

PSYKOTERAPIINRIKTNINGAR

Hélène Stolt är legitimerad psykoterapeut (med grundutbildning socionom) Hélène erbjuder professionell hjälp med psykoterapi.

Psykoterapimottagning finns i Västerås (inom pendlingsavstånd från Enköping, Eskilstuna, Sala, Örebro med flera).

Här hittar du information om olika psykoterapiinriktningar.

Kognitiv beteendeterapi (KBT)

Den kognitiva terapin fick sin form under 1960-talet av de amerikanske psykiatriprofessorn och psykanalytikern Aaron T Beck. Under 1980- och 1990-talen skedde en vidareutveckling och en specialisering av den kognitiva terapin. Den kognitiva terapin kom till Sverige på 1980-talet genom Carlo Perris, dåvarande professor i psykiatri vid Umeå universitet.

Grundidén i kognitiv beteendeterapi och kognitiv psykoterapi är att våra tankar (kognitioner), 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 beteendeterapi är att hitta alternativa sätt att se på sig själv, andra och omvärlden samt att därmed få symtomlindring. Kognitiv beteendeterapi är strukturerad, tidsbegränsad och aktiv. I terapin ingår hemuppgifter vilket gör att du som patient aktiveras, vilket leder processen vidare.

Systemisk psykoterapi (parterapi)

Parterapi eller familjeterapi bygger på så kallad systemteori. Enligt den ingår parterna i ett system där varje part är väsentliga delar i systemet och där parterna är beroende av varandra. Enligt teorin hör en persons problem ihop med den andra partnern eller familjen. Under terapin behandlas paret eller familjen som en grupp (system).

Under terapin arbetar man tillsammans med terapeuten för att lösa problem, klara av svåra livssituationer och komma vidare vid kriser. Problematiska situationer kan till exempel vara svartsjuka, otrohet, problem i sexlivet, barnlöshet, arbetslöshet, ekonomiska problem, missbruk, våld inom familjen och brist på tillit till varandra. Terapin syftar till att förändra beteendemönster, hitta nya lösningar, utveckla relationer och därmed finna framkomliga vägar för att för att kunna gå vidare.

Under parterapi kan man jobba med reflekterande processer som ofta förknippas med Tom Andersen (1936 – 2007) som var specialiserad på familjeterapi och utvecklade metoden reflekterande team. Kärnan är att samtalet kan organiseras på sådant sätt att det finns utrymme för att en reflekterande process kan ske. Detta kan göras på olika sätt, till exempel genom att arbeta med reflekterande team eller att samtala med en person i systemet åt gången medan de andra lyssnar.

Utbildningsterapi

Vi samarbetar med utbildningsanordnarna. Om du studerar och behöver utbildningsterapi kan du få detta hos oss till reducerad kostnad.

Vi erbjuder utbildningsterapi till dig som går grundläggande utbildning i psykoterapi, psykoterapeutprogrammet, ST-utbildning för läkare eller annan utbildning där du behöver genomgå utbildningsterapi.

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.

Lösningsinriktat arbetssätt där det centrala målet är att patienten 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.

Om oss

Hélène Stolt Psykoterapi & Ledarskap AB erbjuder tjänster till företag, organisationer, myndigheter, regioner, kommuner och försäkringsbolag med flera. Vi erbjuder också tjänster till privatpersoner. Vi har verksamhet i Västerås (inom pendlingsavstånd från Enköping, Eskilstuna, Sala, Örebro med flera) samt över större delen av landet genom uppdragsverksamhet.

[Kontakta oss för mer information](#)