

Psykologsamtaler v. Randers Krisecenter



Randers Krisecenter

Du har i forbindelse med dit krisecenterophold mulighed for at tale med en psykolog.

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.

I opstarten af et psykologforløb vil du og psykologen sammen aftale et fælles fokus og sætte fælles mål for forløbet, som I sammen definerer ud fra det, du kommer med, og gerne vil arbejde med.

Det er ikke et krav, at du på forhånd ved, hvad du præcist vil arbejde med, eller hvor du gerne vil hen. Det kan I sammen finde frem til i de første samtaler og undervejs i forløbet.

Hvad kan samtalerne indeholde:

I samtalerne kan I arbejde med de følgevirkninger, du oplever efter volden.

Hvis du ønsker det, kan metoden EMDR anvendes. EMDR er en nænsom og effektiv måde at arbejde med svære minder og traumer på. Desuden vil du få viden om, hvordan traumer påvirker både krop og sind, og hvordan du kan forstå og håndtere de følelsesmæssige reaktioner, du måske oplever.

I samtalerne kan I 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,

Lone
Aut. psykolog

Kontaktinformationer:

Randers Krisecenter på telefon 89154990