

# 10

## KLOGE SPØRGSMÅL FØR DU GÅR I TERAPI

Vi kan alle få brug for at få hjælp til at tackle vores problemer.  
Men skal du vælge en psykolog eller en psykoterapeut?  
Og hvad skal du vide, før du bestiller tid? Her guider vi dig igennem de  
10 vigtigste spørgsmål, du bør stille dig selv og din nye terapeut.

## 1. PSYKOLOG ELLER PSYKOTERAPEUT?

Er du i tvivl, om du skal vælge en psykolog eller en psykoterapeut, kan man meget forenklet sige, at en psykolog har en længere teoretisk universitetsuddannelse inden for psykologi end en psykoterapeut, der foruden en teoretisk uddannelse af kortere varighed også er uddannet i samtalerapi. Herudover er titlen psykolog lovbeskyttet. Det betyder, at du kan være sikker på, at psykologens teoretiske baggrund er i orden, til gengæld er det ikke sikkert, at psykologen selv har gået i terapi eller har modtaget supervision. Det kan psykologen vælge som specialisering. Vælger du en psykoterapeut, skal du være opmærksom på, at titlen ikke er beskyttet, så alle og enhver kan kalde sig psykoterapeut. Tjek derfor, at terapeuten er eksamineret fra et godkendt psykoterapeutisk institut, så har han eller hun nemlig som regel fire års uddannelse bag sig, hvoraf de første to år er egenterapi. Det er desuden et tegn på, at psykoterapeuten har den teoretiske og praktiske baggrund i orden, hvis du finder en psykoterapeut "MPF", som betyder, at psykoterapeuten er medlem af Dansk Psykoterapeutforening, der stiller en række krav til uddannelse for at blive optaget i foreningen. Det samme gælder FaDP, som viser, at man er medlem af Foreningen af Danske Psykoterapeuter. Det er dog langt fra alle psykoterapeuter, der er medlem af disse foreninger, så spørg om, hvad terapeuten har af uddannelse.

## 2. HVILKEN ROLLE SPILLER FORHOLDET FOR TERAPIEN?

Netop forholdet mellem dig og terapeuten er afgørende for, om din terapi bliver vellykket. Undersøgelser viser nemlig, at det er kemien mellem terapeut og klient, der har størst betydning, og at det spiller en mindre rolle, hvilken terapeutisk retning din terapeut er uddannet indenfor. Du skal have tillid til den terapeut, du vælger. Så vælg en, hvor du forestiller dig, at I vil have en god kemi. Før du bestiller tid, kan du danne dig et indtryk ved at gå ind på terapeutens hjemmeside. Mærk efter om det, der står på hjemmesiden, appellerer til dig. Kig også på fotoet af terapeuten og undersøg med dig selv, om du kan lide vedkommendes udstråling – ser hun eller han rar og tillidvækkende ud? Det kan naturligvis være svært at bedømme ud fra et foto, men køn, alder og udstråling har ofte betydning for vores valg. Det kan også være en god idé at ringe til terapeuten og få en kort snak.

## 3. HVAD ER PROBLEMET?

Nogle terapeuter har specialiseret sig i bestemte problematikker, for eksempel spiseforstyrrelser, personlighedsforstyrrelser, angst, depression eller stress. Vælg en terapeut, der kender til dit problem, eller som giver udtryk for at kunne hjælpe med det specifikt. Virker han eller hun desuden tillidvækkende, så bestil tid. >



#### 4. HAR TERAPEUTEN SELV VÆRET I TERAPI?

Når man går i psykoterapi, er det ens egne behov, der er i centrum – ikke psykologens eller psykoterapeutens. Så det er vigtigt, at din terapeut kender sig selv indgående, så du ikke skal opleve, at vedkommende i en terapeutisk samtale, uden selv at være klar over det, reagerer ud fra sine egne livserfaringer og historie og er ude af stand til at undersøge eller leve sig ind i din livsverden. Det er en forudsætning for god terapi, at din terapeut er empatisk og i stand til at forestille sig, hvordan det er at være i dine sko, uden at gå helt over i dem og lade sig påvirke af dine følelser. Opdager terapeuten, at han/hun bliver uhensigtsmæssigt påvirket af en klients historie eller følelsesmæssige tilstand, er det vigtigt at gå i supervision hos en anden erfaren psykolog eller psykoterapeut, så de sammen kan finde ud af, hvad der aktiveres hos terapeuten. Spørg, om han eller hun har været i terapi, og også gerne om vedkommende går i supervision.



