



Psykolog  
Peter Søndergaard  
Skive

Autoriseret psykolog  
Cand. psyk.  
Tilknyttet sygesikringen  
**Tlf. 96 14 70 50**  
Klinikadresse:  
Brøndumvej 43  
Hem 7800 Skive  
Hjemmeside:  
[www.ps-skive.dk](http://www.ps-skive.dk)  
Mail:  
[peter@ps-skive.dk](mailto:peter@ps-skive.dk)

## Terapiforløb

### Arbejds måde

Det er vigtigt at der kommer til at foregå det rigtige i terapien, nemlig det du får mest ud af. Nogen har brug for at have en fremmed at læsse af på og få støtte hos. Andre har brug for at jeg giver dem nye vinkler at se tingene på, så de måske kan se anderledes på det, end de kunne før. Andre igen har brug for, at deres måde at være i verden på, bliver grundlæggende forandret.

Mennesker er forskellige og har brug for noget forskelligt, så hvis du oplever at du ikke kan bruge det jeg gør, er det vigtigt at du siger det, så jeg kan justere mig efter det.

### Tillid

Terapi bygger på tillid, og det er nødvendigt, at du kan have tillid til mig. Derfor er det vigtigt, at du fortæller mig, når jeg har gjort eller sagt ting, som du ikke bryder dig om. Måske du har misforstået mig, og så er det vigtigt, at vi rydder misforståelsen væk, og måske jeg har været dum, og så er det vigtigt, at jeg bliver klogere. Det kan selvfølgelig være ubehageligt at tale om den slags, men det er nødvendigt at vi gør det.

### Tid

Terapi virker sjældent fra den ene dag til den anden. Du må derfor forvente at der går 3 til 5 gange før du er sikker på om det virker eller ej. Til gengæld vil effekten af dybtgående terapi vare hele livet når det virker.

### Ubehag

Terapi er en behandlingsform som indebærer ubehag, fordi der ofte røres ved ubehagelige ting. Det er min opgave at gøre ubehaget så lille som muligt, og at hjælpe dig med at håndtere det, men du må ikke forvente at terapi er behagelig. Desto mere det virker, desto mere ubehageligt er det, og det er min opgave at finde en rimelig balance i hvor hurtigt jeg går frem. Derfor spørger jeg også næsten altid hvordan du har haft det, for at se om jeg arbejder i passende tempo.

### **Tavshedspligt**

Jeg har fuld tavshedspligt om mit arbejde. Det betyder at jeg ikke kan oplyse noget som helst uden din tilladelse – ikke engang om du går hos mig. Hvis du møder mig andre steder må du ikke forvente at jeg viser genkendelse af samme grund.

### **Journalføringspligt**

Efter Psykologloven har jeg pligt til at føre journal, og det skal være på EDB. Desuden kræver sygesikringen at jeg indlæser dit sygesikringskort, hvis du skal have tilskud fra sygesikringen, så hvis du har henvisning, er det vigtigt at du har dit sygesikringskort med. Journalen kan kun udleveres med din skriftlige tilladelse og den bliver destrueret efter 3 år

### **Oplysning til læge**

Hvis du er henvist fra egen læge gennem sygesikringen sender jeg lægen en kort meddelelse om dit forløb, med mindre du siger jeg skal lade være. I de tilfælde hvor det er relevant vil jeg bede dig om tilladelse til at kontakte din læge (f.eks. om sygemelding, medicin osv.)

### **Forløbet**

Den enkelte terapigang forløber sådan at jeg laver aftalerne med en times mellemrum. Jeg vil derfor sende dig ud cirka 55 minutter efter du kom ind, så jeg lige har tid til at skrive i journalen medens det er frisk i erindringen.

Tætheden i aftalerne har indflydelse på intensiteten i forløbet. En uges mellemrum er meget intenst og vil i reglen ret hurtigt blive for meget, så du vil føle dig ”overmæt”. Hvis der sker nok i terapien kræver det en del tid at fordøje bagefter. Mere end 3 uger mellem aftalerne vil normalt ikke fungere tilfredsstillende, da tråden i det går tabt.

### **Afbud**

Jeg vil meget gerne have afbud så tidligt som muligt, så jeg kan planlægge min tid bedst muligt.

### **Betaling**

Jeg opkræver normalt betaling efter hver gang og jeg modtager Dankort.