

Samtaler hos psykologen

Der kan være flere grunde til at have samtaler med en psykolog.

Det kan være på grund af **akutte hændelser**, der her og nu ændrer personens kendte måde at fungere på.

Det kan fx være uventede hændelser som en fyring på jobbet, en pludselig konstateret sygdom, en partners utroskab, en alvorlig ulykke i den nærmeste familie, et dødsfald mv.

Det kan også være på grund af **længere tids belastning** i privatlivet som på arbejdspladsen, der endelig slår igennem og får konsekvenser for personens varetagelse af sit liv ude og hjemme. Det kalder vi ofte for stress. Det kan være længere tids samlivsproblemer med partneren eller problemer med at samarbejde med partneren om fx børn og unge og deres opvækst.

Det kan også handle om tiltagende utryghed i form af forskellige former for **angst** og det kan handle om tristhed og manglende lyst til livet – vi kalder det for **en depressiv tilstand** når alt bliver opfattet som meningsløst og ligegyldigt.

Og der kan være tale om unge som ældre, der i perioder synes at livet med alle dets krav og gøremål kan virke uoverskueligt og at det kan være svært at forestille sig selv i et fremtidigt liv. Det kan vi kalde for **en eksistentiel krise**.

Og der kan også være personer, der står i en akut valgsituation og har **behov for vejledning og rådgivning**.

Hvordan arbejder vi?

Som udgangspunkt anbefaler vi 3 – 5 samtaler, hvor vi sammen omhyggeligt afdækker personens problemer, nænsomt prøver at skabe forståelse for hvad disse gør og har gjort ved personen og derefter begynder at overveje og afprøve nye handlemuligheder. Personens egne livshistorier er i fokus og vi leder efter mønstre og temaer, der i større eller mindre grad fastholder personen i en adfærd, der ønskes ændret.

Vi har individuelle samtaler med børn, unge og voksne samt med par. Når det drejer sig om børn og unge under 18 år har vi først en indledende samtale med forældrene, hvor vi tager stilling til det videre forløb. Dette kan bl.a. betyde, at vi derefter taler med barnet/den unge alene og afslutningsvis taler med barnet/den unge og forældrene sammen.

Hvad gør du?

Kontakt os på mail eller telefon. Se nedenfor. Når du kontakter os, aftaler vi med det samme en tid i nærmeste fremtid; hvis du ikke kommer igennem til os på telefonen, lægger du besked på svareren og vi kontakter dig senest dagen efter. Vores praksis er beliggende tæt på Emdrup Sø på Danstrupvej 9 på Ydre Østerbro i området mellem Emdrupvej, Lyngbyvej og Tuborgvej – tæt på Ryparken og Emdrup station.

Kontakt os således:

Aut. psykolog Anne Karin Smidt – mobil 5151 3838 / mail
aks@annekarinsmidt.dk

Aut. psykolog Henrik Fischer – mobil 2126 0935 / mail
henrik@hfischer.dk