#### 5. HVORDAN FOREGÅR TERAPIEN?

Mange mennesker, der aldrig har været i terapi, er usikre på, hvad der sker i løbet af en terapisesion. Måske ved du ikke, hvad der foregår hos terapeuten, eller hvilke emner og problemstillinger du kan tage op. Måske er du i tvivl, om du overhovedet vil få noget ud af at gå i terapi. Nogle mennesker forbinder terapi med psykisk sygdom, men man behøver ikke at være psykisk syg for at gå i terapi. De fleste kommer, fordi de har svært ved at tackle livets udfordringer eller oplever følelsesmæssig smerte. Det kan være følelser som angst, sorg eller vrede, der er svære at håndtere. Eller kriser som følge af dødsfald, en fyring, en skilsmisse eller andet belastende. Så spørg om, hvordan terapeuten arbejder, og hvad terapien går ud på, hvis du føler dig usikker.



#### 6. HVEM BESTEMMER, HVAD DER TALES OM?

Hvis du aldrig har været i terapi før, kan det være svært at vide, om du selv skal styre, hvad I taler om i den enkelte session, eller om terapeuten gør det. Det er lidt forskelligt, hvor styrende terapeuter er i processen. Nogle terapeuter har en agenda for sessionen, så snart du sætter dig ned, mens andre er mere afventende og lader det være op til dig at bestemme, hvad du vil tale om.

br

# 9

## 8. HVAD KAN JEG FORVENTE MIG AF ET FORLØB?

Det er en god idé at have en realistisk forventning til det at gå i terapi. Nogle mennesker tror, at deres problemer er løst i løbet af et par gange – det er de måske også, men ofte skal der flere terapitimer til. Du skal være indstillet på at ville arbejde med dig selv, når du går i terapi. Spørg terapeuten, hvad hun eller han mener, du kan forvente dig af et forløb. Hvis ikke du selv ved, hvad du vil have ud af forløbet, så vil du sammen med terapeuten finde frem til, hvad målet er for terapien.

## 9. HVOR MANGE SESSIONER SKAL JEG HAVE?

Selvom det kan være svært at vide på forhånd, hvor mange timer terapi, du har behov for, kan du alligevel spørge terapeuten, så du kan danne dig et indtryk.



## 10. HVAD KOSTER DET?

Priserne for terapi kan variere, ligesom varigheden af hver session. Typisk varer en session omkring en time og koster mellem 800-1.200 kroner, hvis du går i individuel terapi. De fleste psykologer og psykoterapeuter har en afbestillingspolitik, hvor du skal afbestille din tid inden for et vist antal timer før den aftalte terapitime, f.eks. før kl. 14 dagen før, så de kan nå at genbesætte tiden. Det betyder, at du må betale for sessionen, hvis du afbestiller for sent. Tal med din praktiserende læge, om du kan få offentligt tilskud til psykologhjælp.

## 7. HVAD KAN DER SKE, NÅR JEG BEGYNDER AT ARBEJDE MED MIG SELV?

Når du begynder i terapi, har du måske været vant til at undertrykke dine følelser, og når du så begynder at mærke og arbejde med dem, kan du på kort sigt opleve, at du får det dårligere. På længere sigt vil du få det langt bedre, når du får bearbejdet det, der volder dig smerte og problemer. Terapeuten er uddannet i at drage omsorg for dig, så hun eller han ikke åbner op for alt det svære på én gang og dermed ikke efterlader dig som "et åbent sår", når du forlader terapilokalet efter en session.

# 11

## Psst!

Mange mennesker har en diffus oplevelse af, hvad det er, der går dem på. De sover måske dårligt eller er kedede af det uden at vide hvorfor. De mærker symptomerne, men kender ikke årsagen. Måske har du kun brug for at stille nogle af de nævnte spørgsmål, eller måske har du slet ikke lyst til at stille en masse spørgsmål eller i det hele taget ringe til psykologen eller psykoterapeuten. Du vil måske helst bare bestille tid over mail eller et bookingsystem. Mærk efter hvad der føles rigtigt for dig. Hvis du synes, at det virker besværligt eller underligt at stille de foreslåede spørgsmål, så drop dem. Husk på, at det er forholdet mellem terapeut og klient, der er afgørende for, om din terapi bliver vellykket. Så læg mærke til, om du har tillid til terapeuten, og om I har en god kemi i løbet af de første sessioner. Er det ikke tilfældet, så find en anden terapeut.



## LÆS MERE

Psykologeridanmark.dk  
Psykoterapeutforeningen.dk  
Fadp.dk