



Læge og psykoterapeut

Hanne Vilstrup

21 62 52 37

hannevilstrup.dk

terapeut@hannevilstrup.dk

Hvad tilbyder jeg:

Psykoterapeutisk behandling af fx

- Tvangstanker - OCD
- Angst - skolefobi, eksamensangst m.m.
- Depressioner
- Stress / belastningstilstande
- Opdragelsesmæssige problemstillinger
- Psykosomatiske lidelser
- Identitetsproblemer
- Krisebehandling ved tab, arbejdsløshed, skilsmisse, sygdom, dødsfald m.m.
- Traumebehandling af PTSD - ved bl.a. overgreb, ulykker eller andre traumatiske hændelser
- Parterapi

Supervision

- Jeg har 10 års erfaring med supervision af - bl.a. lærere, pædagoger, sygeplejersker, læger, psykologer, ledere m.fl.

Coaching

Jeg hjælper dig med at finde og udnytte dine potentialer bedst muligt

Konfliktmægling

Jeg kan hjælpe med til at finde en løsning mellem parterne i en konflikt

Rådgivning

- Jeg kan tilbyde skoler og institutioner rådgivning og vejledning af børne- og ungdoms-psykiatriske lidelser.

Lægelig vurdering af psykiatriske tilstande hos børn og unge

Terapiformer

Jeg anvender både gestaltterapi og kognitiv terapi i min praksis. Ud fra en faglig og klinisk vurdering tilpasses terapien naturligvis den enkeltes behov.

Individuel terapi

Fordele ved individuel terapi

- Du har al tiden med terapeuten for dig selv, og er sikker på at komme til at beskæftige dig med det du har brug for hver gang
- Hvis du vil arbejde med særligt ømtålelige emner, behøver du kun at involvere terapeuten i det
- Hvis det generelt virker for overvældende for dig at skulle arbejde terapeutisk i et rum, hvor der er andre til stede end dig og terapeuten

Gruppeterapi

Fordele ved terapi i gruppe

- Du kan beskæftige dig direkte med hvordan din kontakt er til andre mennesker, ved at arbejde med det i gruppen her og nu
- Det kan være yderst helende at erfare at flere andre mennesker kan rumme at høre om dine problemer, og at erfare at de synes at det er vigtigt at der også er plads til dig
- De andre i gruppen kan give dig direkte tilbagemeldinger på det du gør/siger
- Du har mulighed for at afprøve nye sider af dig selv i kontakt med én eller flere af de andre i gruppen, og få tilbagemeldinger om hvordan kontakten påvirker dem
- Du har mulighed for at bruge gruppen som et netværk, som kan støtte dig i at føre de ting ud i livet, som du beslutter i gruppen
- Når de andre i gruppen arbejder med deres problemer, får du ofte et nyt perspektiv på dit eget liv, hvilket kan give dig adgang til nye områder i din personlige proces

Individuel terapi og Gruppe terapi

- Det kan også være en fordel at kombinere gruppe terapi og individuel terapi. Du kan gå i individuel terapi hos mig samtidig med at du deltager i en gruppe.

TRE - Traume Realease Exercises

- En fantastisk teknik til traume healing og stress reduktion. TRE består af en række øvelser, der er udviklet til at fremkalde kroppens naturlige rystelser, som er med til, at give kroppen, den forløsning den har brug for, for at kunne give slip på gamle følelsesmæssige fastlåsheder. Rystelserne frigiver dybe muskelspændinger i kroppen.

PESSO - PBSP

- En terapeutisk metode, hvor hjernen bliver reprogrammeret, de gamle erindringskort bliver modificeret og nogle nye bliver lagt ind. Det hele er båret af en ubetinget tillid til, at det enkelte menneske ved, hvad det har brug for og drives af en dyb menneskelig indsigt om, at blive imødekommet.

