

Få hjælp, når psyken gør ondt



Har du psykiske udfordringer, der gør hverdagen svær at håndtere - så som:

- Stress
- Angst
- Lavt selvværd
- Manglende selvtilid
- Sorg
- Ensomhed
- Tristhed og/eller meningsløshed
- Følelsesmæssigt kaos
- Traumatiske oplevelser (nye som gamle)
- Konflikter (i familien eller på arbejdet)
- Mobning
- Spiseforstyrrelser
- Gentagne uhensigtsmæssige handlinger, tanker eller adfærd
- Påvirkning fra familiemæssige forhold (fx alkoholisme, misbrug, vold)

Så kan vores psykoterapeut og fysioterapeut Sanne Stæhr Wehner hjælpe dig. Sanne har efter sin uddannelse som fysioterapeut i 1995 uddannet sig som eksamineret psykoterapeut og har adskillige års erfaring med både tværfaglig smertebehandling og almen psykoterapi.

Behandlingen foregår via samtale med udgangspunkt i neuroaffektiv psykoterapi, hvor målet er at skabe sammenhæng mellem det følelsesmæssige, det ubevidste og det kropslige. Du og Sanne arbejder i fællesskab på at skabe balance mellem din krop, sansninger, tanker og handlinger.

Sanne hjælper både børn og voksne, og behandlingen tilpasses i ethvert tilfælde patientens unikke situation og behov. Samtalerne er naturligvis fuldt fortrolige og underlagt tavshedspligt.



Specialtilbud:

Få hjælp til at håndtere en hverdag med langvarige smerter

Hos Gug Fysioterapi kan du få et skræddersyet psykoterapi-forløb for personer med langvarige smerter.

I tilgift til selve behandlingen, der rummer både psykoterapeutisk samtale med kognitive teknikker og fysioterapeutisk behandling, får du også en række konkrete teknikker og værktøjer, der gør dig bedre i stand til at håndtere dine smerter både på arbejde og i fritiden.

Sanne Stæhr Wehner har efter sin uddannelse som fysioterapeut i 1995 uddannet sig som eksamineret psykoterapeut. Hun har adskillige års erfaring med både tværfaglig smertebehandling og almen psykoterapi.

Sanne har tidligere været ansat ved Diskusambulatoriet, Aalborg Universitetshospital, hvor hun varetog fysioterapeutisk behandling af personer med discusprolaps i ryg og nakke. Hun har desuden flerårig erfaring fra Reumatologisk Afdeling, Aalborg Universitetshospital, samt Tværfagligt Smertecenter i Aalborg, og hun har arbejdet frivilligt som psykoterapeut ved TUBA.



Tidsbestilling

Ring på 2129 4716 (mandag-søndag 07.00-21.00) eller send en SMS til 2129 4716 (døgnet rundt) med forslag til tid, så kontakter vi dig snarest.

Ring eller
send en sms på
2129 4716

eller send en mail til
sanne@gug-fysioterapi.dk

5 min. fra E45
(afkørsel Aalborg S).
Parkering lige
ved døren

Gug Fysioterapi
Gugvej 152 A | 9210 Aalborg SØ
www.gug-fysioterapi.dk



GUG | FYSIOTERAPI
Center for fascial manipulation