



## Om meg

Jeg er utdannet Diplomøkonom og Gestalt psykoterapeut MNGF. Jeg har videreutdanning innenfor gestaltterapi, kognitiv terapi og mentaliseringsbasert terapi. Jeg har lang erfaring fra arbeid i psykiatrien og har tidligere jobbet innenfor organisasjon og ledelse. Kombinert med min stilling i spesialisthelsetjenesten, ved Voksenpsykiatrisk avdeling Vinderen, har jeg egen praksis som psykoterapeut.

Som del av min praksis inngår regelmessig veiledning.

Om ønskelig samarbeider jeg med din fastlege eller andre behandlere.

Jeg tilbyr rask hjelp uten henvisning.  
Ta kontakt for mer informasjon!

Anette Wilskow  
Gestalt psykoterapeut MNGF



[anette@wilskow.no](mailto:anette@wilskow.no)

+47 995 22 130

[www.vaagterapi.no](http://www.vaagterapi.no)

**f** VÅG gestalt & kognitiv terapi,

Besøksadresse: Gestaltsenteret,

Gimleveien 21, 0266 Oslo

[www.gestaltsenteret.no](http://www.gestaltsenteret.no)



PSYKOTERAPI  
SELVUTVIKLING  
COACHING  
VEILEDNING

## VÅG psykoterapi dersom du:

-  er deprimert
-  har angst/panikk lidelse/fobier
-  har opplevd kriser/traumer
-  har en rusavhengighet
-  er stresset og føler deg utbrent
-  har relasjonsvansker eller står fast i parforhold
-  har vært utsatt for overgrep/vold
-  har søvnplager
-  har spiseforstyrrelser
-  har lav selvfølelse/selvtillit
-  har ME
-  står i konflikter
-  ønsker veiledning som pårørende



individualterapi - parterapi -  
gruppeterapi

I løpet av livet vil vi møte mange utfordringer. Det kan være vanskelig å takle alt på egenhånd. Dine reaksjonsmønstre, valg og handlinger er preget av opplevelser fra fortiden og kan være til hinder for videre utvikling. Jeg er opptatt av å avdekke fastlåste mønstre slik at det blir lettere å se nye muligheter.

Sammenhengen mellom tanker og følelser påvirker dine valg. Ditt tankemønster kan være med på å opprettholde en uhensiktsmessig adferd. Min rolle er å gi nok støtte gjennom bevisstgjøring slik at du tør å ta nye valg. Det vil gjøre din livssituasjon bedre!

Det å stå i vanskelige situasjoner med mennesker over tid er en viktig del av mitt arbeid. Jeg er opptatt av tillit og respekt i relasjonen til mine klienter. Jeg møter deg der du er og følger deg på veien til en dypere selvinnsikt og i en endringsprosess.

En bedre balanse på ulike områder i livet vil gjøre deg lykkeligere, gi mer energi og du vil bli bedre rustet til å takle fremtidige utfordringer.

Jeg benytter metoder fra gestaltterapi, kognitiv terapi og mentaliseringsbasert terapi hvor fokus er innenfor et "her og nå" perspektiv. Terapien retter oppmerksomheten mot hele mennesket; kropp, tanker, følelser og handlinger.

**VÅG å ta kontakt i dag!**

**"Å våge er å miste fotfeste for en stund - og ikke våge er å miste seg selv!" (Søren Kirkegaard)**