De 4 forskellige terapiformer, jeg benytter

1. Hvad er Gestaltterapi:

- En måde at leve i nu'et på
- En måde at tage ansvar for dig selv og dit liv på
- Beskæftiger sig med, hvad der ER her og nu
- Al forandring kræver din opmærksomhed
- Opmærksomhed er vores vigtigste orienteringsredskab
- Hvad ser du ?, hvad gør du ?, hvad mærker du ? og hvor mærkes det ?
- Hvad gør du ikke og hvordan undlader du at gøre det, du i virkeligheden har brug for ?
- Din kontakt til andre mennesker afhænger af den kontakt, du er i stand til at skabe til dit eget indre liv
- Der er en sammenhæng mellem dine tanker, følelser og din krops udtryk
- Integration af følelser i det levende liv er en vigtig del af gestaltterapien
- Tidligere hændelser der er følelsesmæssigt uafsluttede, binder nu'ets energi
- Gestaltterapien opløser - hvis du vil det - de mønstre, der forhindrer dig i at være levende og i kontakt med dig selv og andre

Metoden er fænomenologisk

- at tage den anden for pålydende
- at møde den anden, der hvor han/hun er
- at respektere den andens oplevelse
- at være ved det der ER
- at sætte fokus på processen - modsat målet
- at sætte fokus på, hvordan jeg skaber min mening

2. Hvad er kognitiv terapi:

Kognitiv terapi er en veldokumenteret terapiform, der er målrettet, praktisk, aktiv, samarbejds- og korttidsorienteret psykologisk behandling. Der anvendes indlæringspsykologiske metoder og udviklingsprocesser, som har basis i videnskab. De kognitive metoder til behandling af psykiske lidelser er alle evidensbaserede, det vil sige baseret i videnskabelige undersøgelser. Verden over er det en anerkendt psykoterapi, som ofte anbefales som første valg af metode.

Kognitiv terapi eller kognitiv adfærdsterapi, som det ofte kaldes er:

Empirisk baseret

Der er således stærke beviser for, at kognitiv behandling er virksom ved behandling af depression, angsttilstande fra fobier og panik til OCD (tvangstanker og tvangshandlinger) og helbredsangst, skizofreni, personlighedsforstyrrelser, spiseforstyrrelser, misbrug, parproblemer og børn.

Kognitiv terapi har vist sig at være lige så effektiv som medicinsk behandling overfor lettere til moderate depressions og angsttilstande og ved sværere psykiske sygdomme er den bedste behandling en kombination af medicin og kognitiv psykoterapi.

Praktisk og konkret

De terapeutiske mål er rettet mod at løse helt konkrete problemer. Bedre problemløsere har færre psykiske vanskeligheder. Typiske mål for behandlingen kan være at:

- reducere angst og uro
- reducere depressive symptomer
- reducere tvangstanker og tvangshandlinger
- mindske bekymringer og negative tanker
- forøge selvværd og forbedre selvopfattelsen
- forbedre de sociale færdigheder
- mindske social isolation og tilbagetrækning
- kommunikere effektivt med omgivelserne
- løse bestemte problemer
- mestre medicinering

3. Hvad er TRE - Traume Realease Exercises:

En fantastisk teknik til traume healing og stress reduktion. TRE består af en række øvelser, der er udviklet til at fremkalde kroppens naturlige rystelser, som er med til, at give kroppen, den forløsning den har brug for, for at kunne give slip på gamle følelsesmæssige fastlåsheder. Rystelserne frigiver dybe muskelspændinger i kroppen.

Body Rebalancing Exercises

Ryst dine spændinger af dig! Ryst dig til ro i sindet!

I forbindelse med stressede perioder eller chok, påvirkes nervesystemet og musklernes spændingstilstand. Påvirkningen varer ofte ved, længe efter at "faren" er drevet over.

