

## Introduktion til chatterapi

### *Hvad er chatterapi?*

Chatterapi er simpelthen terapi, hvor man chatter med hinanden frem for at sidde ansigt til ansigt. Det kan både være korte og lange beskeder, og indholdet kan være lige præcis, hvad der fylder for dig, nøjagtig som med almindelig terapi. Du kan både bruge abonnementet selvstændigt eller som tillæg til et klippekort, hvis du gerne vil skrive imellem samtalerne.

### *Hvad er fordelene ved chatterapi?*

Der kan være mange fordele ved chatterapi, afhængigt af hvem du er. Nogen har simpelthen nemmere ved at udtrykke sig på skrift end mundtligt. For andre er det grænseoverskridende at sidde ansigt til ansigt, hvorfor det er tryggere at dele følelser og tanker på skrift. For andre igen er det mere belejligt med chatterapi, hvis man har et travlt skema, hvor der kun er tid på skæve tidspunkter. Ikke mindst giver chatterapi mulighed for at skrive lige præcis, når man STÅR i det, der er svært. Man skal ikke vente særligt længe, hverken med at forklare sig eller få svar.

### *Skal man have perfekt skriftlig dansk?*

Nej, det er fuldstændig lige meget med både stavefejl og grammatiske fejl, så længe det bare er forståeligt.

Du er mere end velkommen til at skrive ved yderligere spørgsmål.

Kærlig hilsen

Anna