Flere tackler stress og

Et krævende arbejdsliv får stadig flere af os til at gå i psykoterapi – og det gælder også mændene. Det er efterhånden alment kendt, at terapien har god effekt på ikke mindst angst og depression, men også når vi har andre problemer i vores liv, i parforholdet eller bare ønsker at udvikle os

■ TIDSÅND

Af Annette Aggerbeck
Foto: Charlotte Elgaard Christensen

Psykoterapi er populært. Flere og flere af os går i terapi. Det kan ses på det store udbud af uddannelsessteder for terapeuter, og på at psykoterapi er det største speciale hos de universitetsuddannede psykologer. Igennem de senere år er antallet af terapeuter i Dansk Psykoterapeutforening steget, og det gælder særligt de seneste tre år, oplyser Erik Wasli, der er formand for foreningen.

"Når vi går i terapi, bliver vi lyttet til, og vi lærer i højere grad at lytte til os selv, og det er netop det, som er en mangelvare"

Vibeke Dyhrcrone, cand.phil. og psykoterapeut MPF

"Jeg vil tro, at den måde, som vores samfund har udviklet sig på, er en stor del af forklaringen på, at flere vælger at gå i psykoterapi. Arbejdslivet er blevet langt mere krævende og foregår i et højere tempo end tidligere, og det betyder, at flere bliver stressede og nedslidte. Mange har problemer med at sætte grænser og finde ud af, hvordan de skal udfylde deres mange roller i livet," siger han. Ifølge Esben Hougaard, der er professor i klinisk psykologi ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet, handler det også om, at vi ikke længere stempler folk som psykisk syge, når de går i terapi. Det er en udvikling, der er sket gennem de seneste 30 år. I dag synes de fleste af os, at det er fornuftigt at søge terapi, når vi oplever kriser i livet, depression eller angst eller har problemer med os selv eller ægtefællen.

Jesper Koefoed har brugt psykoterapi til at ændre sit arbejdsliv radikalt og blive klogere på sig selv. "Igennem terapien fik jeg arbejdet med min overbevisning om, hvad et rigtigt job er for mig, og efterhånden blev jeg mere modig og lærte at stå ved mig selv," fortæller han i interviewet på side 20.

"Det er dokumenteret, at psykoterapi er virksomt ved f.eks. angst og depression, som er nogle af de mest udbredte psykiske lidelser. Den veldokumenterede effekt af terapien er efterhånden almindelig kendt, og det gør, at flere søger psykoterapi," siger Esben Hougaard. Han mener samtidig, at tærsklen for, hvad vi synes, er rimeligt at behandle, har flyttet sig, sådan at det i dag ikke kun er mennesker med psykiske lidelser, der søger psykoterapi, men også dem, der har et ønske om selvudvikling.

Udtryk for forarmelse

Det er cand.phil. og psykoterapeut MPF Vibeke Dyhrcrone ved det nyoprettede EFT-institut, der uddanner psykoterapeuter, helt enig i. Hun anser det for positivt, at vi på den ene side har en øget bevidsthed om vores sjæleliv og et ønske om at klare vores hverdag bedst muligt. Men samtidig opfatter hun udviklingen som et udtryk for en forarmelse, fordi vi ikke længere har langvarige solide netværk omkring os i form af et stærkt familiesammenhold og livsvarige venskaber, men i stedet indgår i mange usikre og ustabile relationer, der ikke fordrer dyb kontakt med andre mennesker.

"Vi lever i en kultur med stor fokus på individet. Vi vil alle gerne have det mest vellykkede liv, og vi vil ikke lade os nøje og derfor ikke finde os i at have det dårligt. Samfundet er blevet mere individorienteret, og det har både sine positive og negative sider. Det er meget "mig og mit liv og min lykke," det handler om i dag. Det gør os mindre solidariske. Samtidig er udviklingen et udtryk for, at vi selv i højere grad tager ansvar for at tage vores plads i tilværelsen," siger hun.

Hvor vi tidligere kun havde råd til at behandle de allersværeste lidelser, ved vi i dag, at mange lidelser kan behandles, og det har der været stor fokus på i offentligheden. Esben Hougaard mener derfor, at den øgede vækst i brugen af psykoterapi også er et velstandsfænomen.

Vi lever i en tid under hastig forandring, og det kræver en enorm omstillingsparathed hos os alle. Vi havde tidligere et anderledes netværk omkring os, hvor vi kunne gå hen, når vi havde det skidt og snakke. Vi havde også en kirke, hvor vi kunne gå hen. I dag er vi ifølge Vibeke Dyhrcrone sjældent i rammer, hvor vi kan lytte indad. Vi mangler et rum i vores travle hverdag, hvor vi kan stille ind på den kanal, der hedder os selv.

