# Gestaltterapi og utbrenthet:
# En mulighet til redusert sykemelding?

**Utbrenthet** er en økende årsak til langvarig sykmelding. Selv om det er definert som et *arbeidsrelatert fenomen* av WHO, henger det gjerne sammen med høyt stressnivå på flere arenaer i livet samtidig, og over tid.

Som **gestaltterapeut** kan jeg bidra med tidlig innsats for pasienter som viser tegn til utbrenthet, eller som er i faresonen. Å bli møtt med empati av en som har tid til å gå inn i materien, og kompetanse til å identifisere interne og eksterne stressfaktorer, kan mobilisere endringen som skal til for å redusere risikoen for langvarige sykeforløp.

**Målet med gestaltterapi** for denne klientgruppen er å oppnå økt selv-innsikt og få bedre evne til å regulere egen energi, samt økt kontakt med egne behov og mer bevissthet på påvirkning.

## Mitt arbeid med klienter handler om:

- **Å lytte empatisk** til klientens opplevelse
- **Å rette oppmerksomhet** på hva som påvirker dem og hvordan
- **Å utforske situasjoner**, relasjoner og/eller mønstre som tapper for energi
- **Å kontakte behov** – fra "mistet meg selv" til "å gjenoppdage min egen stemme"
- **Å identifisere grenser** - oppmerksomhet på egne imulser, øke bevissthet på hva og hvordan noe påvirker, bygge *mot* til å verne om egne grenser
- **Å bli klar over seg selv** i kontakt med andre – gir økt handlingsrom og mer fleksibilitet

## Om gestaltterapi

Gestaltterapi er en erfaringsbasert form for samtaleterapi som retter oppmerksomheten mot her-og-nå-opplevelser og klientens ressurser. Gestaltterapi tar utgangspunkt i kontakten mellom klient og terapeut, og jobber ikke med utredning av diagnoser. Derfor kan terapien også fungere som et suplement parallelt med eventuell medisinsk oppfølging.

Jeg tar imot klienter på **Høvik i Bærum** og tilbyr også samtaler digitalt.

Ta gjerne kontakt eller se min hjemmeside **spireterapi.no** for mer informasjon.

Gestaltterapeut Marianne Winnæss
spireterapi.no

Sarbuvollveien 2a, 1363 Høvik

telefon: 47022825
email: marianne@spireterapi.no