

## - Psykologbehandling

Psykologbehandling består af en eller flere samtaler, hvor du sammen med psykologen undersøger dit problem og eventuelt baggrunden for det. Gennem samtalerne vil du få større selvforståelse og flere perspektiver på dit liv. Det giver dig en større evne til løse dit problem på en tilfredsstillende måde

### Samtaleforløb

Selve samtaleforløbet tilpasses dig og dine behov. I den første samtale fastsættes et mål at arbejde henimod og undervejs sikrer jeg at det rette fokus holdes.

Afhængig af problemstillingen anvender jeg forskellige tilgange i mit arbejde. Den primære behandlingsmetode er kognitiv adfærdsterapi (KAT) og Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Både KAT og ACT er evidensbaseret terapi, det vil sige, at at videnskabelige undersøgelser har bekræftet terapiformens effektivitet i behandling af problemstillinger.

Sundhedsstyrelsen anbefaler KAT som den primære behandlingstilgang ved de fleste psykiske lidelser.

Forskning har vist, at den personlige relation mellem klient og psykolog har størst betydning for effekten af samtaler. Dernæst kommer konkrete mål for den enkelte samtale og den valgte metode som afgørende betydning for effekten af et samtaleforløb. Af den grund anvender jeg Feedback Informed Treatment (FIT) til vurdering af samtaler. [Læs mere om FIT](#)

### KAT (Kognitiv adfærdsterapi)

Kognitiv adfærdsterapi er den terapiform som sundhedsstyrelsen anbefaler som første valg ved en lang række af psykologiske lidelser.

I kognitiv adfærdsterapi er man optaget af tænkningen, fordi tænkningen om os selv og andre har afgørende betydning for, hvordan vi føler, reagerer kropsligt og handler i situationer. I denne terapiform arbejder psykolog og klient sammen om at undersøge, hvilke tanker og leveregler der har indflydelse på aktuelle problemer.

Gennem udforskning og udfordring af tankerne i kognitiv adfærdsterapi kan man blive bedre til at handle på automatiske og uhensigtsmæssige tanker. På den måde kan man udvide ens handlemuligheder og følelsesmæssige oplevelser.

### Praktiske oplysninger

Der modtages ikke patienter via den offentlig sygesikring på Privathospitalet Mølholm men henvises til samarbejdspartner [www.karstendyringlarsen.dk](http://www.karstendyringlarsen.dk) .

### Afbud

Ved udeblivelse eller for sent afbud senest 24 timer før aftalte konsultation opkræves fuldt honorar. Ved mindste symptomer på Corona afholdes konsultationer altid som video- eller telefonkonsultation – dette gælder både for klient og psykolog. Videokonsultationer afholdes via et GDPR sikret system. Videosystemet er let at logge på og virker upåklageligt.

## Varighed

Psykolog konsultationer varer 50 minutter.