

## Det praktiske og priser

Du er velkommen til at kontakte mig, hvis du har spørgsmål eller ønsker at bestille tid, enten på telefon eller mail.

Telefonkontakt eller tidsbestilling i tidsrummet mellem kl. 9 – 19. Hvis jeg ikke svarer, læg da gerne en besked med dit telefonnummer og gerne hvornår jeg kan træffe dig.

### Terapien foregår på min privatadresse:

Skovlunde Psykoterapi  
v/Maiken Belfalas  
Toftholmvangen 11  
2740 Skovlunde



**Tlf.:** 26 84 85 66

**Mail:** mb@skovlunde-psykoterapi.dk

### Pris:

150 kr. for 1 time (mens jeg er under uddannelse)

Afbud senest 24 timer før aftalt tid. Ved udeblivelse betales for timen.

## Lidt om mig og min baggrund

Jeg er 3. årsstuderende på ID psykoterapeutuddannelsen, som er en 4 årig uddannelse.

Jeg er uddannet socialpædagog og har 25 års erfaring indenfor det pædagogiske område. Jeg har arbejdet med fysisk/psykisk handicappede børn og deres forældre samt unge og voksne fysisk/psykisk handicappede.

Jeg har arbejdet i flere forskellige vuggestuer og børnehaver og efterfølgende været leder af flere daginstitutioner i 14 år.

## Individuel psykoterapi i Skovlunde



### Der kan være mange gode grunde til at vælge Individuel psykoterapi.

#### Måske .....

- går du med en følelse af, at livet er tungt, og at du sjældent er glad?
- har du en følelse af ensomhed og tomhed i hverdagen eller manglende selvværd?
- har du følelser som vrede, angst, sorg, udbrændthed, stress eller rastløshed, der fylder dig?
- har du en følelse af ikke at slå til, og har du svært ved at finde ud af, hvordan du kommer videre?
- mangler du tilstedeværelse i nuet?
- mangler du grænsesætning i forhold til dig selv eller andre?
- oplever du problemer i relationer, både til dine kære og/eller i dit arbejde?
- eller måske kommer du med noget helt andet?

## Hvorfor?

Mange af vore problemer relaterer til vores fortid, som resultat af det tilknytningsmønster vi udviklede i forhold til vores omsorgspersoner. Nogle gange møder vi de samme udfordringer igen og igen, og da kan det være nødvendigt at belyse fortiden. Vi opdager måske først som voksne, vores manglende evner til at danne positive relationer i mødet med andre mennesker, som vi kan slås med livet igennem, hvis ikke vi gør noget ved det.

At bryde med gamle indgroede og uhensigtsmæssige handlemønstre eller selv billeder kan være svært, men i et professionelt rum sammen med en terapeut, kan du langsomt arbejde på at finde eller genfinde dig selv og finde vej til en dybere forståelse af dig selv.



I individuel psykoterapi kan du arbejde med det, som fylder i dig her og nu. I relationen mellem dig og mig undersøger vi, hvad du har brug for. Hvad er vigtigt her og nu? Det er din udvikling og proces, der er i fokus. Jeg hjælper dig med at finde dine ressourcer til at håndtere din livssituation.

Jeg vil i samtalen møde dig med nænsomhed og sammen med dig finde din vej til et mere autentisk liv.

## Hvordan?

ID psykoterapi er ikke en bestemt terapiform, men en terapi, der tilpasses klienten og ikke omvendt.

Som mennesker er vi forskellige i vores følelsesliv og i vores behov. Det er min opgave med nærvær og nænsomhed at møde dig netop der, hvor du er og tilrettelægge terapien, så den imødekommer dine behov.

Det vigtigste redskab er samtalen og relationen mellem dig og mig. Jeg er autentisk, nærværende, indlevende og empatisk tilstede med dig, så du kan føle dig set, hørt og forstået.

Jeg vil eventuelt også bruge nogle teknikker og metoder, hvis det føles rigtigt i arbejdet med dig. Mit grundsyn er holistisk dvs. krop og sind er i samspil, hvorfor jeg også arbejder med opmærksomhed på kroppens signaler.

Fokus er at finde ind til dit ægte selv, hvor dine ressourcer findes og få dem til at folde sig ud, så du kan leve et mere autentisk liv.



*Som psykoterapeut er jeg underlagt af tavshedspligt og al kontakt mellem os vil blive behandlet fortroligt.*