



## Psykoterapicentrum Stockholm

# Psykoterapi kan hjälpa dig

Psykoterapi på psykodynamisk grund är en professionell behandling baserad på vetenskap och beprövad erfarenhet. Den kan ske individuellt, med par, med familj och i grupp. I denna terapiform söker man tillsammans med psykoterapeuten att förstå sin inre och yttre värld.

### Psykodynamisk psykoterapi

Man undersöker hur de problem man har kan hänga samman med livssituationen nu och tidigare i livet. Med större medvetenhet om sig själv, sina känslor, upplevelser och behov ökar förmågan att förstå och påverka sitt liv. Tankar, känslor och handlingar kan förändras. På så sätt kan man lösa problem och bli fri från symtom. Psykoterapin innebär ett nära samarbete mellan psykoterapeut och klient inom ramen för en trygg relation och ett samarbetskontrakt.

### Legitimerad psykoterapeut

Den som är legitimerad psykoterapeut har förutom en grundutbildning i ett människovårdande yrke en omfattande vidareutbildning i psykoterapi motsvarande 90 högskolepoäng. I utbildningen till leg. psykoterapeut på psykodynamisk grund ingår omfattande egen psykoterapi eller psykoanalys. Socialstyrelsens legitimation garanterar fullföljd utbildning och professionellt ansvar.

## Vi hjälper dig att hitta en psykoterapeut som passar dig

Psykoterapicentrum Stockholms förmedlingsverksamhet gör det möjligt för dig att via hemsidan söka dig fram till den psykoterapeut som verkar passa dina behov bäst. Adressen är [www.psykoterapicentrum.se](http://www.psykoterapicentrum.se), välj Sök psykoterapeut.

Några timmar i veckan finns även möjlighet att tala med en psykoterapeut som kan bistå med förmedlingshjälp på telefon: 076-776 74 71. Förmedlingen är kostnadsfri. Arvodet för behandlingen kommer du och din psykoterapeut överens om.

Samtliga psykoterapeuter som vi hänvisar till är privatpraktiserande legitimerade psykoterapeuter med tystnadsplikt. Förutom samtal erbjuder många även andra behandlingsformer samt åtar sig handlednings- och utbildningsuppdrag. Exempel på andra metoder är dans, kropps-, bild- och hypnosterapi.

Alla psykoterapeuter följer Psykoterapicentrumets riktlinjer om etik och kvalitetssäkring.

## Psykoterapicentrum

Riksföreningen PsykoterapiCentrum (RPC) bildades 1971, ändrade 2017 namn till Psykoterapicentrum, och är den största intresseföreningen för legitimerade psykoterapeuter i landet. Psykoterapicentrum ingår i Samrådsforum för psykoterapi där olika psykoterapiinriktningar är representerade. Psykoterapicentrum Stockholm är en av elva lokalföreningar.

Psykoterapicentrum verkar internationellt genom EFPP (European Federation for Psychoanalytic Psychotherapy in the Public Sector) och EAP (European Association of Psychotherapy) och följer internationell psykoterapiforskning bland annat genom årliga konferenser ordnade av SPR (Society of Psychotherapy Research).

**Psykoterapicentrum Stockholm**  
[www.psykoterapicentrum.se](http://www.psykoterapicentrum.se)  
[stockholm@psykoterapicentrum.se](mailto:stockholm@psykoterapicentrum.se)  
076-776 74 71