på de ting, der er sket for os og hændt os, men vi kan arbejde på at se, hvad der skete og bearbejde opfattelsen af forløbet.

For at kunne "leve livet" bruger vi forskellige forsvarsmekanismer. Mekanismerne er udviklet i løbet af vores opvækst og vores brug af forsvaret vil være mere eller mindre hensigtsmæssigt.

Dette vil afhænge af de forhold der var omkring os på udviklingsstadiet.

Da vi var børn valgte vi de forsvarsmekanismer, som gjorde os i stand til at overleve i vores familie.

Hvis vi havde gode og sunde opvækstvilkår og – betingelser vil vi som voksne have større fleksibilitet i brugen af forsvarsmekanismerne og problemerne vil ofte være af forbigående karakter.

Har vi derimod haft utrygge, usmidige og belastende opvækstvilkår, vil vores forsvarsmekanismer tilsvarende være rigide, uhensigtsmæssige og problemskabende.

Nogle af de mest almindelige forsvarsmekanismer er:

Fortrængning, projektion, idyllisering, idealisering, devaluering, omnipotens, benægtelse og regression.

## **Via den psykodynamiske arbejdsmetode forsøger vi sammen at afdække forsvarsmønstret.**

1. Hvordan kan jeg lære at se forsvarsmekanismerne hos mig selv og hos andre?
2. Hvordan kan og skal jeg forholde mig til mine egne mekanismer?
3. Hvordan kan jeg lære at bruge forsvarsmekanismerne, så jeg ikke begrænser mig i mit liv og mit samvær med andre mennesker, i familien såvel som på arbejdspladsen og i det sociale liv?

Ved et samarbejde mellem de følelser og tanker, der dukker op undervejs, vil forandringsprocessen langsomt komme i gang, og du vil i ro og tryghed blive mere dig selv.

Derigennem vil et af hovedformålene med terapien afdækkes, nemlig at skabe eller genskabe de menneskelige relationer, der befordrer sundhed, trivsel og funktionsevne. Dels i familien og på arbejdspladsen og dels i det sociale liv. På den måde bliver livet rigere, sundere og mere tilfredsstillende.

## **Behandlingen tilrettelægges naturligvis i samarbejde med den enkelte ud fra de aktuelle behandlingsmæssige behov.**

Behandlingen indledes med **udarbejdelsen af en kontrakt**, hvor vi gensidigt forpligter og fastholde hinanden på målet med terapien. Problemerne skal tydeliggøres og der skal opstilles en realistisk og konkret kontrakt, skriftligt eller mundtligt.

Denne kontrakt danner baggrund for den arbejdsalliance, som forhåbentlig bliver resultatet under en vellykket psykoterapeutisk proces.

En proces, hvor de bagvedliggende følelsesmæssige, samspilmæssige og håndteringsmæssige vanskeligheder i livet bearbejdes og udvikles.

I dette udredningsarbejde kan andre faggrupper eller samarbejdspartnere fra det offentlige system, ex. læge eller socialforvaltning inddrages, hvis du ønsker det.

Terapi åbner mulighed for at gøre ubrugt viden og erfaring tilgængelig, bevidst og aktiv.

Gennem terapi lærer du at tilgodese det enkelte menneskes behov, fysisk, psykisk og socialt.

På den måde kan du medvirke til at tilgodese din families, dine venners og dine arbejdskollegers liv og helbred, og derigennem understøtte, at de holder sig raske, sunde og velfungerende.

Terapi kan være med til at forbedre den kommunikation, der finder sted mellem familiemedlemmer, venner og arbejdskolleger.

Derigennem sikrer vi hinandens integritet og det giver basis og grobund for vækst og udvikling.

## **Hvordan skal vi leve med hinanden?**

Formålet med at leve med hinanden i en familie i dag er anderledes end for 50 / 100 år siden. Dengang var familiens primære opgave overlevelse, dels i form af reproduktion og dels i form af hjælp til at opretholde livet i kraft af tag over hovedet, tøj på kroppen og mad i munden.

I dag er det i højere grad et ønske om at sørge for hinandens trivsel, der fokuseres på.

Efter min mening er familiens opgaver, udover varetagelsen af de primære behov:

- At se hinanden som man er.
- At give og skabe tryghed og tillid og forebygge krænkelser.
- At skabe sikre, forudsigelige og kærlige omgivelser.
- At give omsorg, ømhed, berøring, kontakt og nærvær.
- At give hinanden opmærksomhed, anerkendelse og respekt,
- At tillade uenighed og forskelle i styrker og svagheder
- At give hinanden tid og mulighed for fordybelse, udvikling og forandring af indre ressourcer.
- At stole på hinandens intension og give plads til kreativitet
- At bekræfte og respektere hinandens holdninger, meninger, værdier og følelser, også de forbudte og tabuiserede: sorg, vrede, seksualitet.
- At turde indrømme fejl og mangler og give plads til at rette dem.

## **Hvordan kan kroppen hjælpe dig?**

Kroppen er basis for vores liv og den er bærer af vores livshistorie og vores følelser.

Kroppen indeholder alle de erfaringer og informationer, der skal til for at vi kan skabe os et meningsfuldt og velfungerende liv.

Ved at opleve sig selv på godt og på ondt, ved at turde mærke og identificere, rumme, forstå og udtrykke behov og følelser, giver psykoterapi os mulighed for at genopdage, udvikle og tilegne os nye livskompetencer.

