



Annette Blum
Eksamineret psykoterapeut

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



Individuel terapi:

Hvad kan jeg hjælpe dig med ?

Jeg har stor erfaring indenfor sorg/krise-forløb, depression, PTSD, personlig udvikling, narcissisme, forskellige tabsproblematikker og uhensigtsmæssige tanke- og adfærdsmønstre. Måske kan du ikke rigtig mærke, hvem du er, hvad dine inderste behov er og vil arbejde mod det. - Det kan også være, at du har problemer på arbejdet, med din partner eller familien.

Min grundlæggende tankegang er, at terapien kan forløse fx tidligere traumer, aktuelle problemstillinger og støtte dig i at forfølge dine egne hensigtsmæssige mål. Det betyder, at du kan øge din livskvalitet gennem bl.a. yderligere kompetence til at leve med omgivelserne, dig selv og eliminere de forhindringer eller tanker, der fastholder dig i et mønster eller forhindrer din vækst. Det kan være forhindringer som: mindreværd, angst, jalousi, el.lign.