At lytte til sig selv

"Når vi går i psykoterapi, bliver vi lyttet til, og vi lærer i endnu højere grad at lytte til os selv, og det er netop det, som er en mangelvare, fordi vi har så travlt med ting uden for os selv, vores karriere osv. Vi

jag med psykoterapi

er nemlig sjældent alene med os selv, selv når der ikke er andre til stede. Så snart vi har tid for os selv, fylder vi tiden med avislæsning, sport, tv eller går på Facebook. Hos terapeuten

"Så snart vi har tid for os selv, fylder vi tiden med avislæsning, sport, tv eller går på Facebook. Hos terapeuten får vi en dyb kontakt, hvor vi kan opdage os selv"

Vibeke Dyhrcrone, cand.phil. og psykoterapeut MPF

får vi en dyb kontakt, hvor vi kan opdage os selv, begynde at reflektere over os selv og stille spørgsmål ved vores liv. Vi får mulighed for at finde ud af, hvordan vi egentlig har det med den måde, vi har indrettet os i livet på," siger Vibeke Dyhrcrone.

Igennem psykoterapien får vi mulighed for at forandre og udvikle os. Når vi er sammen med en, der virkelig forholder sig til os, begynder vi også at forholde os til os selv. Og det kan betyde, at vi forandrer vores indstilling til os selv og begynder at prioritere anderledes i vores liv. Vi kan være i relationer på en anderledes måde, som måske er bedre for os, mener Vibeke Dyhrcrone.

"Det er igennem de relationer, vi indgår i, at vi kan udvikle os som mennesker. Det healende element i psykoterapien er netop relationen mellem psykoterapeut og klient. Der findes mange forskellige psykoterapeutiske metoder, men undersøgelser viser, at metoden er mindre væsentlig, når det handler om at få udbytte af terapien – det er relationen mellem terapeuten og klienten, der er afgørende," siger hun.

Større pres på mænd

Igennem de seneste 30 år og især på grund af kvindefrigørelsen i 1970'erne har bløde værdier og følelser fået en mere fremtrædende plads i samfundet. Det betyder ifølge Vibeke Dyhrcrone også større forventninger fra kvindernes side om, at mænd skal tage følelser mere alvorligt. Flere og flere mænd er begyndt at gå i terapi, og det er ofte på grund af problemer i parforholdet, mener Erik Wasli. "Jeg har igennem de seneste tre år oplevet flere og flere mænd i min praksis, og jeg tror, at det skyldes, at den maskuline identitet er under forandring. Mange af mine klienter oplever et tomrum, når de er omkring midten af 30'erne og starten af 40'erne, fordi det hele handler om praktiske gøremål sammen med deres partner, når de ikke er på arbejde. Mændene bliver mere og mere triste, fordi de føler sig fastlåste og ikke længere dyrker det sjove i tilværelsen, som de gjorde, da de var yngre sammen med deres venner. Jeg oplever også mange stressede håndværksmestre, der har mistet fornemmelsen for dem selv, fordi de slider så hårdt i det," siger Erik Wasli.

Fortsættes side 20 ▶

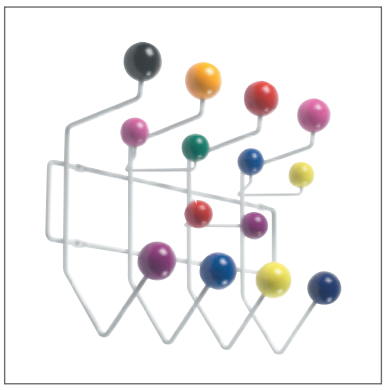
FAKTA | om behandlere

- En psykolog (cand.psych.) har en universitetsuddannelse i psykologi. Det er hovedsageligt en teoretisk uddannelse. De fleste psykologer, der tager et speciale efter endt uddannelse, gør det inden for psykoterapi.
- En psykoterapeut har gennemgået en uddannelse af typisk fire års varighed. Titlen er ikke beskyttet titel. Derfor har en tværministeriel arbejdsgruppe udarbejdet en række krav, som psykoterapeutuddannelser kan blive evaluerede efter, bl.a. om supervision, egenterapi og erfaring.
- Hvis man vil være sikker på at finde en psykoterapeut med en solid baggrund, kan man vælge en "psykoterapeut MPF." Forkortelsen indikerer, at terapeuten er medlem af Dansk Psykoterapeutforening, som er en forening, der er grundlagt for at sikre, at man kan være tryg ved den terapeut, man vælger.
- En psykiater er en læge med specialistuddannelse i psykiatri (behandling af psykisk syge) og kan ordinere medicin. Flere og flere psykiatere tager en psykoterapeutisk efteruddannelse.

