

# Få et sjældent indblik i den lokale psykoterapi

Det sidste år har psykoterapeut klinikken Reflexconsult budt børn, unge og voksne indenfor i en nænsom og professionel atmosfære, hvor konflikter er blevet forvandlet til nye muligheder og et bedre liv.

Af Lisanne K. Christiansen

Marianne Larsen Reflexconsult viser rundt i Allehelgensgade 17, som for blot et år siden var et stort lagerrum i beton. Nu er der fire lyse lokaler, bl.a. for børn og unge, med hver sin enkle indretning, som møder en med ro og tryghed. Det har været ideelle rammer for foredrag og psykoterapi.

Skyld kan man ikke bruge til noget. Psykoterapien i systemisk metode er baseret på relationer i forholdet til familien eller organisationen, og hvad der påvirker den enkelte, i forhold til vaner, holdninger eller måden at kommunikere på, og herudfra skabe ændringer. Ofte er det også andre, som er med til at fastholde en i en rolle, vi ikke ønsker. Det gælder børn som voksne.

## Hvorfor gør vi, som vi gør?

Foredragene i vinter var et tilløbsstykke, fortæller Marianne. Folk vil gerne vide, hvilken betydning deres familiebaggrund har for den måde, de er på. Hvem kender ikke det, at sådan som mine forældre gjorde – vil jeg aldrig gøre? Med et genogram kan man kortlægge sine vaner, holdninger og opdragelsesmønstre tre til fire generationer tilbage. Når man opdager, at man kan ændre på uvaner i ens måde at tænke på, er folk meget interesserede.

## Individuel- og kriseterapi

Anspændthed, nervøsitet, sammen med tanker der dukker op igen og igen – uden man ønsker det. Her får mennesker indsigt i de styrker og muligheder, som hjælper dem ud af deres fastlåste situation. Også kriser i privatlivet eller på arbejdet, hjælper terapien de ramte med at komme igennem.

## Forældrerådgivning

Forældre kontakter mig hvis deres barn har været inde-sluttet, ked af det, isoleret sig i længere tid eller ikke trives i skolen eller med kammerater. Andre igen fordi skænderierne med teenageren ikke vil stoppe.

Indimellem når vi frem til at det er forældrenes, holdninger og vaner, som har medvirket til at deres barn ikke trives. De fleste er med på at ændre sig. Marianne fortæller: "En mor valgte i forbindelse med en krise i sin 11 årige søns liv, i samråd med mig, at starte i et terapiforløb, fordi morens bekymringer virkede som en negativ spiral på sønnen. Hun fik hjælp til at se på ham med nye øjne og til at tackle sin egen bekymring."

## Flere unge

Unge henvender sig i stigende grad, fordi krav om at de skal vide, hvad de vil med fremtiden og uddannelse plus deres egne krav om, hvordan de skal se ud og være, nogle gange ender i lav selvfølelse,

angst eller depression. Heldigvis giver samtaleterapien og coaching dem selvværdet igen, så de kan gennemføre deres uddannelse og få livsglæden tilbage.

## Kriser i parforhold

Hos par ses kriser fra børnene er små hvor alt går op i praktiske opgaver og til de flytter hjemmefra og parrene sidder tilbage og siger: "God dag, hvem er du?" Det er ikke altid lykken at blive sammen, og da hjælper samtalerne parrene med at skilles på en værdig måde eller genfinde kærligheden.

## Supervision og organisationsudvikling

I Organisationsudvikling og supervisionen får ledere og medarbejdere, øje på nye muligheder til et mere effektivt og rart samarbejde i organisationen. Christina Holst Larsen, pædagog på Herfølge Krisecenter siger om supervision med Marianne: "Jeg går altid fra supervisionen med fornyet energi til at løse mine arbejdsopgaver."

Med 25 års erfaring og uddannelse indenfor pædagogik, børne- og ungdomspsykiatri, familierapi, par, individuel terapi og organisationsledelsesudvikling i bagagen, vil Marianne gerne give endnu flere mulighed for at få et bedre liv, hvor man lærer at tackle konflikter og bekymringer, på en værdig måde. Jo hurtigere man kommer i gang, jo kortere et forløb, behøver man.