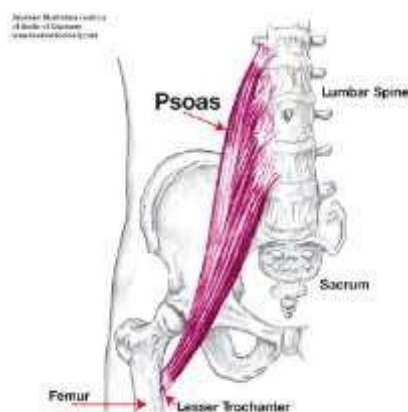
I særdeleshed påvirkes psoas-musklen. Psoas-musklen og stress er tæt forbundet. Så længe psoas-musklen er spændt, er kroppen i konstant alarmberedskab! Alarmberedskabet sørger for, at vi får ekstra kræfter til at klare pressede situationer. De store muskelgrupper bliver aktiveret, pulsen stiger, pupillerne udvides, så vi meget hurtigt kan reagere overfor en eventuel fare. Samtidig flyttes fokus fra fordøjelse og logisk tænkning.

Denne måde at reagere på er en styrke, der giver ekstra kræfter i pressede situationer. Vi skal blot sørge for at få deaktiveret alarmberedskabet igen. Gennem bestemte øvelser slipper kroppen de spændinger, der blev aktiveret under en stressbelastet periode.

Øvelserne har stor effekt på stress- og angsttilstande, lyske/lændeproblemer og uro/søvnløshed/rastløshed.

Træningen tager udelukkende udgangspunkt i den fysiske balance, som din krop er i lige nu. Gennem bioenergetiske øvelser bringes kroppen i en rysteproces. Rystelsen sætter gang i kroppens naturlige helingsprocesser, der genopbygger kroppens kraft, styrke og balance.

Ud over øvelserne vil sammenhængen mellem krop, psyke og følelser, være et gennemgående tema. Når du kender funktionen og reaktionen i kroppen, kan du med en anderledes opmærksomhed, opleve og rumme dine følelser, adressere dem og bruge dem konstruktivt.



Psoas-musklen og stress er tæt forbundet.

Så længe psoas- musklen er spændt, er kroppen i konstant alarmberedskab!

TRE er også godt imod sekundær traumatisering, empatisk træthed og PTSD. TRE og psykoterapi er såvel kropslige som psykologiske metoder til forebyggelse og helbredelse.

Trauma & Tension Releasing Exercises (TRE) er en unik række øvelser, som aktiverer en let skælven/sitren i kroppens muskler. Denne såkaldte neurogene tremor vil langsomt massere og afspænde muskelvævet indefra og ud. I processen reduceres dybe, kroniske muskelkontraktioner, som blev skabt på tidspunktet for de traumatiske eller stressfyldte begivenheder. Du vil blive ledt gennem disse øvelser på en sikker og respektfuld måde.

Anvendelsen af TRE som et selv-diagnostisk værktøj og helende proces er designet så udøveren kan engagere sig i sin egen terapeutiske proces med eller uden hjælp af en terapeut. I de fleste tilfælde er disse øvelser sikre nok til at blive praktiseret på egen hånd, eller sammen med en støttegruppe eller i en familie. I mange tilfælde kan der ses umiddelbare resultater med hensyn til stressreduktion og lindring af visse PTSD-symptomer.

4. Hvad er PESSO – PBSP:

- En terapeutisk metode, hvor hjernen bliver reprogrammeret, de gamle erindringskort bliver modificeret og nogle nye bliver lagt ind. Det hele er båret af en ubetinget tillid til, at det enkelte menneske ved, hvad det har brug for og drives af en dyb menneskelig indsigt om, at blive imødekommet.

Her følger en beskrivelse af Göran Bergström, som er uddannet som bioenergetisk analytiker og er medlem af Psykoterapeut Foreningen. Han har i mange år fulgt Al Pessos, grundlæggeren af pessosystemet, og interesserer sig især for parallellerne mellem pessosystemet og den nyere hjerneforskning, som den bliver præsenteret af Antonio Damasio i hans bøger: "Descartes fejltagelse" og "Fornemmelsen af det der sker"

Al Pessos terapiform udsprang i 60'erne fra dansen, hvorfra den udviklede sig til en unik og sofistikeret form for gruppeterapi, hvor betydningen af hukommelsesbilleders påvirkning af kropsbevidstheden ligger tæt op ad de nyeste tanker inden for neurologien.

