

# PSYKOTERAPI



*Hélène Stolt, leg. psykoterapeut och socionom erbjuder professionell hjälp med psykoterapi.*

*Psykoterapimottagning finns i centrala Västerås och på Östermalm i Stockholm.*

## Psykoterapi

Psykoterapi är en systematisk och målinriktad behandling i form av regelbundna samtal hos utbildad psykoterapeut.

Behandlingen bygger på erkända psykologiska teorier och beprövade metoder. Den ska vara uppbyggd och planerad i förväg med tydliga ramar. En överenskommelse om detta görs i början av behandlingen och måste bygga på patientens behov. Till överenskommelsen hör också att den terapeutiska relationen är professionell, d.v.s. att man inte träffas utanför terapirummet.

Psykoterapi kan bedrivas enskilt, i grupp eller med par och familjer. Psykoterapi omfattas av sekretess och tystnadsplikt.

## Kognitiv psykoterapi

Grundidén i kognitiv psykoterapi är att våra tankar, känslor och handlingar är ett resultat av vårt sätt att uppfatta och bearbeta inkommande information. Vi skapar mönster utifrån tidigare erfarenheter och inre föreställningar om omvärlden. Genom att behandla tankarna kan man komma åt och förändra känslor och beteendemönster.

Syftet med kognitiv psykoterapi är att hitta alternativa sätt att se på sig själv, andra och omvärlden samt att därmed få symtomlindring. Kognitiv psykoterapi är strukturerad, tidsbegränsad och aktiv. I terapin ingår hemuppgifter vilket gör att patienten aktiveras, vilket leder processen vidare.

## Systemisk psykoterapi

Med systemisk psykoterapi eller familjeterapi arbetar man med hela eller delar av familjen för att lösa problem, klara av svåra livssituationer och komma vidare vid kriser.

Terapin syftar till att förändra beteendemönster, hitta nya lösningar, utveckla relationer och därmed finna framkomliga vägar för att kunna gå vidare.

[www.samtalsmottagning.nu](http://www.samtalsmottagning.nu)

## Psykoterapi kan också inriktas mot

- Krisintervenering med syfte att lindra/underlätta din livssituation i kombination med sociala stödåtgärder.
- Bearbetning för att du ska bli medveten om din totala livssituation. Denna insikt är nödvändig för att kunna nyttja dina egna resurser på ett optimalt sätt.
- Stöd för att du ska kunna upprätthålla din funktion som människa.
- Motivation i syfte att stärka din självkänsla och vilja till positiv förändring.
- Stresshantering genom samtal för att identifiera stressorer (faktorer som förorsakar stress). Syftet är att lära dig hantera och förebygga stress via konkreta stresshanteringstekniker. Du får då en ökad balans och livskvalitet.
- Beroende och missbruk, t.ex. alkohol- och spelberoende.
- Lösningssinriktat arbetssätt där det centrala målet är att du tillsammans med terapeuten definierar problemen för att du ska uppmuntras att hitta dina egna resurser och fungerande lösningar på dina problem. Fokus ligger på det som ökar möjligheten för dig att ta ett litet steg närmare din önskade framtid.

## Definitionen av yrket psykoterapeut

Yrkestiteln psykoterapeut är skyddad i lag och får endast användas av legitimerade psykoterapeuter. Legitimationen är en garanti att psykoterapeuten är väl utbildad och arbetar på väl beprövat sätt. Psykoterapeuten står under tillsyn av Socialstyrelsen.

## Hur bra är psykoterapi?

Såväl internationell som svensk forskning har visat att psykoterapi ger påfallande goda resultat.

## Boka tid för psykoterapi

- Psykoterapimottagning finns i centrala Västerås och på Östermalm i Stockholm.
- Kostnaden för psykoterapi debiteras per session (45 min). Privatpersoner subventioneras. Kontakta oss för aktuella priser.
- Psykoterapi är undantagen från skatteplikt vilket innebär att moms inte kommer att debiteras.

*Vill du veta mer är du välkommen att kontakta Hélène Stolt på telefon 021-38 28 12, e-post [helene.stolt@ledarskapsutveckling.eu](mailto:helene.stolt@ledarskapsutveckling.eu) eller besöka hemsida [www.samtalsmottagning.nu](http://www.samtalsmottagning.nu)*

*Organisationer och företag hänvisas till [www.ledarskapsutveckling.eu](http://www.ledarskapsutveckling.eu)*

