

Hvad kan en psykolog hjælpe med?

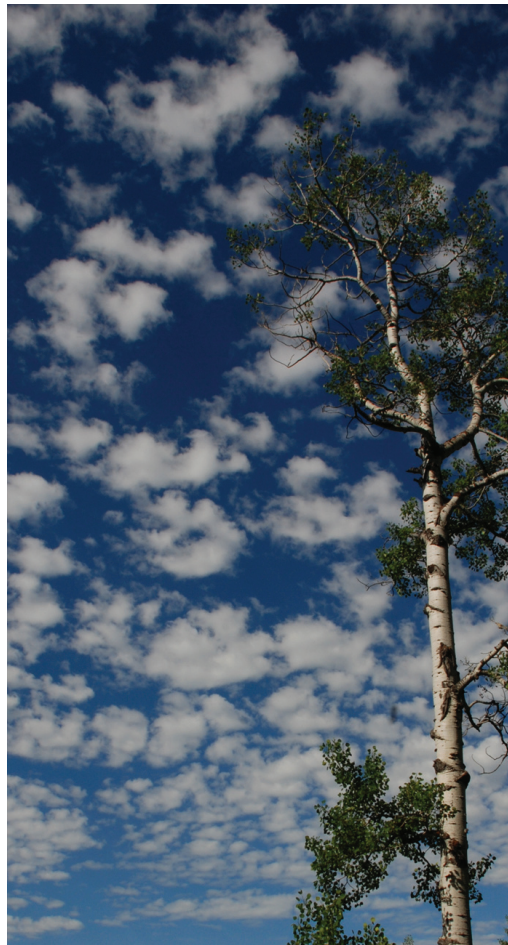
Du kan få hjælp til at forstå dig selv bedre og opnå en større accept af, hvem du er. Herved kan du nå frem til føle et højere selvværd. Blive mere bevidst om, hvad der er vigtigt for dig, og hvilke forandringer du ønsker. Fokus kan være på at finde en retning i livet, at genvinde og udvikle dine ressourcer og at højne oplevelsen af glæde. Du kan få indsigt i dine tankemønstre og blive inspireret til at afprøve nye handlemuligheder.

Kriser og traumatiske hændelser

er rystende livsomstændigheder der kan ramme os alle. Hos en psykolog kan du få hjælp til at bearbejde krisen eller få helet traumet. En krise eller et traume kan f.eks blive udløst af alvorlig sygdom, en ulykke, seksuelle krænkelser, skilsmisse, fyring fra jobbet eller dødsfald i familien. Traumer der ikke er tilstrækkeligt bearbejdet kan vise sig som smerter og ubehag i kroppen og livslysten og overskudet kan blive mindsket. Der kan være tale om hændelser der har rødder langt tilbage i tiden eller akutte hændelser. Afgørende for hvordan en krisesituation får lov at præge vores liv er, om der er en tilstrækkelig støtte.

Arbejdsrelaterede temaer

kan også være en grund til, at du vælger at starte op i terapi, f.eks. ved stresssymptomer eller hvis du har været udsat for mobning eller vold.



Dina Charleman
Autoriseret psykolog, specialist i psykoterapi
Overenskomst med sygesikringen

Psykologisk ved Amager Strand:
Krimsvvej 11 F
2300 København S

Tlf.: 2834 2758
dina.charleman@gmail.com
www.dinacharleman.dk

Klinisk psykologisk praksis

ved Dina Charleman.
Autoriseret psykolog, specialist i psykoterapi
Overenskomst med sygesikringen



*Samtaler med fokus på
at møde dig,
der hvor du er i livet.
Accept og forståelse
er grundlag
for at skabe en forandring.*

Jeg tilbyder:

- Psykologisk rådgivning og psykoterapi - individuelt, for par, familier eller grupper til børn, unge og voksne
- Supervision af psykologer med henblik på autorisation eller specialist godkendelse - individuelt eller gruppe
- Supervision af andre faggrupper
- Foredrag, undervisning eller kurser.

Arbejdsmetoder

Mit terapeutiske udgangspunkt er krops- og oplevelsesorienteret, eksistentielt og integrativt psykodynamisk. Jeg har desuden erfaring med at anvende metoder fra kognitiv adfærdsterapi, mindfulness/ACT, hypnoterapi og Somatic Experiencing (chok-traumebehandling) samt NARM (NeuroAffektiv Relationel Model)

Herudover arbejder jeg på grundlag af Specular metoden.

Mine erfaringsområder er eksempelvis:

- Sorg og krise
- Stress og stresshåndtering
- Chok-traumereaktioner/PTSD
- Seksuelt misbrug
- Problemer i nære relationer f.eks. i parforholdet
- Eksistentielle problemstillinger
- Psykosomatiske reaktioner
- smertehåndtering
- Afhængighedstilstande
- Nedtrykthed og depression
- Identitetsproblemer og lavt selvværd
- Angst og usikkerhed
- Personlig udvikling

Varigheden af terapeutiske forløb er meget forskellig. I starten kan det være hensigtsmæssigt med et interval på en uge.

Afbud: senest dagen før kl.: 16:00



Dina Charleman,

Jeg er autoriseret af Psykolognævnet samt specialist i psykoterapi. Jeg modtager løbende supervision af psykologer, der er specialister i psykoterapi og supervision.

Gennem mange år har jeg arbejdet med psykoterapi ud fra en helhedsforståelse af mennesket. Ud over mine erfaringer som privat praktiserende psykolog har jeg erfaringer fra ansættelser i privat og offentlig regi, f.eks. ved Psykoterapeutisk Center Stolpegård, ved Kræftens Bekæmpelses Kræftrådgivning og på TUBA - Terapi og rådgivning for Unge, Børn af Alkoholafhængige forældre.

Som autoriseret psykolog har jeg tavshedspligt, og jeg er underlagt de nordiske etikregler for psykologer.

Jeg er medlem af Dansk Psykolog Forening:



www.dp.dk