

# Velkommen hos Helle Bjergmann Terapi & Coaching

www.hellebjergmann.com

www.facebook.com/groups/bjergmann

## Min baggrund:

Mit navn er Helle Bjergmann og jeg er færdiguddannet eksamineret psykoterapeut i juni 2021 hos Life Academy i Risskov. Uddannelsen er integrativ, hvilket vil sige, at jeg er uddannet i de bedste teknikker og principper fra forskellige retninger. Kommunikationsprincipper fra NLP, psykologisk retning Eksistential og Humanistisk Psykologi. Klientcentreret terapi, hvor du er din egen største ekspert. Jeg har, og vil løbende være i egen terapi, og får supervision.

## Samtykkeerklæring:

Du får ved første terapi udleveret samtykkeerklæring, som skal underskrive. Det er din sikkerhed for at dine data behandles korrekt i forhold til GDPR. Du kan altid trække dit samtykke tilbage, og det vil virke fremadrettet. Du får en kopi eller du kan få den tilsendt via sikker mail.

## Tavshedspligt:

Jeg har tavshedspligt og videregiver ikke oplysninger til andre, medmindre du har givet samtykke. Undtagelse se samtykkeerklæring. Kun ved varetagelse af interesser der klart overstiger hensynet til hemmeligholdelse.

## Her og Nu:

Terapi tager tid, det er et helt liv som ligger til grund. Vær tålmodig i forhold til antal af terapier, det kan give god mening at aftale et forløb. Det kommitterer dig til at arbejde med dig selv for at skabe en større balance, og det giver dig arbejdsro til at gøre det i dit tempo.

## Vigtigt:

Sig hvis jeg gør noget som generer, noget du ikke bryder dig om eller er uforståeligt. Spørg mig gerne.

## Hvis vi mødes udenfor terapilokalet:

Jeg vil altid hilse på alle jeg kender når vi mødes i det offentlige rum. Hvis du har et ønske om, at vi ikke kender hinanden i det offentlige rum, skal du sige det til mig, så vil jeg opfylde det efter bedste evne.

## Medlem af brancheorganisation:

Jeg er medlem af Dansk Psykoterapeutforening.

## Hjemmeopgaver:

Jeg giver med jævne mellemrum hjemmeopgaver, for at optimere og støtte din proces. Hvis du ikke ønsker hjemmeopgaver, så sig det til mig det er altid dit valg.

## Hjemmeside, Terapigruppe, Nyhedsmail

Du kan holde dig opdateret på min hjemmeside, i min terapigruppe og via få nyhedsmail. Min terapigruppe er på FB, og den er ikke sikret for personfølsomme oplysninger da det ikke er en mulighed. Den er til inspiration for alle medlemmer, uanset om de har været i terapi eller ej. Min mission er, at flest muligt ser muligheder, og åbner gruppen op for, at endnu en person begynder at arbejde med sig selv, støtter det min livsmission. Vi inspirer hinanden i fællesskaber. Men det er som alt på FB, del kun det du er ok med at andre ved om dig, også selv om det er en lukket gruppe. Få nyhedsmail hvis du ønsker. Alle er velkommen.