



Annette Blum
Eksamineret psykoterapeut

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



Parterapi:

At være tæt på et andet menneske kan have sine udfordringer i hverdagen. Parforhold er ingen undtagelse - uanset på hvilket tidspunkt I har mødt hinanden i livet og især hvis I hver bringer egne børn ind i forholdet.

Når man indgår i parforhold bringer man bevidst og ubevidst forventninger og holdninger ind i det. Disse er oftest skabt ud fra de erfaringer man har fra sin opvækst og barndomsfamilie. Når således to familiekulturer skal integreres - kan der ofte opstå gnidninger. Dette kan forstærkes, hvis man bringer egne børn ind i den nye familie.

Problemerne kan have forskellige udtryksformer:

kommunikationsproblemer, magtkampe, jalousi, forskellige behov, uenigheder om børneopdragelse og større livsvalg, jalousi, seksuelle problemer etc.

Nogle gange er det ikke manglende viden om "hvad man skal gøre ved problemet", men måske manglende fastholdelse af løsningsmuligheder og strategier for forholdet og de livsvilkår man har sat sig i.

Andre gange kan det også handle om manglende bevidsthed om hvordan ens kommunikationsmåde er til den anden og, hvilken betydning det så får. "Kommunikation" forstås her som den bevidste og ubevidste udveksling af information, påvirkning og følelser mellem to personer - både verbalt og nonverbalt.

Parterapi omkring et brud eller skilsmisse kan også forekomme. Hvordan kommer man bedst ud af forholdet? Adskillelse kan være svært. Hvordan får man bundet en ordentlig ende på alt det løse? Hvordan med børnene?

Uanset hvad der måtte være jeres problem vil jeg støtte jer i forbedring af jeres evne til fælles konflikt- og problemløsning og dermed arbejde sammen om de svære ting, der er opstået. Jeg kan også støtte jer i en bevidstgørelse af mulige "faldgruber" - fx manglende evne til at mærke egne behov, forsvarsmekanismer, uhensigtsmæssige adfærdsmønstre el.lign.