

Psykoterapi

KBT, parterapi, utbildningsterapi



Héléne Stolt är psykoterapeut och socionom. Jag har arbetat inom företagshälsovård, som psykoterapeut inom specialistpsykiatri samt i primärvården. Héléne erbjuder professionell hjälp med psykoterapi. Psykoterapi kan genomföras enskilt eller med par och familjer. Psykoterapimottagning finns i Västerås (inom pendlingsavstånd från Enköping, Eskilstuna, Sala, Örebro med flera). Du kan även få psykoterapi via telefon om du önskar.

Psykoterapibehandling

Psykoterapi är en systematisk och målinriktad behandling i form av regelbundna samtal hos mig som psykoterapeut. Psykoterapibehandlingen bygger på väl beprövade metoder som är evidensbaserade.

Psykoterapi kan leda till bättre livskvalitet genom att du som patient utvecklar mer hälsosamma relationer till andra. Du får ökad tillgång till dig själv, både känslomässigt och mentalt. Genom psykoterapi ges du möjlighet till en djupare förståelse av dig själv och din livssituation via den ökade insikten du får om dig själv under terapin.

Héléne Stolt arbetar eklektiskt, det vill säga använder sig av olika verk samma metoder inom psykoterapiområdet, främst kognitiv beteendeterapi, systemisk relationell psykoterapi och psykodynamiska teorier och förhållningssätt. Héléne använder metoder med fokus på bland annat självkänsla, acceptans och motiverande samtal. Inriktningen är integrativ där hon anpassar metoden efter dina behov.

Behandlingen ska vara upplagd och planerad i förväg med tydliga ramar. Psykoterapi omfattas av sekretess och tystnadsplikt. Under psykoterapin skriver terapeuten journalanteckningar. Héléne genomgår kontinuerligt kompetensutveckling.

Det finns flera olika psykoterapiinriktningar. Héléne arbetar med bland annat med kognitiv beteendeterapi (KBT), parterapi (systemisk psykoterapi) och utbildningsterapi.

Du kan söka för exempelvis

Bipolaritet, depression, ensamhet, existentiella problem, fobier, förändringar, generell ångest, HBTQ problem, konflikter, krishantering, låg självkänsla, missbruk och beroende, mobbning, oro, otrohet, panikångest, prokrastinering, relationsproblem, sexuella problem, skilsmässa, smärta, social fobi, sorg, spelberoende, stress, svartsjuka, sömnproblem, traumatiska minnen, uppsägningar, utbrändhet och värk.

Hur bra är psykoterapi?

Forskning har visat att psykoterapi ger påfallande goda resultat även om mängden forskningsstudier är mycket olika för olika typer av psykoterapi. En studie från 2004/2005 visar att psykoterapi är klart effektiva vid tillstånd av behandling av depressionsjukdomar och ångestsyndrom. En stor studie från 2020/2021 visar att psykoterapi mot panikångest ger goda resultat och att effekten av behandlingen håller i sig.

Mer om psykoterapi

Jag tittar på hur jag kan hjälpa dig då du berättar om din problematik. Du får hjälp att identifiera det du inte mår bra av oavsett anledning och att hitta alternativa sätt att hantera problemen på. Bedömningsamtal inför en psykoterapi brukar vara ett par tillfällen om du önskar och sedan vill gå vidare. Vi sätter upp delmål för terapin och gör en plan hur vi ska gå vidare, talar om dina förväntningar och önsningar. Fordjupad information om psykoterapi finns på min webbplats.

Boka tid för psykoterapi

Psykoterapi kan bokas av dig som privatperson eller via avtal med till exempel din arbetsgivare eller företagshälsovård. I vissa fall kan du ansöka om psykoterapi via till exempel privat sjukförsäkring, hemförsäkring och AFA. Som anhörig kan du också boka tid för psykoterapi. Både enskilda och par är välkomna.

Som arbetsgivare kan du få ekonomisk ersättning med upp till hälften av kostnaden när någon anställd genomgår arbetslivsinriktad rehabilitering. Den du ansöker för måste omfattas av sjukförsäkringen AGS eller AGS-KL.

Kontakta mig

Vill du ha ytterligare information om mina tjänster är du välkommen att kontakta mig.



Héléne Stolt Psykoterapi & Ledarskap AB

Hylsvägen 4, 721 38 Västerås. E-post info@ledarskapsutveckling.eu. Internet www.ledarskapsutveckling.eu. Telefon 0707-17 46 01 (Héléne Stolt).