



Magritte: "The Lovers"

Colette Markus
Overgade 14, 2.th.
5000 Odense C

Pris:
En session varer
1½ time og koster
1200,00 kr.

Jeg har op igennem 80'erne deltaget i forskellige former for udviklingskurser og parterapi, efterfulgt af en 4-årig uddannelse som psykoterapeut.

Min baggrund for arbejdet som psykoterapeut, bygger, foruden denne uddannelse, på 7 års arbejde indenfor socialpsykiatrien samt 40 års erfaring fra mit eget ægteskab på godt og ondt. Derudover har jeg erfaringer indenfor vidt forskellige dele af erhvervslivet som kontorassistent, maskinarbejder, organisatorisk arbejde m.m.

Jeg har siden 1992 haft min egen praksis med individuel- og parterapi, og arbejder herudover med supervision, personaleudvikling, konflikthåndtering m.m. indenfor såvel private som offentlige virksomheder. I 2007 blev jeg desuden certificeret coach og i 2010 certificeret i TRE (traume- og stressbehandling).

Jeg er medlem af psykoterapeutforeningen og følger dermed foreningens faglige krav og etiske regler.



Colette Markus



Postadresse:
Alexandragade 4,
5000 Odense C

Tlf.: 2126 5257
Mail: colette@markus.dk,
Web: www.markus.dk



Den største kunst i
et samliv er at acceptere
hinandens forskelligheder

Harald Engmand: "Dansende noget par"

Hvad er parterapi?

Parterapi er for par der ønsker:

- Hjælp til at bryde en fastlåsnings
- At forbedre forholdet
- At afklare om de skal blive sammen
- At afslutte forholdet på en ordentlig måde



Kommunikation

- Langt størstedelen af problemerne i parforhold skyldes dårlig kommunikation både praktisk og følelsesmæssigt
- Vi misforstår hinanden, taler forbi hinanden
- Vi hører hverken hvad partneren eller vi selv siger
- Vi ser fejlene hos partneren, men har svært ved at se vores egen andel deri
- Når vi bliver bebrejdet eller kritiseret forsvares vi os - ofte med modangreb -, og selvom vi ikke ønsker at såre hinanden, er det dét, der sker, og rouletten kører som en nedadgående spiral

Dette kan være svært at bryde ved egen hjælp.

Fortsættelse af parforholdet eller skilsmisse?

Et parforhold skal ikke bevares for enhver pris, men mange forhold er så betydningsfulde, at de er anstrengelserne værd. Det kan være svært at gennemskue og mærke, hvor vigtigt forholdet er, når det er kørt i hårdknude, eller man har hovedet fuldt af bleer og tøjvask. I parterapien kan vi afklare om der er noget at bygge videre på.

Hvis forholdet skal fortsætte

vil jeg støtte jer i:

- at blive tydeligere i forhold til jeres behov og forventninger
- at være ærlige overfor hinanden
- at blive klare i jeres kommunikation
- at opbygge et dynamisk forhold hvor hver især får mulighed for at udfolde sig og respekten og nærheden trives

Hvis forholdet skal afsluttes

vil jeg hjælpe jer med:

- at komme ud af forholdet på en ordentlig måde ved at få afklaret praktiske og følelsesmæssige samspil
- at bevare respekten for det liv I har levet sammen
- at se i øjnene at evt. børn binder jer sammen resten af livet
- at få samarbejdet med børnene til at fungere ansvarligt og konstruktivt

Hvis man ikke er afklaret på disse områder risikerer man:

- at komme til at bruge børnene i de efterfølgende konflikter
- at gentage de samme mønstre i et evt. nyt forhold
- at være hinandens værste fjender resten af livet

Hvad er terapeutens rolle?

Min funktion som parterapeut er:

- én, der er med til at skabe trygge rammer, så det bliver nemmere at vise og udtrykke det, der er sårbart
- en tolk, - én der hjælper jer med at høre og forstå, hvad I selv og jeres partner siger
- én, der stiller skarpt, - hjælper med at finde frem til og tydeliggøre det, I vil udtrykke
- én, der redder tråde ud og gør opmærksom på, når det er kritik og bebrejdelser, der kommer frem, selvom det ikke var hensigten