

PSYKOLOGI

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



1. Psykolog eller psykoterapeut?

Meget forenklet kan man 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. 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 egentherapi. Den teoretiske og praktiske baggrund er i orden, hvis du finder en psykoterapeut "MPF", der betyder, at psykoterapeuten er medlem af Dansk Psykoterapeutforening, der stiller en række krav til uddannelse for at blive optaget i foreningen. Det samme gælder betegnelsen FaDP, som viser, at man

9 GODE RÅD TIL TERAPI

er medlem af Foreningen af Danske Psykoterapeuter.

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. Du skal have tillid til den terapeut, du vælger. Før du bestiller tid, kan du danne dig et indtryk ved at gå ind på terapeuten's 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.

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. 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 terapisesession. Måske er du i tvivl om, hvilke emner og problemstillinger du kan tage op, og 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.

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.

7. 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.

8. 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.

9. 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. Tal med din praktiserende læge, om du kan få offentligt tilskud til psykologhjælp eller søg om tilskud gennem dit forsikringselskab eller sundhedsforsikringen på din arbejdsplads, hvis du har sådan en.

LÆS MERE HER:
psykologeridanmark.dk,
psykoterapeutforeningen.dk og
fadp.dk

VIDSTE DU...
Stress kan forårsage hårtab. Faktisk kan hårtabet begynde op til tre måneder efter den stressende begivenhed.

GLAD I LÅGET

Godt humør er altid godt, men pas på. Undersøgelser fra Ohio State University viser nemlig, at vores dømmekraft mindskes, når vi bobler af glæde indeni, fordi vi så bruger mindre krudt på nuancer og i højere grad end ellers stoler på overfladiske signaler og fordomme – f.eks. om andres udseende. Forskerne har udført fem forskellige eksperimenter, der alle peger i samme retning: Hvis du på forhånd er indstillet på at stole på en fremmed



– f.eks. fordi I kommer i samme cirkler, eller fordi hans ansigt virker tillidvækkende – så stoler du endnu mere på ham, når du er i godt humør. Men hvis du på forhånd er skeptisk eller måske ikke finder hans ansigtstræk særlig sympatiske, forstærkes den følelse også, når du er i godt humør.



TONEDØV

Det er ud på de sene timer, du hygger med gode venner på en bar. Pludselig fyldes dine ører med en meget anderledes, meget smertefuld udgave af Abbas hit "Dancing Queen". Det er karaoke-aften, og det har du opdaget for sent, og inden du nåede at smutte diskret ud af bagdøren. Men hvorfor er nogle mennesker egentlig tonedøve? Gottfried Schlaug, ph.d. på Harvard Medical Center, forklarer fænomenet: En væsentlig grund er, at en tonedøv mistolker de lyde, der kommer ud af egen mund, skriver bodyodd.com. Hjernescanninger har vist, at tonedøve har færre forbindelser i den del af hjernen, hvor lyde håndteres. Også i det center i hjernen som styrer sproget, fandtes hvide og grå områder, som indikerer, at der er manglende forbindelser mellem hjernecellerne. Så næste gang, du ufrivilligt er vidne til en tonedøv karaoke-sanger ude på de sene timer, så bær over med ham. Det er ikke hans skyld, men hans hjernes.



BESTIKKET BESTEMMER SMAGSOPLEVELSEN

At mad smager forskelligt alt efter, hvad man bruger til at spise det med, lyder måske fjollet. Men ikke desto mindre er det sandt ifølge et studie bragt i det amerikanske tidsskrift Flavour. Studiet er udført af psykolog Charles Spence, og han kom frem til, at det faktisk har stor betydning for smagsoplevelsen, hvilket bestik vi har i hænderne. Blandt andet viste forsøget, at spiste forsøgsdeltagerne yoghurt med en plasticske, opfattede de yoghurten mere tyk, dyrere, og den smagte generelt bedre, end hvis den var blevet spist med almindelige tunge skeer. I et andet forsøg fik forsøgspersonerne skeer med forskellige farver. Her syntes deltagerne, at lyserød yoghurt smagte mere salt, når de spiste den med en blå ske. I et tredje forsøg spiste forsøgspersonerne ost med henholdsvis knive, gaffler, tandstikker og skeer. Her smagte osten markant mere salt, når den blev spist med en kniv. Der spekuleres nu i, om man kan bruge disse opdagelser til at få folk til at spise sundere.



PINOCCHIO-EFFEKTEN

Vi kender alle historien om Pinocchio, den lille marionetdukke, hvis næse vokser, når han lyver. Det viser sig nu, at historien faktisk ikke er langt fra virkeligheden. Spanske forskere har påvist, at når vi mennesker lyver, så bliver musklerne i og omkring næsen stimuleret, og temperaturen i dette område stiger markant. Et hidtil ukendt fænomen, som forskerne har navngivet "Pinocchio-effekten". Så næste gang din kæreste afviser, at din bagdel ser stor ud i de nye bukser, så mærk efter temperaturen på hans næse.