

Parterapi

Vill du utveckla din parrelation?

Börjar relationen kännas alltmer betungande? Det kan exempelvis handla om att konflikterna har ökat, upplevelsen av att ni inte kan kommunicera med varandra, att närheten er emellan har minskat.

I parterapi har ni möjlighet att utvecklas tillsammans. Det kan ske i olika faser av relationen, i början eller efter många år tillsammans.

Den metod jag har som grund vid arbete med parrelationer kallas Integrative Behaviour Couples Therapy (IBCT), som har utgångspunkt i KBT med fokus på förändrings- och acceptansarbete. Metoden är väl beforskad med goda resultat.

Parterapi börjar som vanligt med en utforskande bedömningsfas där vi bland annat går igenom vilka problemområden som finns. Vid första tillfället ses vi tillsammans. Därefter träffar jag dig och din partner individuellt, där var och en får komma till tals. Slutligen träffas vi gemensamt igen och jag stämmer av min bedömning med er samt samtalar kring förslag på möjliga vägar fram.

Om ni önskar fortsätta terapin påbörjas den s.k. behandlingsfasen med fokus på de områden som kan vara hjälpsamma just för er.

Varmt välkommen att kontakta mig om du har frågor eller önska boka tid.

Pris:
Samtal à 75 min / 1 450:-

Eva-Lena
SKOGSBLAD
Leg. psykolog • Leg. psykoterapeut • Handledare

070 - 48 46 500

eva-lena@skogsblad.se

www.skogsblad.se

