

## Vanliga frågor (FAQ)

Det händer att jag får frågor av människor som varit inne på denna sida. De som är av allmänintresse hittar ni här:

### Vad är skillnaden mellan samtalsterapi och psykoterapi?

Samtalsterapi är ett samlingsnamn för olika verksamheter där man använder samtal för att utveckla klientens potential eller förändra något som klienten vill förändra i sin inre värld.

Psykoterapi syftar till att behandla diagnostiserade psykiska sjukdomar. Samtalsterapi utgår från det friska och utvecklingsbara hos individen och bygger vidare på detta. Psykoterapi utövas av legitimerade psykoterapeuter. Samtalsterapi utövas bl.a. av personer som är diplomerade, certifierade, auktoriserade eller ackrediterade terapeuter från privata utbildningsinstitut.

Tillbaks

### Om jag mår dåligt eller behöver prata med någon vänder jag mig helst till någon av mina närmaste. Varför skulle jag välja att gå till en samtalsterapeut?

Det är ofta bra att vända sig till sina närmaste när man vill prata med någon. Att ha en umgängeskrets och närstående människor att kunna prata med är väldigt viktigt. Ett socialt nätverk är en av de viktigaste faktorerna för att må bra. MEN, det är inte alltid det räcker. Inte för alla och inte i alla stunder. Ens närmaste är de käraste man har men det finns saker och funderingar man kanske inte vill dela med dem. Tankar man kanske skäms för. Funderingar man inte vill behöva stå för i framtiden. Känslor man helt enkelt vill ha för sig själv men ändå behöver en samtalspartner för att handskas med.

Ytterligare en tanke är att ens närmaste känner en och därmed har föreställningar om hur man är och ska vara. Kanske det finns begränsningar i vissa relationer. Det kan vara så att man själv vill förändras men möter motstånd hos sina närmaste. En av de största fördelarna med att möta en samtalsterapeut är att vi är utomstående. En annan fördel är att DU står helt i fokus.

Tillbaks

## Vad är skillnaden på samtalsterapi och coaching?

Det är inte alltid en glasklar skillnad. Det är ofta jag använder mig av coaching i en samtalsterapi liksom att coaching fördjupas och övergår i samtalsterapi. Men ordet fördjupning är en nyckel. I samtalsterapi jobbar vi på djupet. Med den inre världen. Det blir ofta mer arbete kring barndom och tidigare livshistoria i samtalsterapi än i coaching. Man kan säga att coaching fokuserar på den yttre världen, målsättning och här, nu och framtid. Samtalsterapins fokus ligger på individens inre värld, levnadshistoria, både dåtid, nutid och framtid. Samtalsterapin är ofta ett sökande efter sin potential, sin livsglädje, sina invanda mönster och begränsningar. Att lära känna sig själv. Coaching ett sätt att få hjälp att uppfylla ett bestämt eller flera bestämda mål.

Tillbaks

## Hur kommer jag igång?

Du kontakter mig för ett första möte. Antingen via telefon eller e-mail.

Tele: 070 525 43 63 eller 08 525 09 163

E-mail: Jeanette.Pernyer@reflective.se

Tillbaks

Jag är inte säker på att jag kan jobba med mig själv. Jag vill vara bra på saker, men har ingen aning om hur man gör.

Alla utgår från där de är. För dig kanske denna fråga blir början på en samtalsterapi-process. Mitt förslag skulle vara att börja utforska utifrån denna frågeställning. Hur är det för dig att vara där? - I att inte ha en aning om hur man gör men ändå vilja prova. Det ser jag som ett lovande utgångsläge och en stor motivation från din sida att ha formulerat denna attityd. Välkommen!

Tillbaks

## Vad är skillnaden på samtalsterapi och coaching?

Det är inte alltid en glasklar skillnad. Det är ofta jag använder mig av coaching i en samtalsterapi liksom att coaching fördjupas och övergår i samtalsterapi. Men ordet fördjupning är en nyckel. I samtalsterapi jobbar vi på djupet. Med den inre världen. Det blir ofta mer arbete kring barndom och tidigare livshistoria i samtalsterapi än i coaching. Man kan säga att coaching fokuserar på den yttre världen, målsättning och här, nu och framtid. Samtalsterapins fokus ligger på individens inre värld, levnadshistoria, både dåtid, nutid och framtid. Samtalsterapin är ofta ett sökande efter sin potential, sin livsglädje, sina invanda mönster och begränsningar. Att lära känna sig själv. Coaching ett sätt att få hjälp att uppfylla ett bestämt eller flera bestämda mål.

Tillbaks

Vi bara bråkar. Kommer vi tillsammans eller var och en för sig?

De flesta par kommer tillsammans. Det kan vara en fördel att båda parter får berätta sin version av sin gemensamma historia för varandra och för terapeuten. Om båda kommer visar det på en gemensam vilja att arbeta på deras relation. I relationer där det förekommer mycket bråk kan det vara en fördel att var och en får tala till punkt.

Det förekommer dock att familjerådgivning sker individuellt. Kan man inte vistas i samma rum är det kan det vara en fördel att komma individuellt de första samtalen.

Tillbaks

## Reflective Counseling – Rum för reflektion