

# Terapeutiske træningssamtaler med Iben Lauridsen

4. års studerende på Psykoterapeutisk Institut



## Hvad er træningssamtaler?

Terapeutiske træningssamtaler er ligesom almindelig samtaleterapi, hvor klient og terapeut samtaler som ligeværdige mennesker. Du taler med en terapeut, der næsten er færdiguddannet. Prisen er **250 kroner** for 60 minutter. Er du studerende på Psykoterapeutisk Institut koster det kun **150 kroner**. Du kan læse mere om instituttet på [www.psykinst.dk](http://www.psykinst.dk)

## Hvad kan samtaleterapi gøre for dig?

Samtaleterapi hjælper dig med at forstå hvem du er, hvordan du reagerer, hvordan du kan ændre dig selv og den måde du lever dit liv på – så det giver mening og ro til at være den, du er. Det er dine erfaringer og oplevelser i dit eget liv, der er ingredienserne i samtaleterapi.

I terapi kan man bl.a. arbejde med: **angst, depression, meningsløshed, lavt selvværd, sorg, tab, uhensigtsmæssige vaner/behov, manglende evne til at sætte grænser, ensomhed, vrede, oplevelser fra fortiden, forladthedsfølelse, svært ved at sige farvel, psykiske eller fysiske overgreb, misbrug, problematiske reaktioner eller andet**, der fylder i din hverdag og som du har behov for at se på.

## Hvad får du fra mig?

Du får min fulde opmærksomhed, professionelle faglighed, skærpede indlevelsessevne og et trygt rum, der er helt dit eget. Jeg er din støtte, rejsepartner, guide og vil være med dig i udforskningen af de områder, der kommer i spil under samtalen. Du vil blive mødt med respekt, tålmodighed og rummelighed, der garanterer, at vi som to mennesker er ligeværdige og at du sætter tempoet.

## Hvem er jeg?

Jeg er 47 år, gift, har 2 børn (8 + 11) og bor i Nordsjælland. Jeg har arbejdet i medie- og reklamebranchen og har boet i udlandet. Interesser: personlig udvikling, relationer mellem mennesker, male, motion, rejser. Jeg arbejder som frivillig i Danners krisecenter med fokus på forskellige former for vold/overgreb i nære relationer.

## Kontakt

Terapeutiske samtaler vil fortrinsvis foregå på Psykoterapeutisk Institut, Jorcks Passage, opgang B, 2 sal, 1162 København K. Kontakt mig på mobil 26 52 39 69 eller [www.ibenterapi.dk](http://www.ibenterapi.dk)

## Regler

Jeg har tavshedspligt, får supervision og overholder de etiske regler fastsat af Psykoterapeutforeningen [www.psykoterapeutforeningen.dk](http://www.psykoterapeutforeningen.dk). Du kan til enhver tid afbryde samarbejdet.