"Vi fødes med en kraftfuld genetisk natur.

I generne er der allerede fra begyndelsen af billeder, som vi har nedarvet fra menneskearten. Vi kan kalde dem for vores genetiske erindring. Disse billeder repræsenterer en viden om, hvordan man bedst overlever – eller sagt på en anden måde, hvordan vi skaber os et godt liv. Som nyfødte kan vi ikke klare denne opgave alene men er afhængige af dem omkring os. Denne hjælp tager vi for givet – derfor kan vi tale om, at der i den genetiske erindring ligger en forventning, som vi kan kalde den genetiske forventning. Vi forventer fx, at når vi skrider, vil der komme nogen og finde ud af, hvad vi har brug for.

Hvis disse mennesker omkring os skal opfylde vores genetiske forventning, skal de grundlæggende forsyne os med plads, næring, beskyttelse, støtte og grænser.

I starten helt fysisk konkret, siden hen på psykisk vis (moralsk opbakning, opmuntring, psykisk råderum m.m.), for at vi til sidst skal kunne tage det ind i systemet som en integreret del af os.

I løbet af livet bliver der puttet nye kort ind hele tiden. Når vi iagttager noget, der kommer os i møde fra den ydre verden, går det straks ind i databasen, og her bliver der søgt efter alle kort, der ligner dét, vi lige har iagttaget.

Betydningen af det iagttagede bliver fortolket ud fra disse kort, og det næste der sker, er, at der på grundlag af alle disse data opstår en reaktion i kroppen der til sidst eventuelt fører til en eller anden handling. Antonio Damasio kalder denne kropsreaktion for en somatisk markør. Ud fra dette kan vi forstå, at handlingen helt og holdent er afhængig af, hvilke kort, der befinder sig i databasen. Samtidig står det også klart, at der er to sæt erindringer, der virker sammen. Den genetiske erindring, vi fødes med, og en selvbiografisk erindring, som vi erhverver undervejs. Vores oplevelse af nuet er med andre ord baseret på en kombination af disse to typer erindringer. Vi kunne således kalde nuet “det erindrede nu”, et nu som bygger på fortidens og artens erfaringer, og som i kraft af disse har forventninger til fremtiden.

Hvis forventningen bliver skuffet – dvs. hvis vi lader energien fortsætte ud i en aktion, og der opstår en interaktion, der ikke passer til forventningen – vil vi opleve noget ufuldstændigt eller traumatisk. Måske er der slet ingen interaktion, eller der er en fjendtlig interaktion. Hvis dette er tilfældet, vil der opstå en mangel eller traumesituation, som barnet føler sig nødt til at tilpasse sig

Der vil da komme kort i databasen med modstridende informationer med forvirring til følge, hvilket giver sig udslag i, at jeg får et fordrejet billede af

mig selv og verden og deraf følgende uhensigtsmæssig adfærd. For at sige det temmeligt kort: Pessos metode går ud på at modificere nogle af kortene og at sætte helt nye ind ved siden af de gamle. Helt nye er de dog ikke, for de nye kort findes latent i systemet i form af "huller" og "længsler" efter at få hullerne fyldt ud.

Når vi ikke er os det bevidst, ligger længslen latent nedenunder og forårsager depressioner, uhensigtsmæssige tilknytninger og handlinger i et forsøg på at blive indfriet

Pesso udnytter dette sugende hul ved at prøve, symbolsk og med tilbagevirkende kraft, at putte noget ind i det, lige dét som den pågældende har manglet. Og da sker der bemærkelsesværdige ting.

En vigtig pointe i pessoterapien er begreberne egosvøbning (egowrapping) og pilotfunktionen. Pesso er meget kategorisk omkring ikke at lade klienterne gå ned i totale regressioner. Hvert skridt på vejen ned i de erindrede historiske følelser bliver forsynet med ego – verbalt og ved hjælp af sanserne. Det bliver egosvøbt.

Omnipotente følelser, fx i forhold til både styrke og sårbarhed, bliver afløst af fornemmelser af, at alt har sin begrænsning. Klienten lærer sin rette størrelse at kende.

