

PSYKOTERAPI

At gå i terapi, er en måde at få øje på, og ændre mønstre, der er uhensigtsmæssige i hverdagen.

Et terapiforløb foregår i samarbejde mellem dig og din terapeut. Terapeuten støtter dig, og hjælper dig til at lære dig selv at kende. Når du kan se dig selv klart – på godt og ondt – har du muligheden for at ændre det der ikke virker, og forstærke det der gør!

TERAPI ER HJÆLP TIL SELVHJÆLP!

Psykotering handler ikke om at få at vide, hvad du gør forkert, hvad du fejler, og hvad du skal gøre, for at få det bedre. Terapi er et redskab til dig, så du kan lære at sætte grænser, give udtryk for dig, og vide hvem du er!

“Den længste rejse mod friheden, er
rejsen indad”
Dag Hammarskjöld

PROBLEMATIKKER

Vi går alle sammen igennem forskellige svære faser i vort liv – nogle af kriserne kan vi selv håndtere, mens andre har vi brug for hjælp til at komme igennem. Psykotering kan være en hjælp og støtte i perioder med bl.a.

- *Skilsmisse*
- *Dødsfald*
- *Depression*
- *Parforholdsproblematikker*
- *Fødsel*
- *Angst*
- *“Ondt i livet”*

Disse problematikker kan virke uoverskuelige at skulle forholde sig til, og det er her, en terapeut kan hjælpe.



ARBEJDSMETODE

Jeg arbejder ud fra det eksistentielle, humanistiske menneskesyn, med vægt på den fænomenologiske metode.

Hovedsynspunktet i den humanistiske og eksistentielle tilgang er:

- at mennesket er unikt, og har en iboende stræben efter udvikling
- at det enkelte individ kun kan mødes og forstås ud fra individets egen opfattelse af sig selv og sin tilværelse
- at vi som mennesker, hver især, er ansvarlige for vores handlinger, valg og fravalg
- at det er afgørende for livskvaliteten at kunne være tilstede og nærværende i det givne her-og-nu

Min referenceramme er oplevelsesorienteret psykotering, og jeg har et holistisk syn på hvert enkelt menneske – jeg tror på, at mennesket er mere end summen af de enkelte dele, og at vi alle lever i et felt af påvirkninger udefra, og indefra.

Jeg bruger dele af gestaltterapien i mit arbejde, og inddrager kropslige øvelser og drømmearbejde.

LIDT OM MIG

Jeg er født i 1974 og har arbejdet med personlig udvikling på mange planer de sidste 17 år.

Jeg har bl.a. arbejdet i Ungdommens Røde Kors, i projekt Ung På Linie, og læst Psychology & Sociology v/ University of Bath, England (1. år). Igennem de sidste 3 år, har jeg været selvstændig psykoterapeut, og behandler. Samtidig er jeg tilknyttet et bosted for unge psykisk syge.

Relevante uddannelser:

- **1998** Psychology & Sociology 1. år - Bath University, UK
- **2006** Psykoterapeutisk Basisuddannelse (2 år) - Psykoterapeutisk Institut, Kbh.
- **Dec. 2008** Psykoterapeutisk Overbygning (2 år) - Psykoterapeutisk Institut, Kbh.
- **2007** Reikihealer
- **2008** Reiki Mester
- **2008** Psykoterapeutisk Overbygning (2 år) - Psykoterapeutisk Institut, Kbh.

Jeg er gift, og har to børn.



PRISER & KONSULTATION

PRISER:

Individuel terapi (1 time)	kr. 650,-
Parterapi (1 ½ time)	kr. 1100,-
Gruppeterapi (3 ½ time)	kr. 300,-

KONSULTATION:

Hece
Stenogade 9, st. th.
1616 København K

Tidsbestilling mellem kl. 9 - 18:
Tlf.: 22 27 24 79
Email: info@rei-ki.dk

Afbud senest dagen før kl. 17 for at undgå betaling.



PSYKOTERAPI

CHRISTINE STØVRING

Psykoterapeut, Reiki Mester & Helhedsterapeut