



VI TILBYDER KUN ONLINE ZENTERAPI TIL PARTERAPI OG STRESSREDUKTION.

ONLINE TERAPI OG KAN DET HJÆLPE MIG - HVOR VIRKER DET?

Milde til moderate lidelser som angst, depression og stress kan behandles ligeså effektivt online. Den vigtigste faktor til at få det bedre handler om den terapeutiske alliance – terapeuten skal være nærværende, interesseret, forstående, anerkendende og accepterende. Når grundfølelsen af at blive mødt er til stede, og hvis du er tilstrækkeligt motiveret, tilbyder det digitale rum hensigtsmæssige løsninger, som kan hjælpe dig fremadrettet.

MULIGE BEGRÆNSNINGER VED DIGITALE TILBUD

Til dato er viden om, hvorvidt behandling for mennesker med tungere psykiske lidelser, såsom skizofreni, psykose og bipolare lidelser, er effektiv, begrænset. Derfor anbefales det, at denne gruppe fortsat søger behandling i psykiatrien, hvor man bedre kan imødekomme patientens behov. Det gælder også for mennesker, som er selvmordstruede eller oplever mange kriser. Her er det bedst med professionelle, som kender klienten og kan byde ind med hjælp i akutte situationer.

Set i ovenstående perspektiv er Zenterapi et perfekt valg, når det handler om at være nærværende, accepterende og forstående. Til Online terapi bruger jeg en Online platform, der hedder Whereby, som er både sikker, fortrolig og krypteret. Den er nem og brugervenlig. Ingen uvelkomne kan lytte med i samtalen. Vi kan se hinanden via webcam. Umiddelbart før terapiens start sender jeg dig/jer en mail med et link. Du (I) trykker på linket og så kan terapien gå i gang. Du skal ikke kunne noget særligt med computere, downloade noget eller have Whereby installeret i forvejen – det er ganske nemt. Du skal helst bruge en bærbar computer, tablet eller en stationær computer og du skal selvfølgelig sikre dig at dit kamera og din mikrofon og højttalere virker. Er du i tvivl om noget, ringer du bare en ekstra gang – så finder vi ud af det sammen.

Hvis du ikke har prøvet Online terapi før, kan du være usikker på, om det vil fungere for dig. De første minutter er de sværeste. Her skal du vænne dig til en ny måde at have kontakt med din terapeut på. Men efter nogle minutter vil du sikkert opleve, at det føles naturligt. Kontakten mellem mig som terapeut og dig som klient vil stadig være der, selvom vi ikke mødes fysisk. Som terapeut anvender jeg Zenterapi, som bruges i 'face to face' konsultationer. De fleste som har prøvet Online terapi er meget glade for den mulighed.

Forskellen på en Online terapi time og 'face to face' er, at du Online måske kan føle, at du bedre kan slappe af og kontakten mellem mig som samtalerapeut og dig som klient kan være mere uformel.

Online terapi er en anerkendt behandlingsform.