Det er her, de gamle selvbiografiske kort bliver modificerede ved hjælp af en ny interaktion

Vi ser tit, at klienter ikke lader de traumatiserede dele af personligheden blive påvirket af positive oplevelser. Det er, som om det traumatiske mønster er ubrydeligt og – når det bliver aktiveret – enerådende.

Pilotfunktionen er den instans, som overvåger hele databasen samtidigt. Den ser både de traumatiserede dele og de nyhvervede positive muligheder. Man kan forestille sig piloten siddende i databasens hovedcentral og overvåge alle kort samtidigt. Det terapeutiske arbejde går i høj grad ud på at kultivere denne funktion."

Supervision

Supervision hos mig kan bruges til:

At få en dybere og mere nuanceret forståelse af reaktioner og handlemønstre hos klienter, patienter, borgere, elever m.m.

- Fastholde fokus på fagligheden
- Forbedre kvaliteten af den faglige indsats
- Skærpe opmærksomheden på ens egen omgang med andre, det være sig det sprog, den tone, de handlinger, de reaktioner, man selv har i forhold til andre
- Forebygge udbrændthed

Supervisionsformer

Eksempler på nogle af de supervisionsformer jeg anvender, er:

- Aktiv lytning
- Afgiftning
- Kollegial supervision
- Vejledning - undervisning
- Sparring

Supervisionsmetoder

1. Nogle af disse supervisionsformer kan anvendes to kolleger imellem:

Man vender et problem vedr. en klient/borger, og går ind og ser på og arbejder med, de følelsesmæssige reaktioner kollegaen har i kontakten med denne klient.

Dette arbejde giver medarbejderen en indsigt i, om der kan være tale om en overføring fra klient til medarbejder, eller der er tale om reaktioner hos medarbejderen selv, forårsaget af hendes/hans egen historie, eller følelsesmæssige påvirkninger fra andre, der gør sig gældende i kontakten med klienten.

Dette arbejde virker afgiftende og giver dermed mere rummelighed og et mere nuanceret syn på problemstillingen, og dermed kan der vise sig andre løsningsmuligheder end tidligere.

2. Andre supervisionsformer kræver et etableret forum, hvor der er afsat et tidsrum til at arbejde mere i dybden med nogle problemstillinger. Dermed kan man komme et spadestik dybere i forståelsen af de reaktioner og interaktioner,

som sagen handler om. Det kan være medarbejderne imellem eller klienter/beboere indbyrdes eller mellem en medarbejder og klient/beboer.

Forudsætningerne for en konstruktiv og vellykket supervision er: ○

Motivation, parathed og villighed hos supervisanderne til at bringe problemstillinger op

- En vis tryghed i (personale)gruppen (til at åbne op for sine sårbarheder)
- Respekt og ydmyghed over for hinandens forskelligheder, faglige og personlige forudsætninger og ikke mindst de svagheder, som også er den enkeltes udviklingsområder
- Tryghed i forhold til mig som supervisor
- Jeg agerer som en supervisor, der er ærlig, tillidsvækkende, støttende og konfronterende, og som har et fagligt teoretisk fundament inden for gruppedynamiske processer
- Tavshedspligt

Supervision kan laves individuelt eller i grupper.

Supervisionsformer

- **Balintmetoden**
Balintmetoden er den ældste form for supervisionsgruppe for praktiserende læger og foregår ved en mundtlig sagsfremstilling. Det handler hyppigst om en patientsag og der fokuseres på læge-patientforholdet. Efter at lægen har fortalt om sin sag, reflekterer gruppen. Mens gruppen fremkommer med associationer, følelser og indbyrdes drøfter problemstillinger fra sagen, bliver den fremlæggende læge "fredet".
Når metoden bruges rigtigt, er det en meget nænsom metode. Supervisor har en facilliterende rolle, gruppen faciliteres til at associere og reflektere.
Udvikling skabes gennem bedre forståelse af læge-patientforholdet. Dette kan også udføres hos andre end læger.
- **Kognitiv supervision**
Ved kognitiv supervision er der fokus på, hvordan man arbejder med patienten ud fra en kognitiv terapeutisk tankegang. Ved at arbejde med tankemønstre kan der ske en ændring af den følelsesmæssige oplevelse og efterfølgende adfærd.

