



FAQ - Frequently Asked Questions

Hvor meget koster det?

En session varer 75 minutter og koster 650 kr., uanset om det er samtale eller kropsterapi. Man betaler kontant eller med Dankort umiddelbart efter sessionen.

Hvor længe varer terapien?

Mine klienter fordeler sig i tre grupper. Nogle foretrækker et kort intensivt forløb med hyppige sessioner, andre foretrækker færre sessioner over et længere tidsrum, og atter andre at have ganske få men ret intense sessioner - hver person sit behov, det bestemmer man selv.

Hvad nu hvis terapien ikke virker?

Terapien bygger på dine reaktioner i løbet af sessionen og dine reaktioner og refleksioner mellem sessionerne. Hvis det ikke virker for dig, håber jeg, du vil fortælle mig om det hurtigst muligt, men ellers vil det højst sandsynligt komme frem alligevel, for hvis terapien ikke virker, vil dialogen hurtigt gå i stå - og det vil i sig selv påkalde sig min opmærksomhed.

Det er selvsagt muligt, at min måde at arbejde på ikke passer til dig, eller at jeg ikke har tilstrækkelig kompetence angående din særlige situation, i så fald vil jeg henvise til andre terapeuter.

Fører du journal?

Jeg fører ikke journal, men jeg tager noter efter hver session som hjælp til at huske, hvad der er foregået. Noter er desuden en god måde at bevare overblikket på, hvilket er med til at sikre kontinuerlig kvalitet i terapien.

Viser du dine noter til nogen?

Jeg viser **aldrig** mine noter til nogen, ikke engang til min supervisor.

Jeg har personligt designet et notatsystem, hvor personlige oplysninger gives en kode, skrives i anonymiserende stil og opbevares adskilt fra navn og adresse. Systemet er så effektivt, at jeg ikke selv kan finde de rette noter uden brug af en kodenøgle.

Jeg følger desuden [The European Association for Gestalt Therapy \(EAGT\)](#) etiske regler, disse regler lægger særlig vægt på tavshedspligt og beskyttelse af klientens interesser. Tavshedspligten er vedvarende.

Skal jeg snakke en masse om min barndom?

Ikke nødvendigvis, jeg er ikke "arkæolog", men lidt skal jeg høre for bedre at kunne forstå din baggrund. Nogle gange er det relevant at tale meget om barndommen. Det kommer an på, om din

fortid stiller sig i vejen for de ønsker, du har for dit liv nu og i fremtiden. For nogle mennesker er det meget givende at bearbejde fortiden, for andre er nutiden mere afgørende – for alle er meningen med terapien at skabe en bedre nutid og fremtid.

Jeg vil gerne starte i terapi, hvad skal jeg gøre?

Ring til mig på tlf. 2828-6200, jeg har telefontid på hverdage kl. 18-19. Du er også velkommen til at indtale en besked, så ringer jeg til dig.

Første gang vi mødes, er en "lære hinanden at kende" session. Jeg lærer dig lidt at kende, og du lærer mig lidt at kende. På baggrund deraf skal vi hver især tage stilling til, om der er basis for at indlede et forløb.

Jeg vil have en række spørgsmål til dig, ligesom du er velkommen til at stille mig spørgsmål. Mine spørgsmål vil handle om din nuværende livssituation, lidt om din opvækst og om, hvad du ønsker at opnå med terapien.

Hvad nu hvis jeg er utilfreds med det, du gør og siger?

Så håber jeg, du vil sige det. Jeg er altid interesseret i din mening, og jeg bliver ikke sur over kritik! Mennesker er forskellige. Man har forskellig følsomhed overfor livet, forskellige livsværdier, forskellige baggrunde og forskellige livsforløb.

Der vil under alle omstændigheder være regelmæssige evalueringer, hvor man tager stilling til om terapien udvikler sig tilfredsstillende, og om de indledende mål med terapien fortsat er gældende.

Hvis du grundlæggende er utilfreds med min måde at arbejde på, er der naturligvis ingen grund til at forsætte terapien – det er altid dit frie valg, at finde en anden terapeut.

