

OM PSYKOTERAPI



Psykoterapeut Foreningen - Foreningen af uddannede psykoterapeuter i Danmark

Medlem af Psykoterapeut Foreningen eller **Psykoterapeut MPF** betyder, at psykoterapeuten opfylder Psykoterapeut Foreningens kriterier for grundig uddannelse og erfaring.

Som endnu en garanti for brugerne er medlemmer af Psykoterapeut Foreningen underlagt foreningens [etiske regler](#), herunder tavshedspligt samt pligt til løbende at vedligeholde og supplere deres uddannelse.

Psykoterapeut Foreningen har en [fortegnelse](#) over de praktiserende medlemmer for at gøre det enklere at finde frem til en terapeut, der passer til det behov man har. Opbygningen ordnet geografisk efter amter. Det fremgår af de enkelte annonceringer, hvilke slags terapi de forskellige psykoterapeuter kan tilbyde

Hvad er psykoterapi?

Psykoterapi er en behandling, der består af regelmæssige samtaler hos en uddannet psykoterapeut gennem kortere eller længere tid, fra nogle uger op til flere år. Psykoterapi kan ses som en samarbejdsrelation mellem to parter, klienten og terapeuten. Begge deltager i arbejdet, men klienten/patienten er hovedpersonen, den person om hvis livssituation det terapeutiske arbejde drejer sig.

Terapiens rammer aftales normalt på forhånd, således at mål, tidsperspektiv, mødested og pris er fastlagte fra starten, men naturligvis om nødvendigt kan justeres efter fælles overenskomst.

Psykoterapi er en *videnskabeligt baseret* psykologisk behandlingsmetode. Oprindeligt blev den udviklet omkring århundredeskiftet - som psykoanalyse - af Sigmund Freud. Siden blev psykoanalysen videreudviklet af mange andre psykoterapeuter.

Med tiden er der opstået forskellige psykoterapeutiske retninger, hvoraf de vigtigste overordnede hovedretninger (referencerammer) er *den psykoanalytiske/psykodynamiske, den eksistentialistiske/humanistiske, den systemiske/strukturelle og den kognitive/adfærdsterapeutiske*.

Efterhånden blev der også udviklet flere metoder (værktøjer) inden for de forskellige psykoterapeutiske retninger: kropsterapi, oplevelsesorienteret terapi, jungiansk analyse, familierapi af forskellige retninger, drømmeanalyse, gestaltterapi, tegneterapi, hypnoterapi, åndedrætsterapi, fobitræning, samlivsterapi (sexterapi), musikterapi, transaktionsanalyse m.m.m. Mange psykoterapeuter har kendskab til flere retninger og metoder

Man kan gå i psykoterapi som individuel klient, man kan gå i parterapi, deltage i gruppeterapi, eller man kan gå i familierapi, hvor større eller mindre dele af familien også deltager.

Hvem kan have gavn af psykoterapi?

Psykoterapi kan være hjælpsom for mange mennesker. Det kan være man ønsker hjælp til personlig udvikling, til at komme videre i sit liv. Det kan også være man er i en krise (fx. ved en skilsmisse, en traumatisk krisesituation eller man har mistet en vigtig person o. lign.) og har brug for hjælp til at komme igennem den. Man kan føle, at man er gået i stå, at livet glider forbi en, eller måske lider man af angst, søvnløshed, fobier, tristhed, isolationstendens, psykosomatiske symptomer, spiseproblemer, følger efter incest m.v.

Der kan også være problemer med arbejdet eller der kan være gået knuder i parforholdet - måske havner man gang på gang i de samme konflikter, eller der er vanskeligheder i sexlivet eller problemer i forhold til børnene.

Parathed til at udforske sig selv, selv om det muligvis indimellem kan være smertefuldt, og til at betro sig om personlige og intime forhold til psykoterapeuten er en god forudsætning for en vellykket terapi.

Bliver man lykkelig af at gå i psykoterapi?

Der findes ikke en "lykkepille" - i hvert fald skal man ikke regne med at blive lykkelig af at spise den.

Psykoterapi er heller ikke vejen til evig lykke. Men psykoterapi kan hjælpe til, at man bliver mere bevidst om sig selv og sine reaktionsmønstre og sine måder til at være sammen med andre på, og derved kan man komme til at handle mere hensigtsmæssigt i sit liv. På den måde kan psykoterapi føre til større tilfredshed med sig selv og sin tilværelse.

Det er dog ikke noget man får forærende hos terapeuten. Man må være indstillet på selv at gøre en indsats - og nogle gange kan det være hårdt arbejde at gå i terapi.

Lidt ordforklaring

Det er vores erfaring, at mange mennesker, der ikke har haft berøring med området, har svært ved at skille de forskellige "psyko-begreber" ad. Her følger en oversigt:

En *psykiater* er for så vidt blot en person, der bruger psykoterapi som behandlingsmetode. Men hvis psykoterapeuten er *Medlem af Psykiaterforeningen* (eller *MPF*) garanterer foreningen, at psykoterapeuten oven i sin grunduddannelse har en grundig psykoterapeutisk efteruddannelse omfattende egenterapi, supervision og teori.

En *psykiater* er en læge med specialistuddannelse i psykiatri (behandling af psykisk syge). En psykiater kan ordinere medicin. Flere og flere psykiatere tager en psykoterapeutisk efteruddannelse.