- Reflekterende team

Den, der medbringer en sag (supervisanden), interviewes af supervisor. Det reflekterende team arbejder med "sagen". Supervisor styrer udvekslingen mellem det reflekterende team og supervisanden.

Det væsentlige er at gå til supervision, ikke hvilken supervisionsmetode, man vælger.

Alle metoder fremmer det enkelte individs evner til at kommunikere med andre gennem en øget indsigt i hvad der sker i mødet og en øget evne til at handle reflekteret i mødet med andre.

Supervision gør således arbejdsdagen mere tilfredsstillende og forbygger udbrændthed hos deltageren.

Coaching

Hvad er Coaching?

Begrebet coaching er på ganske få år blevet meget udbredt i Danmark. Indenfor branchen er coaching ofte defineret som en professionel samtale, hvor coachen neutralt og ikke-rådgivende styrer processen i mål ved hjælp af åbne spørgsmål. Netop fordi coaching ikke er rådgivning, vejledning eller terapi, men snarere et objektivt refleksionsværktøj, kan det anvendes meget bredt.

Hvordan foregår coaching hos mig?

Min coaching foregår typisk som et fysisk møde der varer mellem 45 min og tre timer. Men mange er også glade for telefoncoaching eller coaching via elektroniske medier. Som coach har jeg ansvaret for at styre samtalen fremad - primært ved hjælp af spørgsmål. Som coach er jeg ikke-dømmende og neutral og har ingen anden dagsorden end at være et professionelt redskab til at styrke processen fremad, uanset målet. Du kan forvente at jeg som coach indleder med at afklare forskellige praktiske forhold og rammer for forløbet, ligesom du vil have mulighed for at stille spørgsmål.

Hvem bliver coachet hos mig?

Professionel coaching anvendes af helt almindelige og overordnet velfungerende mennesker, der ønsker at udvikle sig på et eller flere arbejds- eller livsområder. Coaching hos mig anvendes både af privatpersoner/par og i stadig højere grad i virksomheder, hvor medarbejdere/ledere eller teams coaches på konkrete problemstillinger eller opgaver. Det er mit ansvar som coach at vurdere om en person er egnet til et coachingforløb eller vil kunne få bedre støtte et andet sted.

Hvorfor blive coachet hos mig?

For private giver et coachingforløb ofte en højere energi og bedre resultater. Forudsætningen for et højt udbytte er især viljen til forandring, modet til at være ærlig og en god kemi. Nogle bruger coaching kontinuerligt og andre vælger at opsøge mig, når de har en konkret problemstilling, en dårlig vane de vil kvitte eller en vigtig beslutning de skal træffe.

Virksomheder anvender i stadig stigende grad mig som coach til en-til-en samtaler, teamcoaching eller facilliteringsopgaver. Det er ofte ønsket om trivsel, medarbejderfastholdelse og bedre resultater der får virksomheder til at bruge mig som deres coach.

Konfliktmægling

Jeg tilbyder at mægle mellem to eller flere parter både på arbejdspladser og i private sammenhænge. Min rolle som konfliktmægler, er at lede deltagerne - gennem dialog - til forhandling - og til holdbare aftaler. Hvad enten det drejer sig om mægling mellem grupper eller mellem enkeltpersoner, bliver hver enkelt mægling forberedt grundigt. Det er en forudsætning for mægling, at parterne deltager frivilligt.

Mægling kan for eksempel komme på tale:

- mellem grupper eller enkeltpersoner, som er gået skævt af hinanden
- i organisationer, foreninger og på arbejdspladser, hvor forskellige værdier blokerer for samarbejdet
- i familier, hvor stærke følelser skaber voldsomme modsætninger
- mellem naboer og i beboerforeninger

Forløbet i en mægling hos mig

En mægling er et møde mellem to eller flere personer i konflikt og en udefra kommende person, mægleren, som sikrer, at der bliver talt både om det, man er uenige om, og de følger, det har haft for den enkelte.

