

Katrine Herbst

Jeg er autoriseret psykolog og har i 10 år erfaring indenfor:

- Samtaleterapi
- Supervision og rådgivning
- Undervisning
- Test og udredning

Min primære opgave som psykolog er at give dig et frirum, hvor der ikke er noget pres eller nogen forventninger.

Et sted, hvor du kan være dig selv, og hvor ingen problemstilling er for stor eller for lille. Sammen vender og drejer vi emnet og får sat det i den orden, som giver mening for dig.

Jeg har særlig erfaring indenfor området med børn og unge, hvor jeg har specialiseret mig i terapiforløb med børn og unge med diagnoser og i supervision af fagpersonale på dag- og døgnbehandlingstilbud samt i specialundervisningstilbud. Jeg har tidligere arbejdet som behandlingsansvarlig psykolog og afdelingsleder på behandlingsinstitution for børn, unge og familier.

Jeg har særlig viden indenfor behandling af angst hos børn, unge og voksne efter at jeg har været tilknyttet Angstforeningen i 9 år – heraf 7 år som bestyrelsesformand. Jeg har desuden bidraget til udviklingen af Sundhedsstyrelsens kliniske retningslinjer for behandling af angst hos børn og unge.

Kurser

2022: 1 års undervisningsforløb i Løsningsfokuseret korttidsterapi

2021: Kursus i supervision v/Kasper Hanghøj

2020: Kursus i profilen Pathological Deviant Avoidance – Ekstrem kravaftvisning v/Psykologisk Ressource Center

2019: Kursus i selvskade v/Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade

2018: Kursus med Jens Hardy Sørensen i Mentaliseringsbaseret tests med fokus på børn og unge

2017: Kursus med Per Schultz Jørgensen – Brobyggende samtaler

2017: 1 dags kursus med Svend Brinkmann: Ståsteder.

2015: Workshop hos Pearson Assessment angående WISC-V

2014: Gruppedynamik og gruppeledelse v/ ODA (OCD, Depressions – og Angstforeningen) for selvhjælpsgruppeledere.

Samtaleterapi til børn, unge, voksne og familier

Samtaleterapi kan være en vigtig indsats for at skabe større trivsel. Jeg tilbyder både individuelle og familierettede samtaler.

Jeg ser psykoterapi som en metode til at forstå sig selv og sine handlinger. Sammen klarlægger vi tankemønstre, adfærd og intentioner, som ofte foregår ubevidst.

Jeg hører ofte, at man får aha-oplevelser undervejs i et terapiforløb, da mange handlinger og tanker kan foregå automatisk uden, at vi tænker over det.

At have samtaler med en psykolog kan første gang virke svært eller angstprovokerende. Dette er helt normalt. Jeg vil gøre mit bedste for at gøre dig tryk.

Jeg vil møde dig/jer med respekt, nærvær og åbent sind. For i mit rum skal der være plads til at sige alt det, som du måske er bekymret for at sige til andre af frygt for, hvad de tænker eller gør.

Og der skal samtidig være plads til humor og evnen til at le lidt ad os selv. Humoren er et vigtigt element for mig og min terapiform, da det er vigtigt at fastholde grebet til overfladen, når hele undergrunden synes forsvundet under os.

Jeg er som udgangspunkt eklektisk i min tilgang til samtaleterapi, hvilket betyder, at jeg tilpasser metoderne efter dig og din problemstilling. Min erfaring er dog, at metakognitiv terapi, kognitiv adfærdsterapi og løsningsfokuseret korttidsterapi, hvor metoden tilpasses til dig og dine ønsker, er rigtig gode og effektive måder at arbejde på.

Jeg har særlig viden indenfor behandling af angst hos børn, unge og voksne, da jeg har været tilknyttet Angstforeningen i 9 år – heraf 7 år som bestyrelsesformand. Jeg har desuden bidraget til udviklingen af Sundhedsstyrelsens kliniske retningslinjer for behandling af angst hos børn og unge.

Forældrerådgivning

At være forælder til barn eller ung som mistrives kan være et voldsomt pres. Jeg tilbyder forældrerådgivning med fokus på både forælderrollen og familielivet.

I forældrerådgivning taler vi både om, hvordan I kan støtte jeres barn i de udfordringer, som det måtte stå i, men vi arbejder i lige så høj grad med, hvordan du/I som forældre støtter hinanden og håndterer følelser af pres, sorg og afmagt, så I ikke mister jer selv undervejs. Det er afgørende, at du/I står solidt i forælderrollen for at kunne yde den bedste mulige støtte til jeres barn, men I skal alle ud på den anden side som hele mennesker.

Supervision og undervisning

Jeg tilbyder supervision og undervisning, hvis du eller din personalegruppe har brug for at bryde ud af de vante mønstre og blive inspireret til at tænke og forstå jeres praksis anderledes, eller blive tilført viden fra det specialiserede børne- og ungeområde.

Supervision og undervisning er vigtige redskaber for fagpersoner. Uden supervision er der en øget risiko for, at man ender et sted, hvor man selv stiller spørgsmålene og selv skal levere alle svarene. Du eller din personalegruppe kender måske følelsen af, at man har forsøgt alt for at komme i mål med opgaven. Men man har nok nærmere forsøgt alt, man har kunne komme i tanke om.

Gennem supervision, positiv forstyrrelse og den nyeste viden bliver I inspireret til at tænke nye tanker, finde nye veje og skabe nye mønstre for jeres samarbejde og arbejde med kerneopgaven.

Jeg har særlig erfaring indenfor området med børn og unge, hvor jeg har specialiseret mig i terapiforløb med børn og unge med diagnoser og i supervision af fagpersonale på dag- og døgnbehandlingstilbud samt i specialundervisningstilbud. Jeg har tidligere arbejdet som behandlingsansvarlig psykolog og afdelingsleder på behandlingsinstitution for børn, unge og familier.

Test og udredning

Test og udredning kan være vigtige værktøjer til at forstå adfærd og tilrettelægge den rigtige indsats i tide for at bremse mistrivsel. Jeg gennemfører de nødvendige tests, og sammenfatter resultaterne i en kort analyse, som jeg kan fremlægge for de relevante personer - fx lærere og pædagoger i skoler og institutioner.

Jeg kan tilbyde følgende test i forbindelse med udredning:

- WISC-IV
- WAIS
- LEA
- SRS-2
- BRIEF
- RIAS
- Ekmans billeder
- RME
- RME-C, Scenotest
- CareIndex
- Prænatalt tilknytningsinterview
- Insight Assessment
- Adult Attachment Interview
- Genogram
- WMCI