

Terapeutiske metoder

Følgende er terapeutiske metoder, som der trækkes på i terapien i Sig det til nogens psykologtilbud

Narrativ terapi:

- I den narrative terapi er det klientens identitet, værdier og drømme for livet, der først udforskes. Fokus er at hjælpe klienter til at blive mere bevidste om egne værdier, da det vil gøre klienterne bedre i stand til at tackle problemer i livet og dermed få andre historier om sig selv.

Mentaliseringsbaseret terapi:

- Mentaliseringsbaseret terapi er en terapiform, der kan øge den enkeltes evne til at mentalisere: at fortolke og forstå egne og andres udtalelser og adfærd som meningsfulde på baggrund af indre mentale tilstande. Mentalisering handler om at kunne forestille sig sine egne og andre menneskers tanker, følelser, behov og antagelser, og at disse hænger sammen med ens egne og andres handlinger.

Kognitiv terapi

- Kognitiv terapi er en form for **psykoterapi** baseret på en forståelse af, at følelsesmæssige og adfærdsmæssige vanskeligheder i et individ er et resultat (i hvert fald delvist) af uhensigtsmæssige eller fejlagtige tænkemåder og forvrængede antagelser vedrørende en selv og omverdenen. Formålet med terapien er at identificere disse fejlagtige **kognitioner** og skifte dem ud med nogle mere hensigtsmæssige – en proces kaldet **kognitiv omstrukturering**.

Metakognitiv terapi

- Med metakognitiv terapi søger man at afdække og afvikle kognitive processer, der skaber og vedligeholder psykiske symptomer og mistrivsel.

Psykodynamisk terapi

- Den psykodynamiske terapi er en metode, hvor man sammen med klienten søger at blive klogere på at forstå de psykologiske drivkræfter i mennesket – både de bevidste og de ubevidste. Sammen med klienten undersøger man, hvilke hensigter og mål, der ligger under overfladen og kan på denne måde blive klogere på, hvorfor man handler, som man gør. Denne terapiform kan derfor hjælpe kvinden til fx at forstå, hvorfor hun bliver ved med at søge partnere, der er voldelige. Med denne indsigt kan kvinden på længere sigt hjælpes til at træffe mere hensigtsmæssige partnervalg og bryde med volden.

Traumebehandling

- Hvis klienten har tydelige PTSD-symptomer, som belaster hende i hendes hverdag, kan man arbejde med traumat ved at tilbyde behandling, som minder om den norske RITS -metode (Rekonstruktion og Integration af Traumatisk Stress). Metoden er i familie med eksponeringsterapien og kombinerer den med andre metoder, fx den psykodynamiske. Resultatet bliver en tilgang til klienten, som både er skånsom og som hjælper klienten til at se traumat i øjnene og integrere det i sit fortsatte liv. Man kan foretage RITS-behandling på en enkelt session, der typisk varer omkring 1,5 timer. Somme tider kan RITS-behandlingen være et fint udgangspunkt for videre arbejde med traumat.
- En anden tilgang til traumebehandling kan være at tilbyde kvinden EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). EMDR er en evidensbaseret terapi, hvor man arbejder med tænkningen, at bag symptomer ligger oplevelser. Man fokuserer derfor ikke på symptomet i sig selv, men hvad der har forårsaget symptomet og dette kan være med til at skabe varige ændringer og forandringer. WHO har anerkendt EMDR som en effektiv terapi til behandling af PTSD, og en typisk EMDR-session tager mellem 60 og 90 minutter.