Forløbet af en mæglingsproces afhænger i nogen grad af konflikten, parterne og mægleren.

Indledende samtale med begge parter, evt. behov for flere samtaler.

Vurdering

Der vurderes om mægling er muligt.

Møde

mellem parterne hvor processen styres af mægleren.

Løsning

Konkret aftale eller forløsning.

Processen kan vare et par timer eller forløbe over flere gange. I større grupper strækker processen sig ofte over en til to dage.

Grundlæggende principper for mægling

Mægling er en konfliktløsningsmetode, som bliver brugt i mange sammenhænge af mange mennesker.

Konflikten er en udviklingsmulighed

En konflikt er udtryk for, at man vil noget forskelligt. At ens interesser og behov umiddelbart går i forskellig retning og kommer i vejen for hinanden. Hvis man tør gennemleve og håndtere konflikten, kan den vise sig at føre til udvikling og åbne for nye muligheder.

Frivillig konfliktløsningsmetode

Jeg, som mægler, vil sikre sig, at parterne er frivilligt til stede, og at de gerne vil forsøge at finde en løsning. Parterne kan på et hvilket som helst tidspunkt afbryde mæglingen.

Parterne er eksperter på deres eget liv

Ingen er eksperter i andres liv, og en konflikt kan aldrig beskrives uafhængigt af den, der beskriver den. Jeg, som mægler, er meget aktiv med at finde mulige veje i mæglingsprocessen og med at foreslå og fastholde rammerne. Men jeg vil aldrig overtage ansvaret for løsningen af konflikten eller selv foreslå løsninger.

Konflikten er parternes ejendom

Konflikten og dens løsning er parternes. Det er parterne selv, der personligt deltager i mæglingen og forhandler direkte med hinanden. De bestemmer suverænt, hvordan de vil løse deres uoverensstemmelser.

Upartiskhed

Jeg, som mægler tager ikke parti for nogen af parterne og afholder sig fra at give sine personlige meninger og holdninger til kende. Jeg tager ikke stilling til, hvad der er rigtigt og forkert, men fungerer som proceshjælper og er med til at skabe et fundament for parternes samtale.

Fortrolighed

Jeg, som mægler har tavshedspligt. Dette aftales som en 'spilleregulering' ved mæglingens begyndelse. Det er vigtigt, at parterne oplever frihed til at udtrykke sig åbent og ærligt uden at bekymre sig om, at informationer fortælles videre.

Du kan kontakte mig:

Konsultationer finder sted på:

Hostrupsgade 15B, 8600 Silkeborg

Bestil tid - ring, sms eller mail:

Du kan kontakte mig på telefon:
eller mail til mig mailadressen er:

21 62 52 37
terapeut@hannevilstrup.dk

Telefontider

Der er ikke faste telefontider.

Jeg kan i perioder være svær at træffe på telefonen, så hvis du har mulighed for det, så indtal en besked, skriv en mail eller sms til mig. Jeg forsøger at svare hurtigst muligt.

Også Skype konsultationer er muligt.

Min Skype adresse er: **hanne.vilstrup.laege**

Jeg kører gerne ud til privat terapi i Silkeborg-området. Konsultation kun efter forudgående aftale

Priser

Individuel terapi, session på 60 minutter	kr. 850
Parterapi, session på 80 minutter	kr. 1250
Supervision og konsulentvirksomhed pr. time	kr. 1000

Pr. 1. oktober 2019 ændres priserne til:

Individuel terapi, session på 60 minutter	kr. 1000
Parterapi, session på 80 minutter	kr. 1500
Supervision og konsulentvirksomhed pr. time	kr. 1200

Bemærk: Jeg har ikke overenskomst med sygesikringen.

Såfremt der ikke meldes afbud senest dagen før kl. 17 betales fuldt honorar.

Bankforbindelse: Lægernes Pensionsbank, kontonr: 6771 6299179