

Eva Tryti

Spesialist i psykologi

- Individual- og parterapi
- Grupper og kurs
- Veileder i meditasjon og mindfulness



Eva Tryti

Organisasjonspsykolog

- Coaching
- Konfliktløsning
- Kurs og foredrag



Eva Tryti hentes stadig inn som ekspert i mediene på en rekke psykologiske temaer. Kjent blant annet fra Puls, God morgen, Norge!, Ettermiddagen, Ekko, Norgesglasset og en rekke aviser og magasiner.

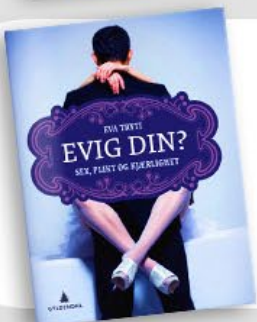


Eva Trytis beste råd til par

Klokt om parforhold og om hvordan du får det til å vare

Eva Tryti har skrevet en nyttig, rørende, morsom og klok bok om å leve i et parforhold og om hvordan du får forholdet ditt til å vare, også etter at...

Les mer på [Gyldendal nettbokhandel](#) ►►



Evig din?

Sex, plikt og kjærlighet

Eva Tryti

Er det håp for varige parforhold? Må de kjennes døde eller destruktive etter en tid? Og hvorfor går så mange seriøse forhold i stykker?

Les mer på [Gyldendal nettbokhandel](#) ►►

© Psykolog Eva Tryti 2015

Majorstuhuset, Kirkeveien 64b (inng. Sørkedalsveien), 0364 Oslo,
Telefon 9222 1647, Epost: eva.tryti@vikenfiber.no

www.evatryti.no

Grafisk design: Erling Storvik

Innhold

Privat praksis

Bred allmennpraksis	3
Hvor får man god hjelp?	4
Meditasjon og mindfulness	5
Min bakgrunn	6

Organisasjonspsykologi

Organisasjonspsykologi	8
Min bakgrunn	9



Psykolog Eva Tryti

Spesialist i psykologi

Majorstuhuset, Kirkeveien 64b (inng. Sørkedalsvn). 0364 Oslo

Telefon 9222 1647

Epost: eva.tryti@vikenfiber.no



- Bred allmennpraksis
- Kort ventetid for terapi – enkeltpersoner og par
- Foredrag, kurs og oppdrag for mediene
- Meditasjon og mindfulness

Bred allmennpraksis

- Individualterapi
- Par- og familierterapi

Jeg tar imot klienter fortløpende, og har vanligvis kort ventetid.

Individualterapi

Jeg har omfattende erfaring gjennom mange år med terapeutisk virksomhet. Dette kan du blant annet få hjelp med hos meg:

- Angstlidelser og depresjon
- Selvtillit og selvfølelse, også kroppslig
- Psykosomatiske problemer, og psykiske reaksjoner på kroniske medisinske lidelser
- Traumatisering – etter voldtekt, vold, ulykker, psykisk vold og mobbing
- Spiseforstyrrelser, ortoreksi og problemer med kroppslig selvfølelse
- Seksuelle problemer og utfordringer rundt legning og kjønnsidentitet
- Tvangslidelser
- ADHD hos voksne
- Livskriser
- Søvnproblemer
- Problemer på jobben
- Stress og utbrenthet

Se også egen side om meditasjon og mindfulness, som egenutvikling, del av terapi eller for å yte bedre.

Spesielle grupper jeg kan tilby hjelp:

Ungdom ned til ca. 14 år, hvis de selv er motivert for psykoterapi

Personer med aspergers syndrom, og psykisk utviklingshemmede med godt talespråk (både terapisaamtaler og støttesamtaler).

Par- og familieterapi

Familiekontorer tilbyr gratis par- og familieterapi av en viss varighet. Både ventetiden, antall timer man tilbys og hvilke faggrupper man møtes av varierer.

Om dere ikke har tid til å vente lenger, ønsker et mer langvarig tilbud eller ønsker å være sikre på å komme til en psykolog med lang erfaring, tilbyr jeg par- og familieterapi for vanlige par-problemer og familieutfordringer. Jeg tilbyr også seksuell rådgivning.

Jeg har særlig jobbet med:

Konflikter rundt arbeidsdeling, kommunikasjonsproblemer, anstrengt forhold til slektninger, seksuelle problemer, inkludert lystproblemer, utroskap, familier hvor tenåringene har psykiske vansker som spiseforstyrrelser eller angst. Jeg bistår også par som utredes for barnløshet, eller som strever med å avfinne seg med barnløshet.

