



**Annette Blum**  
Eksamineret psykoterapeut

Terapi indenfor:  
Sorg/krise, tabsoplevelse, lavt selvværd, parforholds- og familieproblemer m.m.



### **Hvordan arbejder jeg ?**

*Jeg arbejder ud fra en psykodynamisk, systemisk og eksistentiel samt kognitiv referenceramme.*

*Psykodynamisk terapi: sigter mod at afdække og bearbejde såvel bevidste som ubevidste konflikter, der har deres udspring i barndommen. Disse konflikter antages at være årsag til angst, depression, forholdet til andre mennesker og mange andre psykiske symptomer. I terapien udforskes oplevelser, følelser og problemer - især dem, der knytter sig til ens selvbillede og relationen til nærtstående.*

*Systemisk terapi: tager afsæt i en opfattelse af, at hvert enkelt menneske først og fremmest reagerer i et samspil med andre mennesker og dermed bliver et produkt af denne sammenhæng. Den systemiske terapeut fokuserer derfor på dén sammenhæng, de enkelte individer fungerer i. Dette gøres ved at udfordre denne sammenhæng, ved udfordringer omkring familiemedlemmernes forhold til hinanden og hvad der vil ske, hvis relationerne ville ændre sig.*

*Kognitiv terapi: tager afsæt i kognition (læring/erkendelse), hvorledes erfaringer fra barndommen lagres og udvikles til skemata (personlighed) og hvorledes dette udfordres af aktuelle kriser. Hvad enten smerten er forbundet med reelle begivenheder eller "negative automatiske tanker" arbejdes der i terapien på, at give oplevelsen en anden og mere konstruktiv og mulig realistisk betydning. Dette gøres gennem erkendelse af sammenhængen mellem tanker, følelser, adfærd og kropsoplevelser og hvilken sammenhæng det erfares eller udmøntes i.*

**Etik:** Jeg har tavshedspligt og refererer i øvrigt til Psykoterapeutforeningens etikregler - se venligst: [www.psykoterapeutforeningen.dk](http://www.psykoterapeutforeningen.dk).