Julegaver...!

Suita Love Cushion **1.087,-**

Eames DSW stol **2.945,-**


Hang it All, multi colour **2.049,-**

Sunburst Clock, eg natur **2.394,-**

Kubus 4, sort eller hvid **890,-**

Lampadina, orange eller sort **700,-**

Panton Junior Chair **1.354,-**

Paustian ASAP Chair fra **2.990,-**

Swatch ur, 28 farver stk. **300,-**

Paustian olielampe fra **550,-**

LTR sidebord, bladguld **3.697,-**

paustian

Vi serverer gløgg i december alle lørdage og søndage inden jul. Se mere om julen på vores hjemmeside.
København: Kalkbrænderiløbskaj 2, +45 39166565 Aarhus: Skovvejen 2, +45 86208989

paustian.dk

▶ Fortsat fra side 19

Et terapiforløb fik Jesper Koefoed til at indse, at hans drømmejob var som massør og ikke bag et skrivebord som kommunikationsuddannet. Fotos: Charlotte Elgaard Christensen

"Jeg er blevet mere mig selv"

■ PSYKOTERAPI
Af Annette Aggerbeck

Jesper Koefoed havde svært ved at finde ud af sit arbejdsliv og startede i terapi for at blive klogere på sig selv. Her opdagede han nye sider af sig selv, og det ændrede ikke kun hans arbejdsliv, men hele hans liv og den måde, han er sammen med andre på.

Arbejdslivet for Jesper Koefoed bestod af tidsbegrænsede ansættelser afløst af kortere arbejdsløshedsperioder de første fem år, efter at han var færdiguddannet inden for kommunikation og geografi fra RUC.

Svært at åbne sig

Jesper var ved at være godt træt af sit arbejdsliv og valgte derfor ikke at søge forlængelse af en ansættelseskontrakt, da den udløb.

Han havde ingen idé om, hvad han ville. Han opsøgte derfor en psykoterapeut for at lære sig selv bedre at kende. "Hvad kan jeg hjælpe dig med?," var terapeutens første spørgsmål til Jesper, hvortil Jesper svarede, at han var nysgerrig på sig selv og ville lære sig selv bedre at kende. Jesper husker tydeligt, at terapeuten til Jespers store forbavselse sagde til ham, at der nok var en side af Jesper, der ikke havde lyst til at lære ham selv at kende. Men det viste sig at være sandt.

"Jeg havde været mange timer i terapi, da jeg efter en terapitime tog mig selv i at glæde mig over, at der heller ikke havde været noget at få øje på denne gang. Det gik op for mig, at jeg ikke havde været ærlig nok om mig selv, fordi jeg var bange for, hvad terapien ville afdække. Det blev et vendepunkt for mig, for hvorfor spilde penge på at gå i terapi, hvis jeg ikke fik noget ud af det?!," siger 41-årige Jesper Koefoed. Han begyndte at åbne mere op for sig selv i forhold til terapeuten og tog fat på et omfattende arbejde med sine følelser og overbevisninger i terapien.

> *"Igennem terapien fik jeg arbejdet med min overbevisning om, hvad et rigtigt job er for mig"*
>
> Jesper Koefoed, massør

Øget bevidsthed

Igennem terapien fik Jesper Koefoed mere af sig selv i spil og blev mere bevidst om, at han ikke kun er sine tanker, men også har en krop. Han begyndte at interessere sig for, hvad der skete i hans krop. En dag faldt han over en annonce i avisen om en uddannelse til massør og mærkede straks, at det var noget, han havde stor lyst til.

Blev mere modig

Han var dog samtidig overbevist om, at det ikke var et rigtigt arbejde at være massør, for med en uddannelse fra RUC var det kun kontorarbejde, Jesper havde opfattet som mulige job.

"Til at begynde med turde jeg ikke sige til andre, at jeg uddannede mig til massør på fuld tid, så jeg fik sagt det, som om det var noget, jeg gjorde ved siden af. Men igennem terapien fik jeg arbejdet med min overbevisning om, hvad et rigtigt job er for mig, og efterhånden blev jeg mere modig og lærte at stå ved mig selv".