Par i svangerskaps-, barsels- og spedbarnsfasen har særlige utfordringer. Jeg har erfaring med å tilby kurs og konsultasjoner ut over det helsestasjonen kan tilby – for eksempel ved problemer med søvn og samspill, særlige utfordringer ved tvillingfødsler eller utfordringer for homofile par som ønsker, venter eller nettopp har fått barn.

Hvor får man god hjelp?

Det offentlige tilbudet innen psykisk helsevern gir ofte ikke det man trenger når man sliter med psykiske vansker eller livskriser. Svært ofte blir man tilbudt få timers behandling, utredning og diagnostisering mer enn hjelp og behandling – eller man møter faggrupper med liten psykologisk og terapeutisk fagkompetanse. Henvises man til psykolog med driftstilskudd, møter man oftest lange ventelister, eller man tilbys bare få timer. Mange som sliter psykisk, blir dessuten frustrert og fortvilet over hvor ofte man tilbys psykofarmaka uten noen tilleggsbehandling, og hvor lenge man ofte må lete for å finne en fagperson som lytter, tilbyr psykoterapi og gir hjelp til selvhjelp.

Også større private sammenslutninger av psykologer og psykoterapeuter lider iblant under at mange av terapeutene er nyutdannede, har liten livserfaring og reell kompetanse.

Erfarne privatpraktiserende psykologer fremstår i dag som den faggruppen som tilbyr den beste og mest skreddersydde psykoterapien for de fleste psykiske vansker.

Både forskning og klinisk erfaring viser at god, kompetent, skreddersydd psykoterapi gir meget

gode resultater i forhold til de fleste psykiske plager. Jo tidligere man får god hjelp, jo raskere kommer resultatene. Når man får god og egnet psykoterapi, blir resultatene gjerne varige. Og som oftest lærer man gjennom terapien noe generelt om å komme seg ut av psykiske vansker. Dette har man nytte av i belastende situasjoner senere.

Meditasjon og mindfulness

Siden 2010 har jeg gjort meg grundig kjent med meditasjons- og mindfulness-teknikker både teoretisk og praktisk, og dessuten med medisinsk og psykologisk forskning om effektene av slike teknikker.

Jeg «gikk til kildene» for å få ekte vare. Erfaringen var overveldende positiv, så siden 2013 har jeg brukt litt av denne tenkningen i psykoterapiarbeide. Jeg har valgt noen enkle, men svært effektive metoder jeg presenterer klienter for – metoder som lett lar seg innpasse i en travel hverdag. Men det er selvsagt opp til hver enkelt om man vil bruke dem.

Meditasjons- og mindfulness-teknikkene vi lærer i Vesten i dag, er født i Østen, utprøvd der gjennom flere tusen år og har endelig funnet veien til alle samfunnslag i Vesten. Det skal vi være glade for.

Få metoder egner seg så godt for vestlige mentale plager som meditasjon- og mindfulness-teknikkene. De kan for eksempel hjelpe mot uro, konsentrasjonsvansker, hukommelsesvansker, mental utmattelse og overveldelse, usunt stress, utålmodighet og dårlig følelseskontroll.

I tillegg viser omfattende medisinsk forskning at de reduserer mange fysiske helseplager også, nærmest som en bieffekt av den mentale treningen de er ment som. Enhver kan lese seg opp om forskningen på dette.

Hvorfor understreker jeg den østlige opprinnelsen, og hvor mye tid jeg selv har lagt ned for å lære dette?

- For å understreke hvor lenge dette har vært utilgjengelig for oss i Vesten. Når det endelig er her – lær det og bruk det.
- Fordi dette i øyeblikket er mote i Vesten, prøver mange, også velutdannede eksperter, å sette egne merkelapper på det, gjøre det til sitt eget og selge det dyrt. Dette er en tilsnikelse. Uansett hva man kaller det, er prinsippene de samme, enkle.
- Det går raskt å instruere folk i enkle teknikker for meditasjon og mindfulness.

Hemmeligheten for å få effekt av dem er å bygge seg en ny vane og bruke dem jevnt og trutt. Det er ikke snakk om mange minuttene hver dag, men det kan ta tid og kreve en sparringpartner å bygge en ny vane.

- I motsetning til ferdigheter vi er vant til å lære oss, er det nesten umulig å «få til» meditasjon og mindfulness perfekt. Vi må ha tålmodighet med oss selv, resultatene kommer også om vi er klønete. Og er vi klønete med dette, betyr det at vi virkelig trenger det.

Jeg hjelper deg svært gjerne med å komme i gang med dette. Metodene hjelper oss dessuten i psykoterapiarbeidet. De bidrar blant annet til bedre selvinnsikt, tilstedeværelse, større kroppslig og mental ro og bedre følelsesregulering.