Derved vil vi kunne leve mere i overensstemmelse med os selv og vores dybeste ønsker og behov.

Som nævnt tidligere vil jeg beskrive den psykodynamiske metode. I den psykodynamiske terapi er opfattelsen at vores primitive forsvarsmekanismer forhindrer os i mere eller mindre at kunne rumme, forstå og udtrykke vores følelser og forstå deres betydning for vores liv.

Normen i samfundet dengang vi voksede op og i vores primærfamilie kan have været meget styrende eller blokerende. Der kan have været ydre forhindringer, som har bremset eller besværliggjort udviklingsprocessen:

- Omsorgssvigt.
- Fysiske eller psykiske overgreb
- Traumer.
- Handicaps eller svær sygdom
- Dødsfald.

Dette bevirker ofte at man må undertrykke vrede, aggression, seksualitet og andre forbudte følelser.

De synker ned i et fortrængt lag, hvor vi ikke længere mærker dem som følelser, men hvor de kan manifestere sig som smerter eller spændinger.

Ved at få større selvindsigt og selvaccept kan man begynde at afdække og identificere alt hvad man mærker i kroppen: sorg, vrede, stivhed, tomhed.

Ved denne kontakt med fortrængte eller uønskede følelser kommer der gang i livsprocessen, som derefter og resten af livet vil være i konstant udvikling.

Impulserne fra vores krop i form af behov og følelser er jo redskaber, som skal hjælpe os til at mærke, hvad der er rigtigt og forkert, godt eller skidt.

Vi skylder os selv den respekt at afdække hvilken betydning det har for vores fysiske og psykiske sundhed.

### **Psykoterapi er derfor for psykisk raske mennesker, som ønsker at blive bedre til at håndtere bestemte situationer i deres liv.**

Min opgave som terapeut er at hjælpe med at udvikle en selvindsigt, selvforståelse og selvaccept.

Dette vil gøre dig i stand til at leve et friere og sundere liv i forhold til det, du har lyst til, evne og behov for.

Når man i terapien kommer i kontakt med sorg eller andre af de svære, tabuiserede og forbudte følelser og tidligere oplevelser, bliver det svært, uvant og smertefuldt.

Nogle vil begynde at græde, andre vil måske føle en vældig skam.

Min opgave som terapeut er at give dig redskaber, oplevelser, forståelse og accept, så du vil blive i stand til at overvinde det smertefulde og skamfulde.

Dette gør jeg ved at give dig tid, nærvær, viden, engagement og nysgerrighed.

Derigennem vil du blive bedre til at forstå dig selv og dine valg, og derved kunne stoppe uhensigtsmæssige handlemønstre og negative tankegange.

Det bringer dig tættere på at leve et liv i overensstemmelse med det du ønsker: et glædesfyldt, tilfredsstillende og lykkeligt liv.

Vi vil arbejde med dine stærke sider og ikke blot fokusere på det, der er svært.

Terapien vil hjælpe dig med en bevidstgørelse af de forsvarsmekanismer, som forhindrer dig i at mærke, hvad der er rigtigt for dig.

## **Hvad får du ud af terapien?**

Resultatet af disse forløsende samtaler er forhåbentlig

- At du bliver i stand til at skabe, udvikle og vedligeholde en sund og fleksibel og givende kontakt med andre mennesker.
- At du får mere energi og livslyst.
- At du bliver bedre til at nyde de små ting i livet og dagligdagen.
- At tilværelsen bliver mere intens og givende.
- At du bliver i stand til at sige fra og til.
- At du ikke lader dig invadere af uønskede andre.
- At du bliver i stand til klarere og mere præcist at udtrykke ønsker, behov og følelser overfor andre.
- At du får større kærlighed til dig selv og dermed til andre.
- At du får forbedret din livskvalitet.
- At du kan sanse, mærke og rumme dig selv i samspillet med omverdenen.
- At du bliver i stand til at udnytte mulighederne fuldt ud.
- At du udvikler en grundlæggende selvaccept med stor ansvarlighed overfor dig selv og de nære omgivelser.

**Konklusion:** Terapien vil være præget af:

**Indsigt.**

1. Hvilke problemer du tumler med.
2. Hvordan de er opstået.
3. Hvilke mønstre, der eksisterer.
4. Hvordan mønstre og problemer fastholdes.

**Forandring.**

1. Af uhensigtsmæssig adfærd hos sig selv
2. Af uhensigtsmæssige mønstre.
3. Af destruktive følelser.

**Accept.**

1. Af forhold, som ikke kan forandres.

Indsigten vil skabe større forståelse af dig og dine problemer.  
Forandringen skal ændre de forhold, som skaber eller fastholder problemerne.

Accepten skal give dig psykisk fred.

Vores relation skal være kendetegnet ved samarbejde, tillid, seriøsitet, humor og respekt, således at vi kan føle os godt tilpas i hinandens selskab.

Vi skal sammen se mulighederne frem for begrænsningerne.  
Og frem for alt skal vi undgå angst, som er liv, der ikke leves, opleves og sanses.

Hvis du ud fra ovenstående har fået lyst til at gå i terapi, er du velkommen til at kontakte mig.

Jeg vil glæde mig til at høre fra dig.

Dorthe Kragh-Schwarz  
Psykoteraapeut.