En anden effekt af terapien var, at Jepser begyndte at give mere slip på sin kontrol, når han var sammen med andre ved for eksempel ikke at tænke så meget, før han åbnede munden, men eksperimenterede mere ved at sige, hvad han følte var rigtigt i den givne situation – også selvom det ikke altid blev modtaget positivt.

"Jeg har altid opfattet mig selv som et meget tænkende menneske, der handler rationelt. Men i terapien gik det op for mig, at jeg også er fuld af følelser, men ikke havde taget dem alvorligt. Jeg begyndte at lægge mere mærke til, hvad jeg følte i forskellige situationer i stedet for bare at snakke, som jeg gjorde før, og det har også ændret den måde, jeg omgås andre på. Jeg føler, at jeg er meget mere mig selv i dag," fortæller Jesper Koefoed.

FAKTA | om psykoterapi

Hvad er psykoterapi?

- Psykoterapi er en videnskabeligt baseret psykologisk behandlingsmetode med oprindelse i psykoanalysen (Sigmund Freud) og siden videreudviklet til f.eks. den psykoanalytiske, psykodynamiske, eksistentialistiske, humanistiske, systemiske, strukturelle, kognitive, og den adfærdsterapeutiske.
- Mere moderne forgreninger er f.eks. kropsterapien, den oplevelsesorienteret terapi, den jungianske analyse og gestaltterapien. Forskning viser, at det ikke er metoden, der er afgørende for et godt resultat, men selve relationen mellem terapeut og klient. Terapien foregår som samtaler.

Historisk flot placering til Champagne Ayala

Blandt Champagne-kendere har det længe været kendt at Champagne Ayala gennem de sidste 6 år har udviklet sig fantastisk og i dag er at regne blandt de allerbedste Champagnehuse. Det har altid været et godt og solidt hus, men efter at Bollinger købte Ayala i 2005 er der investeret massivt i mark og kælder, og kvaliteten har løftet sig op til det udsøgte.

Sidste nye bevis på dette fik vi tirsdag 22. november, hvor det amerikanske vintidsskrift Winespectator afslørede den efterstræbte Top 100 over årets mest spændende vine. Her blev Champagne Brut Majeur, Ayala valgt som den eneste champagne på listen. Fantastisk flot, og endnu en bekræftelse af at Champagne Ayala i dag er et af de bedste køb, i forhold til pris/kvalitet på markedet.

Brut Majeur har også fået 92 point I Winespectator med ordene:
„There's a firm, chalky edge to this minerally Champagne, and mouthwatering flavors of candied lemon peel, green apple, crystallized honey and biscuit. This has an elegant texture and an overall sense of style."

En klassisk rank og elegant Champagne, lavet på Pinot Noir (40%), som giver champagnen fylde, intensitet og vinøsitet, Chardonnay (40%) som giver en cremet elegance og finesse og Pinot Meunier (20%) som giver champagnen friskhed og frugt. Vinen lagrer 2 år på bundfaldet. Et perfekt valg som en eksklusiv aperitif, men også det velegnede valg, hvis man vil have en Champagne der er gennemgående til hele måltidet. Oplagt til Droningens nytårstale, men meget synd at servere den til kransekagen.

Køb nu, til nytår kan den være revet væk - vi fejrer den flotte placering med et godt tilbud.

Normalpris kr. 249,00
V. min. 6 fl.
kr. 199,00

Priser er inkl. moms – afhentet eller leveret iflg. gældende fragtrater. Tilbuddet er gældende til og med 9. december.

VINSLOTTET
OPLEVELSER PÅ FLASKE
Vinslottet Greve A/S
Tlf. 43 69 11 62,
mail info@vinslottet.nu
Håndværkerbyen 42,
2670 Greve
www.vinslottet.nu

Femdoblet super-sudoko

Børsen Weekend bringer denne udfordrende supersudoku, der løses som fem sammenkoblede sudokuer. De tomme felter udfyldes, så hver vandret række, hver lodret række, og hver 3x3-kasse rummer tallene 1-9. Løsningen findes på side 35.

5	6						9							3	1	6		
9				4										2			5	
			6					5		2	4		5					
	1			8				2			8		1	3		9		
			9				6				7			4	6		5	
				7	2		1			4				8				
	4			3					9						8			2
		2												6		4		
	3	7									3					1		
							6					1						
						7			8			4						
						3			7		2		5					
	3								2									
	5				1										2	7		
			2								9						9	
				1	3	2	7					1			9			5		7
2			4			1							2							3
		9				3	6						3			7				1
7	2													4				1		
		5											7		1		8		4	
	6			3		4	8							6	2	5		8		

© www.pibfeatures.com SUDHF_48