Ikke dårlig for noen minutters daglig innsats!



Min bakgrunn / privatpraksis

- Psykologisk embetseksamen fra Universitetet i Oslo i 1994.
- 4-årig videreutdanning i karakteranalytisk vegetoterapi (Institutt for Karakteranalytisk Vegetoterapi) – en psykodynamisk, kropporientert psykoterapiutdanning som er like omfattende som utdanning i psykoanalyse.
- Ca. 3 ½ års trening som par- og familierapeut – særlig i systemiske teknikker og løsningsorienterte teknikker.
- En rekke sekvenser i kognitiv terapi, adferdsterapi og kognitiv adferdsterapi.

- Kurs og trening i arbeidsmiljø og psykisk helse.
- Kursing og veiledning med noen av de mest erfarne norske og utenlandske traumepsykoterapeutene.
- Flere kurser i behandling og forståelse av spiseforstyrrelser, samt 1 ½-årig fordypning i regi av Regional Avdeling for Spiseforstyrrelser (RASP) ved Ullevål universitetssykehus.
- Sexologiske kurs og lang tids trening i å arbeide med seksuell fungering.
- Omfattende kursing og erfaring i arbeid med psykiske vansker hos personer med psykisk utviklingshemning og autismspekterforstyrrelser.



Psykolog Eva Tryti

Spesialist i psykologi

Majorstuhuset, Kirkeveien 64b (inng. Sørkedalsvn), 0364 Oslo

Telefon 9222 1647

Epost: eva.tryti@vikenfiber.no



- **Konfliktløsning**
- **Vanskelige samtaler**
- **Arbeidsmiljø**

Organisasjonspsykologi

Hvorfor velge en organisasjonspsykolog?

Mange tilbyr tjenester til organisasjoner som de knytter til psykologifaget. Svært mange av disse vet påfallende lite om psykologi, og redder seg i land ved at kundene kanskje heller ikke vet så mye.

Organisasjonspsykologer har gjennom en del år utført undersøkelser og forskning som viser uheldige sider ved dette. Velger man konsulenter med omfattende psykologisk spisskompetanse, får man den kompetansen man betaler for.

Konsulenttjenester jeg kan tilby:

Jeg tilbyr tjenester på utvalgte områder hvor organisasjonspsykologer med klinisk erfaring har spesielt mye å by på.

Dessuten samarbeider jeg med et nettverk av dyktige og erfarne konsulenter med ulike bakgrunn:

- Andre organisasjonspsykologer
- Siviløkonom og gestaltterapeut
- Arbeidspsykolog
- Ekspert i arbeidsrett

Hovedvekt på:

- Kriser og konfliktløsning
- Vanskelige samtaler
- Arbeidsmiljøkartlegging
- Bedre medarbeidersamtaler
- Føre var-arbeid for å minske turnover og omfang av sykemelding

- Kollisjoner arbeidsliv/privatliv – realistiske løsninger og livsoppdydding
- Coaching av ledere på ulike nivåer
- Opplæring i løsningsorienterte teknikker
- Kurs og foredrag rundt en rekke aktuelle organisasjonspsykologiske temaer
- Tilbud om hjelp til ansatte og ledere med private utfordringer som psykiske symptomer, oppbrudd i familien eller traumatiske opplevelser
- Tilbud om nyttige og effektive kurs både for de ansatte og organisasjonen:
 - røykeavvenning
 - angstmestring
 - Selvtillit og selvfølelse
 - stressmestring
 - egenmestring av depresjon

Jeg tilbyr også veiledning i meditasjon og mindfulness. Les mer om dette på individualterapidene mine: Meditasjon og mindfulness – som egenutvikling, del av terapi eller for å yte bedre.

Min bakgrunn

- Full arbeids- og organisasjonspsykologisk sekvens fra Universitetet i Oslo
- Videreutdanning i ledelsespsykologi
- Videreutdanning i rekruttering
- Videreutdanning i arbeidsrett
- Opplæring i arbeid med harde konflikter og mobbing
- Omfattende kursing i løsningsorienterte teknikker brukt i grupper
- Opplæring i positiv psykologi
- Assistent i et større forskningsprosjekt rundt rekruttering
- Arbeidsmiljøkartlegging for organisasjoner i krise
- Veiledning av ledere på ulike nivåer
- Intensivt arbeid med problemstillinger rundt forholdet arbeid/familieliv
- Mangeårig erfaring som foredragsholder i ulike psykologiske temaer
- Mangeårig kursvirksomhet