

Verksamhetsberättelse 2014

Ann-Sofies sjukgymnastik AB

Min verksamhet är helt inriktad på psykisk ohälsa. Jag har nu mer än 20 års erfarenhet och haft 20000tals behandlingar inom mitt område. Detta gör att jag kan skraddarsy behandlingen utifrån patientens behov. Främst behandlar jag patienter med stressrelaterad problematik, utmattningsdepressioner, sömnstörningar, panikångest, generaliserad ångest, socialfobi, dysmorfofobi, somatoformt syndrom och smärt och spänningsproblematik. Ett av mina specialområde är *sexuella övergrepp*. Det har visat sig att många med uttalad smärt/spännings/ångestproblematik har tidigare blivit sexuellt utnyttjade.

Jag har en dubbelkompetens leg sjukgymnast och leg psykoterapeut, vilket har visat sig vara en framgångsrik kombination. Vi sjukgymnaster har en kroppslig kunskap som gör att vi enkelt kan förklara kroppsliga fenomen på ett pedagogiskt sätt. Detta är till stor hjälp för patienterna, då mycket psykisk ohälsa sätter sig i kroppen. För många känns det dessutom mindre laddat att gå till en sjukgymnast istället för en psykoterapeut. Jag har min psykoterapeut kompetens /utbildning såväl inom det psykodynamiska och inom KBT och IPT. Till detta kommer en grundutbildning i kroppsorienterad psykoterapi. På så sätt kombinerar jag sjukgymnastiska metoder med psykoterapeutiska samtal.

Min verksamhet utvärderas ständigt tillsammans med patienten så det är inget jag gör endast i samband med att patienten slutar utan det sker mer eller mindre varje gång i form av frågor som: *Vad fick du ut av behandlingen idag? Vad var hjälpsamt för dig? Vad förde oss närmare varandra? Vad har fört oss längre ifrån varandra? Vad har vi gjort som förde dig framåt idag?* Detta har jag haft som vana de senaste tio åren och det har gjort att lärt mig mycket av mina patienter vad i behandlingen som är verksamt och vad som är mindre användbart. Utebliven förbättring är ett skäl att få sluta behandlingen.

Behandlingen sker i en trivsamt inredd hemmiljö och jag tror att precis ALLA patienter känner mitt stora engagemang. Exempelvis hälsar jag dem välkomna till varje behandling, som oftast i förväg har en planerad inriktning för just det tillfället. Att jag älskar mitt jobb kan inte ha undgått en enda patient.

Förutom individuella behandlingar föreläser jag frekvent inom stress, sömn, vila, pacing, konflikthantering, kommunikation och psykosomatik för såväl landsting och kommun som den privata sektorn runt om i landet.

Jag har också flera handledningsuppdrag.

Vänligen

Ann-Sofie Jarnheimer
Leg sjukgymnast Leg psykoterapeut

CV Ann-Sofie Jarnheimer

Leg. Psykoterapeut. Leg. Sjukgymnast

Erfarenhet

- 1990 - pågående *Privat mottagning*
Egen företag där jag i huvudsak riktar mig till patienter med stressrelaterad problematik, ångest, depressioner, sömnstörningar och smärtproblematik.
- 1988 - pågående *Föreläsningar för anställda och chefer på offentlig sektor och näringslivet*
Föreläsningar främst inom stresshantering, sömn, kommunikation och konflikthantering. Referenser: Flera kommuner och landsting, Länsstyrelsen i Kalmar, Kronofogden Sverige, Atlas Copco, Varbergs kurort, Svenska kyrkan m.fl.
- 2000 - pågående *Kurser inom stresshantering*
Under 13 års tid har jag anlitats som kursledare av Arbetsgivarring Kurserna är omfattande. Under 18 veckor träffas vi 3 h per vecka med målet att minska och förebygga sjukskrivning.

Urval av utbildningar

- 2011 *Dialektisk beteende terapi (DBT)*
Intensivutbildning, Värnamo sjukhus
- 2011 *KBT kognitiv beteendeterapi, steg 1*
- 2009 - 2010 *Depression och korttidssterapi*
Linköpings universitet
- 1996 - 2001 *Leg. psykoterapeut*
Göteborg GPA
Psykodynamisk inriktning, steg 1 och 2
- 1983 - 1986 *Leg. sjukgymnast*
Umeå Universitet

Referenser

- Torbjörn Johansen Personalchef, Länsstyrelsen Kalmar
073-80 260 07
- Ulla Larsson Vd, Arbetsgivarring
0480-28115
- Ursula Jarl Personalchef Kalmar, Atlas Copco
070-84 661 47