



Panikångest - Social fobi - Generell ångest - Depression - Stress - Utbrändhet - Sömnproblem - Sorg - Traumatiska minnen - Krishantering - Sorgearbete - Oro - Relationsproblem - Skilsmässa - Svartsjuka - Otröhet - Sexuella problem - Ensamhet - Låg självkänsla - Fobier - Värk - Smärta - Förändringar - Uppsägningar - Konflikter - Mobbning - Existentiella problem - Missbruk/beroende

Hélène Stolt, leg. psykoterapeut och socionom erbjuder professionell hjälp med psykoterapi.

Psykoterapimottagning finns i centrala Västerås Enköping, Örebro och Stockholm City.

Vi har vårdavtal med Landstinget i Uppsala län för landstingsfinansierad psykoterapi vid mottagningen i Västerås och Enköping samt vårdavtal med LOV i Region Örebro län. Där vårdavtal inom LOV finns nu, från april 2016.

### Psykoterapi

Psykoterapi är en samtalsbehandling, systematisk och målinriktad, i form av regelbundna samtal hos utbildad psykoterapeut. Psykoterapin kan hjälpa dig att se mönster, hitta dina resurser och ge dig nya verktyg. En målsättning är att bättre förstå vad som styr dina nuvarande val och för att öka dina möjligheter att göra andra val i framtiden.

### Hur går det till?

Psykoterapi kan bedrivas enskilt, i grupp eller med par och familjer. Behandlingen bygger på metoder som är väl beprövade och evidensbaserade. Behandlingen ska vara upplagd och planerad i förväg med tydliga ramar. Psykoterapi omfattas av sekretess och tystnadsplikt och omfattas av Socialstyrelsens riktlinjer för kliniskt arbete.

När du ska börja gå i terapi hos mig gör du en överenskommelse tillsammans med mig om hur ofta man vi ska träffas och under hur lång tid. Ofta tar överenskommelsen också upp något om psykoterapiens mål. Till överenskommelsen hör att den terapeutiska relationen är en professionell relation, det vill säga att vi inte träffas utanför terapirummet.

### Arbetsmetoder

Som leg. psykoterapeut arbetar jag med utgångspunkt från arbetsmetoder som är kliniskt väl beprövade och evidensbaserat, vilket ligger till grund för socialstyrelsens riktlinjer för kliniskt behandlingsarbete. Mitt synsätt präglas av kognitiv beteendeterapi/KBT (tanke - känsla - handling/

beteendemönster) och systemisk relationell psykoterapi (familjeterapi).

Jag tillämpar också psykodynamiska teorier och förhållningssätt. I psykoterapin arbetar jag med exempelvis med självreflektion, reflekterande processer, hemuppgifter, att fokusera på det som fungerar, dialogskapande processer, cirkulär intervjumetodik och motiverande samtal.

### Hur bra är psykoterapi?

Såväl internationell som svensk forskning har visat att psykoterapi ger påfallande goda resultat.

### Definitionen av yrket psykoterapeut

Yrkestiteln psykoterapeut är skyddad i lag och får endast användas av legitimerade psykoterapeuter. Legitimationen är en slags garanti att psykoterapeuten är väl utbildad och arbetar på väl beprövad sätt.

### Inriktning på psykoterapi

- Kognitiv psykoterapi
- Systemisk psykoterapi (familjeterapi)
- Utbildningsterapi

### Psykoterapi kan också inriktas mot

Krisintervenering, bearbetning, stöd, anhörigstöd, motivation, stresshantering, beroende och missbruk samt lösningsinriktat arbetssätt.

### Boka tid för psykoterapi

- Privatpersoner subventioneras för att kostnaden inte ska bli ett stort hinder för att söka hjälp. Kontakta oss för prisuppgift. En session omfattar 45 minuter.
- Psykoterapi är undantagen skatteplikt vilket innebär att moms inte kommer att debiteras.
- Kontakta Helene Stolt på telefon 0707-17 46 01 eller mejl [helene.stolt@ledarskapsutveckling.eu](mailto:helene.stolt@ledarskapsutveckling.eu).

### Subventionerad psykoterapi

Du som har privat sjukförsäkring, hemförsäkring, tillgång till Trygghetsrådet eller tillhör Landstinget i Uppsala län kan ha möjlighet till subventionerad psykoterapi. Läs mer på vår hemsida.

### Fördjupad information

Besök hemsida [www.psykoterapimottagning.nu](http://www.psykoterapimottagning.nu) för ytterligare information om psykoterapi och vår verksamhet.

Företag hänvisas till [www.ledarskapsutveckling.eu](http://www.ledarskapsutveckling.eu).

# PSYKOTERAPI

