Psykologsamtaler v.

 Randers Krisecenter

 

Du har i forbindelse med dit krisecenterophold mulighed for at tale med en psykolog, da vi ved, at partnervold har mange negative følgevirkninger, herunder psykologiske og følelsesmæssige, og det er svært at træde ud af voldens skygge på egen hånd.

Vi vil i opstarten af forløbet sammen aftale et fælles fokus og fælles mål for forløbet, som vi sammen definerer ud fra det, som du kommer med, og gerne vil arbejde med.
Det er ikke et krav, at du selv ved, hvad du præcis vil arbejde med, eller hvor du gerne vil nå hen på forhånd, det kan vi sammen finde ud af i vores første samtaler og undervejs i forløbet.

**Hvad kan samtalerne indeholde:**

I samtalerne kan vi arbejde med de følgevirkninger, du oplever efter volden. Hvis du ønsker det, kan vi bruge metoden EMDR som er en nænsom og effektiv måde at arbejde med svære minder og traumer på. Desuden vil du få viden om, hvordan traumer påvirker krop og sind, og hvordan du kan forstå og håndtere de følelsesmæssige reaktioner, du måske oplever.

I samtalerne kan vi sammen være undersøgende i forhold til hvad, der har været med til at forme de mønstre hos dig, der kan have haft betydning for dine valg og relationer.
Vi kan også have fokus på at styrke din evne til at sætte grænser og finde tilbage til din egen styrke og balance.

**Hvem er jeg:**Jeg er uddannet psykolog i 2007 og er autoriseret af Psykolognævnet.

Jeg har en stor viden om vold i nære relationer og de effekter og følgevirkninger, det har for dem, der er ofre herfor.

Mit fokus er altid at skabe et trygt og nænsomt rum, hvor der er plads til alle følelser, tanker og reaktioner.

Jeg er uddannet EMDR-terapeut, og jeg vil tilbyde dig, at vi kan arbejde med dette, når jeg vurderer, at det er relevant. EMDR er en veldokumenteret behandlingsmetode over for særligt reaktioner på traumatiske hændelser, og anbefales af bl.a. WHO til behandling af PTSD.

Mange hilsner

Personalet på Randers Krisecenter

**Kontaktinformationer:**

Randers Krisecenter på telefon 89154990