

Psykoterapi

Jeg tager afsæt i det hele menneske.

Det er særlig vigtigt for mig, at du føler dig tryk i vores samtaler

Uddannelse

Jeg er uddannet Kunstterapeut og tilbyder således terapeutiske samtaler

Velkommen til min profilside.

I mit samvær med dig lægger jeg vægt på nærvær, varme, åbenhed, glæde og kreativitet, hvor jeg vil støtte dig i at give slip på gamle begrænsninger og eventuel frygt.

Måske har du ikke lært at give dig selv plads, måske har du brug for at finde ud af, hvad du vil for at livet føles godt og meningsfuldt for dig.

Igennem accepten af os selv, og hvad der sker i os, kan der ske en forandring, som kan skabe følelsesmæssig heling.

Følelsesmæssig heling er grundlæggende for, at du kan åbne dig i forhold til dig selv og de mennesker som er tættest på dig samt for livet.

I sin essens er terapi et møde med dig selv, hvor du øver dig i at blive bevidst om og at mærke dig selv, samt at være med det der er, og acceptere det der er.

For mange mennesker er det rigtig svært at komme "ud af hovedet" og "ned i følelserne". Du kan måske mærke en utilpashed, men kan ikke finde ud af hvad den skyldes. Du er måske deprimeret eller stresset - men kan ikke finde ind til roden.

I så fald er du bestemt ikke den eneste.

Det er her kunstterapi er et godt redskab.

Kunstterapi er en metode, hvor du kan bruge et eller flere kreative udtryk som genvej fra hovedet til kroppen.

Det kan eksempelvis være ved at male. (Det er absolut ingen forudsætning at have erfaring med at male).

Gennem dit maleri, den proces du har gennemgået ved at male det, og når vi ser på det efterfølgende - samt den samtale vi vil have undervejs - vil du få kontakt til følelser, som måske tidligere har været skjult for (og af) dig.

De skabende processer er med til at afstresse kroppen, afbalancere psyken og er følelsesmæssigt forløsende.

Igennem kunstterapi er det muligt

- At ændre gamle mønstre hen imod en mere livsbekræftende og hensigtsmæssig måde at leve på
- At kunne se sig selv og andre mere nuanceret
- At få større indsigt og forståelse af oplevede vanskeligheder
- At opnå bedre balance i livet, større selvværd og mere plads til glæde og kærlighed
- At styrke fantasi og livsglæde samt evnen til kreativ fordybelse og tænkning

Mit mål er derfor at du - i en tryk atmosfære - får løsnet op for uforløste følelser såsom sorg, angst, skam, vrede - at du får mere indsigt, intellektuelt, følelsesmæssigt, socialt og kropsligt og bliver bevidst om dine problematikker og potentialer.

Mit mål er med andre ord, at du via kontakt til dine følelser, bevidsthed og forståelse får handlemuligheder til at ændre din situation

Igennem kunstterapi er det muligt at arbejde med

- Stress
- Livskriser
- Jalousi
- Lavt selvværd
- Traumer
- Blokering i kreative udtryk

Kunstterapien kan også bruges til personlig udvikling og til at afhjælpe let til moderat depression.

Beskrivelse	Tid	Pris
Terapi	90 min.	800 kr.