

Hur vi agerar och relaterar till vår omvärld i relation till andra styrs till stor del av vårt omedvetna. Det kan vara gamla strategier som gynnat oss tidigare i livet. Det övergripande syftet med gestaltterapi är att öka din medvetenhet i nuet. När medvetenheten ökar har vi en möjlighet att göra aktiva val i vårt liv.

Närvaro, lyhördhet och tillit är centrala begrepp för mig, jag ser den terapeutiska relationen som läkande i sig. Jag har ett visst fokus på kroppen genom att ta med kroppsfrömmelser i terapirummet.

Jag har lång erfarenhet från hälso- och sjukvården där jag arbetat med människor i akut kris och chock. Jag har en god kunskap om kroppens fysiologi vilket även är en tillgång som terapeut. Jag har även erfarenheter från ätstörningsvården och Familjebaserad terapi (FBT).

Jag har mottagning i Stockholm och Strängnäs.

Välkommen att kontakta mig!