Jeg vil gerne afslutte terapien, hvad skal jeg gøre?

Du siger blot, at du gerne vil slutte terapien. Hvis det har været et længere forløb, er det bedst at varsle et stop før sidste session, sådan at jeg kan nå at forberede en ordentlig afslutning, men ellers kan man frit stoppe (eller holde pause), når man ønsker det.

Det er i øvrigt en vigtig del af enhver terapi også at tale om afslutningen. Det kan gøres når som helst, men vil være et naturligt emne i forbindelse med evalueringerne, særligt hvis ens mål er opnået og man ikke formulerer nye.

I de fleste tilfælde finder terapien sin naturlige afslutning enten som konsekvens af at have været et tilbagevendende emne, eller som en klar indsigt i løbet af en session.

Hvad er kropsterapi?

Kropsterapi er velegnet til at lære at mærke sig selv. Det vil i praksis sige at kunne mærke sin krop og sine følelser og at være i kontakt med en indre fornemmelse af sig selv som person.

De vigtigste gevinster ved kropsterapi er:

- At man generelt får bedre kontakt til sig selv
- At man hurtigere mærker sine grænser
- At man hurtigere mærker hvad man gerne vil
- En generelt øget fornemmelse af mening og tilstedeværelse

Kropsterapi foregår dels på en briks, dels som indledende og afsluttende samtale. Man er påklædt under behandlingen. Kropsterapi kan frugtbart kombineres med [gestaltterapi](#).

Læs mere om [Kropsterapi](#), den bagvedliggende teori eller den videnskabelige forklaring.

Hvad er gestaltterapi?

Gestaltterapi er en velafprøvet og lettilgængelig terapeutisk metode, der handler om at komme i øjenhøjde med sig selv og sin hverdag, så livet i almindelighed bliver en tilfredsstillende og nærværende oplevelse.

Gestaltterapi handler om de følelser man har, om de tanker man gør sig, og om kroppens instinktive reaktioner - og om at afstemme alt dette til meningsfulde og brugbare handlinger. Gestaltterapi kan frugtbart kombineres med kropsterapi.

Læs mere om [gestaltterapi](#), [gestaltterapiens rødder](#), eller mine terapeutiske tilbud [Overblik & Løsninger](#) og [Horisonten rundt](#).

Hvor er du uddannet?

Jeg er uddannet på [Gestaltterapeutisk Institut \(GI\)](#) i årene 1996-2000. Undervisningen foregik i grupper, hvor man øvede, prøvede og overværede terapi, skrev og talte om terapi. Uddannelsen var på 1.208 timer (hvilket var 408 flere timer, end Socialministeriet i 2004 stillede som kriterium for evaluering af psykoterapeutiske uddannelser).

Uddannelsen fokuserede på gestaltterapi, men jeg blev også undervist i drømmearbejde, Body Awareness Communication, bioenergetiske øvelser, psykodrama og tegneterapi.

Der var både en praktisk og en teoretisk eksamen. Begge eksamener var med en intern eksaminator og en ekstern censor. Den teoretiske eksamen bestod af en skriftlig redegørelse for gestaltterapiens teori og metode. Den praktiske eksamen bestod af en gruppeterapi, med en gruppe jeg selv havde samlet og arbejdet med gennem et lille års tid. Jeg skulle desuden skrive en redegørelse over mine erfaringer med gruppen samt beskrive min egen proces gennem årene på instituttet.

Hvor er du uddannet i kropsterapi?

Jeg er uddannet af David Kirk-Campbell, grundlægger af Touching Dialogue og fhv. institutleder på Gestaltterapeutisk Institut. Uddannelsen tog 2 år og bestod af personlige udfordringer med henblik på at skærpe mine sanser og bevidsthed, læsning og skrivning, samt en lang række "øve-klienter". Det første år var vi 2 studerende, det andet år var jeg eneste studerende. Jeg er dybt taknemmelig for den grundige og eksklusive træning, jeg dengang modtog. Du kan læse mere om David og Touching Dialogue på www.touching-dialogue.dk.

© 2009 STEFAN GREEN MEINEL