



NOTISER

Gestaltpsykoterapi – et supplerende terapitilbud

K Imerslund

Gestaltterapeuter som utdannes i Norge og etablerer seg med egen praksis, er en ressurs som bør utnyttes som et seriøst helsetilbud i et overbelastet behandlingsapparat.

Gestaltterapi er en prosessorientert, eksperimentell terapiform som egner seg både til individuell, par- og gruppeterapi. Metoden i terapien tar sikte på å bevisstgjøre klientene på egne følelser og handlinger, slik at de tydeligere kan se og

erkjenne seg selv og sine valg. Bevisstgjøring skjer gjennom samtale, rollespill,

kreative uttrykksformer og eksperimentelle øvelser.

Gestalt er et tysk ord som betyr skikkelse, helhet, form eller figur. Hensikten med terapien kan være å bearbeide traumatiske opplevelser, kriser, angst, depresjoner, se på behovskonflikter og eksistensielle spørsmål, endre tvangsmessig

atferd, utvide evnene til kommunikasjon og samhandling med andre og arbeide med egen utvikling.

Gestaltterapien ble etablert i mellom- og etterkrigstiden av psykiaterne Laura og Frits Perls og psykolog Paul Goodman. Den er dannet ut fra psykoanalytisk teori, feltteori, gestaltpsykologi og ideer fra

fenomenologisk eksistensialisme og fra

filosofen Martin Buber.

Alle de nordiske landene har utdanningstilbud i gestaltterapi. I Norge skjer utdanningen blant annet ved Norsk

Gestaltinstitutt AS, som ble etablert i 1986. Utdanningen er et fireårig deltidsstudium, som omfatter egenerapi og terapeutpraksis under faglig veiledning. Alle praktiserende gestaltterapeuter er medlem av Norsk Gestaltterapeut Forening, som også sender ut oversikt over praktiserende terapeuter.

Adresse: Norsk Gestaltterapeut For-ening, Postboks 3162 Elisenberg, 0208 Oslo. Telefon 22 23 03 30/959 90 996.