



**Annette Blum**  
Eksamineret psykoterapeut

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



### **Hvad er psykoterapi ?**

*Psykoterapi er en behandlingsform, der består af regelmæssige samtaler gennem kortere eller længere tid baseret psykologiske teorier og empiri.*

*Det tjener overordnet set to formål:*

- 1. Behandling af psykisk lidelse*
- 2. Personlig udvikling - også ifm. med bearbejdelse af tab, traumer eller kriser.*

*Psykoterapi tænkes som en samarbejdsrelation mellem de to parter - klienten og terapeuten. Begge deltager i arbejdet, men du er som klient hovedpersonen og den om hvis livssituation eller problemstillinger det terapeutiske arbejde omhandler, mens jeg som terapeut støtter dig i bearbejdelsen af det, du opsøger mig om.*

### **Hvornår psykoterapi ?**

*Det er vigtigt, at du føler dig parat til at dele din meget personlige historie med mig og opfatter dig som en aktiv del af samtalerne. Her gælder ingen mirakler...*

*Terapi kan i perioder være smertefuldt, fordi det åbenbarer sårbare felter, men på lang sigt vil det være forløsende at få sat ord på det svære, bearbejdet det, reflekteret og fundet løsningsstrategier for de værdier, du ønsker i dit liv.*