



Samtalsterapi

Samtalsterapi är en terapiform som använder samtal mellan terapeut och klient för att bearbeta ohälsa och personliga problem.

Det kan ses som ett personligt möte mellan två personer ämnat för ditt välmående, där mitt främsta jobb som samtalsterapeut är att lyssna och stötta. Samtalet sker i en lugn och trygg miljö eftersom du som klient ska känna dig bekväm och våga öppna dig och tala fritt om dina problem.

Målet med samtalsterapi är att du efter terapiesessionernas slut ska ha lärt dig nya tekniker och tankesätt för att i framtiden hantera dina problem på egen hand.

Du är själv ofta ansvarig för hur samtalet utvecklas och vilka ämnen som berörs men jag finns där för vägledning eller guidning.

Att få prata om sina problem har visat sig vara en väldigt effektiv strategi för att må bättre, därför kretsar många nuvarande terapimetoder kring samtalet som behandling. För att förstärka samtalet arbetar jag också med inslag av andra metoder i terapin som är mer upplevelsebaserat som KBT, ACT och Mindfulness.

Varför går man i samtalsterapi?

Olika människor söker sig till samtalsterapi av olika orsaker. Vissa har mer allvarliga underliggande psykiska problem, medan andra kanske endast vill lätta lite på hjärtat och få prata ut om jobbstress eller osäkerhet. Några exempel på vanliga orsaker till samtalsterapi är:

Meningsfullhet

Ångest

Depression

Relationsproblem

Ensamhet/Tomhet

Mobbing/Utsatthet

Ilska

Sorg

Utbrändhet/Utmattning/Stress

Eller en stark längtan efter förändring i livet.

Hur fungerar samtalsterapi?

Mitt arbets sätt med metoder och tekniker inom samtalsterapin varierar som sagt, men det är alltid samtalet som är i fokus och främst din egen röst och vilja som framhävs. Jag kommer ställa s.k. terapeutiska frågor som är menade för att hjälpa dig att reflektera och tänka i nya, mer utvecklande banor.

Andra övningar, såsom kroppsmedvetenhet, rollspel eller guidningar kan öppna för nya insikter som legat dolda för dig. Övningarnas syfte är att hjälpa dig begrunda och ta itu med dina problem, eller att få dig att inse att problemen kanske inte är så hotande som de upplevs vara.

Det är viktigt att våga uttrycka sina problem i stället för att förtränga dem, eftersom samtalsterapin har bäst resultat då du är ärlig och öppen. Ibland kommer du också få göra övningar att göra utanför terapiesessionerna.

Du är välkommen med det du behöver.

