

Parterapiens grundlæggende principper

Et frivilligt og selvstændigt valg.

Det er vigtigt, at du selvstændigt og frivilligt har valgt parterapi som mulighed til at bearbejde din og din partners problemstilling.

Terapien kan når som helst afbrydes, hvis den ene af jer ønsker det.

Kommunikationen i terapirummet:

Vær ærlig, respektfuld og konkret i dine udmeldinger.

Tal direkte ud fra dig selv; jeg oplever..., jeg føler..., jeg vil... o.s.v.

Undlad afbrydelser eller kommentarer mens din partner taler. Skriv eventuelt ned på papir, hvis du kommer i tanke om noget vigtigt eller har spørgsmål.

I terapien arbejdes der med:

Opmærksomhed på den personlige udtryksform og træning af en konstruktiv og tydelig kommunikation.

Ansvarlighed for egne behov.

Forventninger til dig selv og din partner.

Dine valg og fravalgs betydning for parforholdet.

Hvilken betydning tidligere erfaringer med tilknytning og adskillelse har for kontakten med din partner.

Uhensigtsmæssige reaktionsmønstre eller 'de dårlige vaner' som udviklingsmulighed.

Et uhensigtsmæssigt reaktionsmønster eller en dårlig vane, er oftest en tidlig indlært overlevelsesstrategi. Ved at forstå strategiens berettigelse, ved at lære den at kende og ved at forholde sig til den, kan den erstattes med en mere tidssvarende og ansvarlig reaktion.

Konflikten som en udviklingsmulighed.

En konflikt er et udtryk for, at I vil noget forskelligt. Interesser og behov går umiddelbart i forskellig retning og kommer i vejen for hinanden. Hvis I har mod og vilje til at gennemleve og håndtere konflikten, kan den vise sig at åbne for nye muligheder og dermed føre til udvikling for jer begge.

Konflikten er parrets ansvar.

Konflikten og dens løsning er jeres ansvar. Det er jer, der aktivt deltager i terapien og bearbejder jeres situation direkte med hinanden. Terapeuterne er aktive ved at finde mulige veje i terapiprocessen og ved at foreslå og fastholde rammerne i det terapeutiske rum. I afgør selv, hvordan I vil løse jeres uoverensstemmelser.

Parterapiens grundlæggende principper

Parterne er hver især eksperter på deres eget liv.

Ingen er eksperter i andres liv. Det er kun dig, der kan udtale dig om baggrunden for din reaktion, dit handlingsmønster og dit forhold til samlivet. Alle udsagn der fremkommer i terapien bliver forstået som seriøse og personlige udsagn.

Upartiskhed og tavshedspligt

Terapeuterne er neutrale og upartiske. Terapeuterne tager ikke stilling til hvad eller hvem, der er rigtig og forkert, men fungerer som proceshjælpere, der er med til at skabe fundamentet for jeres samtale. Terapien foregår i fortrolighed og terapeuterne har tavshedspligt.

Aftaler ved terapiens opstart

I forbindelse med det første indledende møde, aftales der yderligere 3 parterapi. Det er vores erfaring, at det ofte tager nogle gange, at få den terapeutiske metode 'ind under huden'. I det 4. møde evalueres terapien og et eventuelt videre forløb aftales.

En terapitime = 90 min.

Det er klienternes ansvar at overholde den aftalte mødetid og terapeuternes ansvar at afslutte terapien. Kommer klienterne for sent, fratrækkes tiden og der betales fuld pris. Udebliver den ene klienter, aflyses terapien og der betales fuld pris.

Pris og betaling

Betaling kan ske kontant i forbindelse med afslutningen af hver terapi eller honoraret kan forudbetales via netbank. Indbetalingen skal da ske senest to hverdage før den aftalte terapitid. Honoraret indbetales til Nordea Bank reg.nr.: 2133 konto nr.: 5498 273 906. Husk navn og dato for terapiaftale. 1½ times parterapi med 2 terapeuter koster 1650,00 kr.

Afbud

Afbud gives på tlf.: 26 17 27 67.

Ved afbud senere end 24 timer før terapiaftalen, betales for den aftalte tid. Honoraret indbetales som ovenfor til netbank.

Jeres parterapeuter:

Jeanne Löwe Lindberg
Jesper Gøthgen