

Professionsbeskrivelse af psykoterapeut MPF

Psykoterapeut MPF er en selvstændig profession.

Psykoterapeuter MPF har en baggrund, som minimum svarer til en bachelorgrad, 3 års relevant erhvervs erfaring fulgt af en fireårig psykoterapeutisk efteruddannelse på et af Dansk Psykoterapeutforenings evaluerede uddannelsesinstitutter.

Den psykoterapeutiske efteruddannelse baserer sig på specialiseret teoretisk og klinisk træning, inkluderet forskningsmetodik og med blik for til stadighed professionel udvikling.

Graden af psykoterapeutiske modaliteter og retninger er bred, og professionen er i konstant udvikling i forhold til både teorier og klinisk praksis. Fælles for alle de retninger, der repræsenterer Psykoterapeut (MPF) er, at de bygger på forskning og anerkendte teorier.

Psykoterapeuter MPF er kendetegnet ved, at de, ud over den terapeutiske efteruddannelse, har livserfaring, erhvervs erfaring og relationskompetence.

Hvad er psykoterapi? Definition

I professionel psykoterapeutisk praksis integrerer psykoterapeuten den bedst tilgængelige forskning med professionens etiske grundsyn, samt sin erfaring og faglige ekspertise i mødet med klienten.

Psykoterapi er psykoterapeutens intentionelle anvendelse af kliniske metoder og interpersonelle forhold, der stammer fra etablerede psykologiske principper, faglig ekspertise og forskning. Psykoterapiens formål er at hjælpe folk med at ændre personlige mønstre i retning af større heling, livskvalitet og personlig modning.

Psykoterapeutiske interventioner tilpasses klientens problemstilling, livssituation, livshistorie, relationelle aspekter og samfundets påvirkning.

Psykoterapeutisk intervention er en interpersonel proces, der er forankret i en terapeutisk tillidsrelation/alliance og i aftaler om opgaverne i behandlingen. Processen involverer fælles opmærksomhed på både kognitive, følelsesmæssige og kropslige processer.

Psykoterapeutiske interventioner sigter både på at give symptomlindring, problemløsning og personlighedsudvikling. Personlighedsudvikling sigter på at mindske risikoen for fremtidige symptomer, forbedre livskvalitet og relationskompetencer samt øge sandsynligheden for at træffe sunde livsvalg.

Formål med psykoterapeutisk arbejde er at fremme mental sundhed i Danmark¹.

Dette gøres ved, at:

- Forebygge og behandle psykosociale og/eller psykosomatiske lidelser
- Hjælpe mennesker med at ændre uhensigtsmæssige tanke- og adfærdsmønstre i retning mod øget livskvalitet og personlig modning og integritet
- Bevidstgøre grundlaget for livsvalg.
- Hjælpe mennesker til at træffe sunde livsvalg.
- At støtte mennesker i kriser og svære livssituationer

Når psykoterapeutisk viden og erfaring anvendes i andre arbejdsfunktioner, for eksempel inden for undervisning eller i social- og sundhedsuddannelser, vægtes det psykoterapeutiske formål ligeledes.

Målgrupper:

Psykoterapi kan praktiseres individuelt med voksne, unge og børn samt med grupper, par og familier.

Værdier i arbejdet:

Psykoterapeutens arbejde bygger på værdierne:

- Nærvær – Psykoterapeuten er nærværende i mødet med klienten. Det betyder, at terapeuten i sin kontakt udviser engagement, omsorg og empati
- Ligeværdighed – Psykoterapeuten møder klienten med respekt, tolerance og anerkendelse
- Professionel integritet – Psykoterapeuten tilstræber høj faglighed, troværdighed og åbenhed samt tager ansvar for kvaliteten og konsekvenserne af sit arbejde, reflekterer over kvaliteten af sit arbejde og korrigerer efter behov

Grundlag for arbejdet:

Den psykoterapeutiske praksis bygger på:

- Professionens etiske grundsyn²
- Bedst tilgængelige forskning
- Erfaring med at arbejde i det mellem menneskelige felt

¹ I Danmark definerer Sundhedsstyrelsen mental sundhed som: "En tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker". Sundhedsstyrelsen (2012). *Forebyggelsespakke - Mental sundhed*. København: Sundhedsstyrelsen.

² Se Dansk Psykoterapeutforenings etiske retningslinjer

- Faglig ekspertise, dvs. minimum en grunduddannelse på bachelorniveau, 3 års erhvervserfaring samt en 4-årig psykoterapeutisk efteruddannelse på et evalueret institut³ eller tilsvarende.
- Kontinuerligt at modtage egenerapi og supervision samt videreudanne sig
- Kontinuerligt at reflektere over både faglige og personlige kompetencer samt relationen mellem disse og deres påvirkning af virket som psykoterapeut

Indhold i arbejdet:

Psykoterapeuten arbejder i relationen på at:

- Skabe en terapeutisk tillidsrelation / alliance
- Aftale (kontrakt) om terapiens formål.
- Omhyggeligt styre den asymmetriske relation mellem terapeut og klient.
- Sætte sig grundigt ind i klientens problemstilling, og relevante aspekter af livssituation, livshistorie, relationelle aspekter og påvirkning fra det omgivende samfund
- Intervenere passende i forhold til klientens udfordring, ressourcer og sårbarhed.
- Styre processen med opmærksomhed på både kognitive, følelsesmæssige og kropslige processer hos klienten såvel som hos terapeuten selv.

Kernekompetencer:

For at udfylde professionen har psykoterapeuten følgende kernekompetencer:

- Kan tage fagligt og personligt lederskab
- Kan tilrettelægge og udføre psykoterapeutiske forløb med personlig, etisk, teoretisk og praktisk årvågenhed.
- Kan bevidst og omhyggeligt styre den asymmetriske relation mellem terapeut og klient.
- Er bevidst om hvordan vi som mennesker gensidigt påvirker hinanden og kan arbejde med egne uhensigtsmæssige reaktioner via selvrefleksion, egen terapi og supervision
- Kan professionelt danne hypoteser ud fra klientens livshistorie og livssituation, klientens egen forståelse og adfærd, samt en passende adækvat psykologisk teori og psykoterapeutisk metode.
- Kan professionelt bedømme relevante terapeutiske interventioner i forhold til:
 - Klientens fremlagte udfordringer
 - Klientens aktuelle livssituation og livshistorie
 - Mentaliseringskapacitet
 - Relationelle aspekter
 - Samfundsmæssige og kulturelle påvirkninger og vilkår
- Kan med personligt og fagligt nærvær udvise omsorg, engagement og forståelse for klientens problemstillinger og give relevante udfordringer i relation til disse.

³ Hermed menes evaluering svarende til DPFO kvalitetskriterier. Se foreningens optagelsesregler.

- Kan reflektere over etiske dilemmaer i psykoterapeutisk arbejde i forhold til konkrete situationer i egen praksis samt modtage supervision i forbindelse hermed - på baggrund af kendskab til professionens etik.
- Kan håndtere og regulere:
 - egne kognitive, følelsesmæssige og kropslige reaktioner på den terapeutiske situation
 - positionen som terapeut
 - egen historik
- Kan kontinuerligt vurdere nødvendigheden af og udnytte muligheden for:
 - Egenterapi og supervision
 - Videreuddannelse
 - Refleksion over både faglige og personlige kompetencer samt relationen mellem disse og deres påvirkning af virket som psykoterapeut
 - Kender egne begrænsninger og kender sin pligt til at viderehenvise til andre relevante terapeuter eller tilbud