

Gratis samtalerapi til alle

Problem:

Konklusionen i [Den nationale sundhedsprofil 2021](#) er, at den mentale sundhed bliver stadig dårligere.

Overordnet anbefaling:

I Sundhedsstyrelsens anbefalinger til en kommende [10-årig psykiatriplan](#) er én af anbefalingerne, at der er behov for at etablere ensartede, evidensbaserede behandlingstilbud til mennesker med lette til moderate psykiske lidelser.

Dansk Psykoterapeutforening mener:

Den nuværende indsats med samtalerapi er for afgrænset og bureaukratisk, sådan, at der i dag er mange med behov, der ikke får behandling.

Den nuværende indsats er ikke i tilstrækkelig grad tidligt forebyggende. Der går for lang tid før borgere med behov får hjælp.

Let tilgængelig tidlig forebyggelse er en betydelig fordel for både borgere og samfund, da tidlig forebyggelse er langt mere nænsomt og samtidig en samfundsøkonomisk fordel.

Dansk Psykoterapeutforening foreslår:

- *Alle borgere får ret til fem timers gratis samtalerapi hos psykolog eller psykoterapeut MPF uden henvisning eller registrering. Det foreslås, at indsatsen modelleres efter ordningen [Bog Facaden](#) i Ringkøbing-Skjern Kommune, hvor borgerne selv direkte kan kontakte behandlere uden papirarbejde for kommunen eller sundhedsvæsenet.*

Dansk Psykoterapeutforenings forslag vil øge danskernes mentale sundhed, fordi:

De nuværende ordninger kræver henvisning, har ofte lang ventetid og tilbydes kun udvalgte grupper. En ny gratis rettighedsordning, der også anvender psykoterapeuter MPF, vil løse disse problemer.

Psykoterapeuters praksiserfaring og viden om relationer er en både væsentlig og tilgængelig ressource, som sundhedsvæsenet ikke i tilstrækkelig grad anvender i dag.

Psykotereapeuter udarbejder ikke diagnoser eller udskriver medicin, men arbejder ressourceorienteret. Det kan medvirke til at stoppe de kaskadeeffekter i arbejdet med mental sundhed, der i dag peger i retning af flere diagnoser og mere medicin.

-

Kommentarer eller yderligere oplysninger:

Pia Clementsen, formand, Dansk Psykoterapeutforening, pc@dpfo.dk eller 71 96 05 17