

# Støtte, rådgivning og udvikling gennem samtale



Kurser  
i personlig  
udvikling

GESTALT- & PSYKOTERAPEUT MPF

**Steen Lundsgaard**



# Hvorfor overveje terapi?

Når du vælger at gå i terapi, vælger du en professionel, uddannet og kompetent fagperson som samtalepartner.

Hvis du er ramt af en livskrise, er det ikke altid løsningen kun at tale med mennesker, som er tæt på dig. Det kan være svært at få den rette støtte og rådgivning fra en person, som du kender godt, da følelserne ofte vil spille for voldsomt ind.

Hvis du er ramt af depression, sorg, angst, stress eller en anden form for krise, er det heller ikke altid rart at skulle åbne op og tale om de svære følelser og problemernes rødder med en et familiemedlem, en partner, en nær ven eller en kollega.

Mange mennesker i krise er nemlig både bange for at udstille sig selv og for at støde andres følelser.

Som professionel terapeut har jeg ikke følelser i klemme. Desuden er jeg uddannet i at tackle kriser. Derfor har jeg ofte bedre, forudsætninger for at yde støtte i en svær situation.

Samtalerne, som foregår i et roligt lokale i min klinik, er naturligvis altid fortrolige og omfattet af tavshedspligt. En samtale varer som regel 1 time, men kan forlænges efter behov og aftale.

Det er aldrig til at sige, hvor mange samtaler en klient har brug for. Som udgangspunkt er det godt at starte med nogle samtaler i sammenhæng indenfor et par uger. Derefter kan der gå længere tid imellem. Det afhænger dog helt af den enkeltes situation.

# Hvilke typer terapi, arbejder jeg med?

## Gestaltterapi

Gestaltterapi er en terapiform, som blev grundlagt i 1940'erne. Gestaltterapeuten skaber gennem dialog opmærksomhed overfor eksistensens dilemmaer. Klienten skal ikke ændres, men have mulighed for at opdage.

## Individuel terapi

Mange har opfattelsen af, at hvis man går i terapi, så står det virkelig slemt til. Det gør det ikke nødvendigvis. Gennem livet bliver vi alle ramt af svære udfordringer, som vi kan forholde os aktivt til. Hvad er alternativet? At lade problemerne ligge og vokse sig større og mere uoverskuelige? Husk på, at du som menneske rummer alle slags historier: de hårde, de gode, de sorgfulde og de lykkelige.

## Parterapi

Det er så yndigt at følges ad – eller er det? Faktum er, at når to mennesker vælger at leve sammen, så kræver

det arbejde at bevare et godt forhold. I nogle tilfælde kræver det af og til meget hårdt arbejde.

Nogle par vælger at gå i parterapi for at arbejde med de udfordringer, der opstår i et samliv. Resultatet kan blive et styrket forhold og i andre tilfælde kan det blive, at man vælger at gå fra hinanden, men med færre sårede følelser, end det ellers ville have tilfældet. I parterapi får man muligheden for at arbejde med sit forhold, sine følelser, sine forventninger og sin kærlighed til sin partner.

## Teenagecoaching

Det kan være rigtig svært at være ung i dag, og mange unge kan have godt af at tale med en anden voksen end mor eller far. Dette kan give et trygt rum, hvor den unge kan drøfte og forholde sig til udfordringer uden at skulle dele dette med sine nærmeste. Jeg tilbyder også samtaler og sparring til forældre med teenagere.

“Jeg ville ønske, at flere ville give sig selv den gave det er at arbejde med den mest værdifulde person i sit liv – nemlig sig selv!”

*Psykoterapeut Steen Lundsgaard*



# En bred og solid baggrund

For at kunne arbejde med og udvikle andre, er det en forudsætning, at man konstant udvikler med sig selv.

Jeg er uddannet psykoterapeut med speciale inden for gestaltterapien, hvorfor mine terapeutiske samtaler tager udgangspunkt i denne.

Jeg har endvidere flere uddannelser og kurser inden for området og har blandt andet været i gruppeterapi, supervision og egenterapi hos:

- Psykolog og gestaltterapeut Marianne Horst
- Psykolog og gestaltterapeut Arne Lundegaard
- Psykolog og gestaltterapeut Ole Emig

- Gestaltterapeut Anette Selch
- Gestaltterapeut Pernille Elvirose
- Teolog og gestaltterapeut Bent Falk

Min egen terapi foregår hos Gestaltterapeut Susanne Bundgaard, og jeg er i løbende supervision hos Gestaltterapeut Karenn Nielsen.

Jeg er oprindeligt uddannet officer og har været kaptajn i Flyvevåbnet siden 1989. Ligeledes er jeg uddannet coach og har coachet på alle niveauer.



## Kontakt

Steen Lundsgaard  
Gestalt- og Psykoterapeut MPF  
Låsbybanke 14, 1. sal, 6000 Kolding  
Telefon 22 73 41 87  
info@steenlundsgaard.dk  
www.steenlundsgaard.dk

Såfremt jeg ikke tager telefonen, læg trykt en besked, så vil jeg snarest vende tilbage til dig.

GESTALT- & PSYKOTERAPEUT MPF

**Steen Lundsgaard**