

Psykoterapi

Psykoterapi på psykodynamisk grund har fokus på förståelsen av just dig som söker terapi, och jag använder inte manualer eller scheman.

Det handlar om att tillsammans undersöka och förstå din problematik på ett djupare plan, och sätta in denna i sammanhang som ger mening och begriplighet. En viktig del i terapin är att se och förstå sina livsmönster, och det blir synligt i relationen till mig som terapeut. Du får hjälp att bli mer medveten om ditt omedvetna, och nå en känslomässigt grundad förståelse som underlättar förändring i nuet. Fokus i terapin rör genomgående dina känslor, behov, motiv och relationer, ofta kopplat till din livshistoria.

I terapin jobbar jag gärna med existentiella, relationella eller affektfokuserade inriktningar, vilket är olika delar inom den psykodynamiska psykoterapin.

Jag erbjuder kort- eller långtidspsykoterapi. En korttidsterapi brukar handla om 10-30 timmar, medan en långtidsterapi är längre. Hur lång beror på ditt behov och hur mycket tid och energi du är beredd att lägga på förändringsprocessen. En korttidsterapi passar för vissa men inte för alla. Om du är intresserad av just korttidsterapi så kan vi prata om förutsättningarna för det.

Psykoterapi hos mig som privatpraktiserande är inte subventionerat utan bekostas av dig personligen.

Att känna sig själv och må bra som människa är navet i all utveckling. Det är i sin tur en förutsättning för väl fungerande parrelationer, grupper, ledare och arbetsplatser.

Psykoterapigrupper

Tillsammans med en samarbetspartner erbjuder jag också psykoterapigrupper med fokus på stress och utmattning.

Framöver kan det bli aktuellt med grupper för unga vuxna eller äldre på väg i pension, med existentiella förtecken och förstås på psykodynamisk grund.

Eva Källström
Leg, psykoterapeut

070-590 48 46
eva@konsultbuketten.se