



Bakgrund

Jag har ett stort intresse för livets djupare aspekter och många års erfarenhet av personlig utveckling och meditation.

Förutom att jag är utbildad i SE-Somatic Experiencing har jag en alternativ kroppsorienterad terapeutisk utbildning där meditation, medveten närvaro (mindfulness) och acceptans är viktiga delar. Jag är i grunden utbildad socionom med ett flertal vidareutbildningar inom bland annat KBT, familjesystemisk teori och anknytningsteori. Jag har mångårig erfarenhet av socialt arbete, som utredare och behandlare med familjer, barn och ungdomar samt vuxna med olika psykosociala problem, att möta människor i svåra livssituationer.

Hos mig kan du gå i enskilda samtal eller gruppterapi.

Enskilda sessioner

Vid första tillfället börjar vi med en genomgång av nuläget samt tittar tillbaka i livshistorien och eventuell vetskap om traumatiska upplevelser för att sedan välja en händelse att på ett mjukt sätt titta närmare på. Fokus är på vad som händer i kroppen. Förutom vad som händer i kroppen ingår det som en del i behandlingen att bli mer medveten om hur dåtiden, livshistorien på ett omedvetet plan kan påverka den nuvarande livssituationen, exempelvis i relationer.

Gruppsessioner

RE-Relational Experience, här har SE vävts samman med den del av Bonding Psychotherapy som fokuserar på tankemönster. Var och en arbetar med sitt och har samtidigt tillgång till gruppens inspiration och omsorg

carina.sedell@jhouse.se

tel: 0708 46 23 03