En *psykolog* = en *cand. psych.* har en universitetsuddannelse i psykologi. Dette er hovedsageligt en teoretisk uddannelse, som ikke inkluderer uddannelse som psykoterapeut. Mange, men ikke alle, psykologer efteruddanner sig i psykoterapi.

En *psykoanalytiker* er en psykoterapeut, der efter uddannelse hertil udøver en bestemt form for psykoterapi, nemlig psykoanalyse. Psykoanalytikere kan lige som andre psykoterapeuter have forskellige grunduddannelser.

Hvem udøver psykoterapi?

Psykoterapi har lige siden den for alvor kom til Danmark i 30'erne været udøvet af flere forskellige faggrupper.

I det *offentlige*, dvs. på behandlingssteder eller hospitalsafdelinger, hvor man tilbyder psykoterapeutisk behandling, arbejdes der normalt tværfagligt, dvs. læger, psykologer, socialrådgivere, fysio- og ergoterapeuter og sygeplejersker er trænet i psykoterapi.

Det samme gør sig gældende i *privat praksis*, men her er viften af grunduddannelser noget bredere.

Hvornår kan man kalde sig psykoterapeut?

I Danmark er der desværre ikke regulering af psykoterapeuter. Derfor kan hvem som helst for så vidt kalde sig psykoterapeut. Det betyder, at personer uden eller med utilstrækkelig psykoterapeutisk uddannelse kan nedsætte sig som psykoterapeut.

I Psykiaterforeningen finder vi dette særdeles uheldigt. Vi mener ikke, det burde være muligt at arbejde som psykoterapeut, hvis ikke man har en tilstrækkelig psykoterapeutisk uddannelse, heller ikke med en grunduddannelse som psykolog. Et af foreningens vigtigste formål er derfor at samle de professionelle psykoterapeuter, der har en grundig uddannelse og erfaring bag sig.

Alle, der søger om medlemskab i Psykiaterforeningen, skal dokumentere, at foreningens uddannelseskriterier er opfyldte, og hver enkelt ansøgning vurderes grundigt af foreningens optagelsesudvalg.

Når man er optaget som medlem i Psykiaterforeningen har man ret til at kalde sig *Psykiaterforening MPF* eller at betegne sig som *Medlem af Psykiaterforeningen*. På den måde kan brugerne kende vores medlemmer og kan føle sig mere sikre, når de står i den vanskelige situation af skulle finde en terapeut.

Hvornår er man uddannet som psykoterapeut?

Psykiaterforeningen har tilsluttet sig de kriterier for en psykoterapeutuddannelse, der er opstillet af de tre ministerier, Socialministeriet, Undervisningsministeriet og Sundhedsministeriet og som skal være opfyldt, før man kan blive medlem.

Hvor bliver man uddannet til psykoterapeut?

Der findes i Danmark en del forskellige private uddannelsesinstitutioner og -grupper. Se fortegnelse over uddannelsessteder i hovedmenuen under 'uddannelser'.

Hvis vi i Psykiaterforeningen er usikre på kvaliteten af et uddannelsessted, bliver ansøgere fra dette

uddannelsessted ikke optaget i foreningen.

Psykiaterforeningen har en [fortegnelse over uddannelsessteder](#), hvis [ledere](#) er optaget som medlem i foreningen, samt en oversigt over "godkendte" uddannelser under udarbejdelse.

Økonomi

De fleste praktiserende speciallæger i psykiatri har som andre læger overenskomst med sygesikringen. Det betyder, at behandling hos en praktiserende speciallæge i psykiatri er gratis, dog kun et begrænset antal samtaler pr. år. Gruppe 1 patienter skal henvises af deres egen læge. Der findes også praktiserende psykiatere uden overenskomst med sygesikringen.

Nogle psykologer har overenskomst med sygesikringen om et begrænset antal behandlinger, når man er henvist af en praktiserende læge. Man skal betale en del af regningen selv, og ordningen gælder kun et begrænset antal samtaler i særlige situationer, fx. når man har været udsat for vold, en ulykke eller i forbindelse med alvorlig sygdom og død. Begivenheden må højst ligge ½ år tilbage. Alle andre behandlinger hos en psykolog betales af klienten selv.

På nogle sygehuse er der afdelinger, der tilbyder psykoterapi i lidt større målestok. Behandling her er gratis.

Inden for det sociale system er der visse muligheder for behandling, især for familier og børn og unge. I særlige tilfælde kan der ydes tilskud til terapi over bistandsloven. Spørg i kommunen.

Psykologisk Institut på Københavns Universitet kan yde gratis behandling, men har yderst begrænset kapacitet. Det samme gælder studenterrådgivningerne for uddannelsessøgende. Desuden findes der muligheder i nogle patientforeninger og på nogle få psykoterapeutiske uddannelsessteder.

I langt de fleste andre situationer må man selv betale for sin terapi.

I Psykiaterforeningen har vi ikke pålagt vore medlemmer at tage en bestemt takst for behandlingen. Det betyder, at man på forhånd må aftale prisen med den enkelte terapeut.

Prisen pr. behandling kan variere efter længden af den enkelte behandlingssession. Normalt er behandling i gruppe billigere end individuel behandling.

Hvordan går man i gang?

Overvej om det skal være en kvindelig eller mandlig terapeut - eller om det ikke spiller nogen rolle.

Kontakt terapeuten og forhør om ventetid og pris. Aftal eventuelt en eller to samtaler, hvor man kan "se hinanden an".

Selv om Psykiaterforeningen kan stå inde for medlemmernes faglige kvalifikationer, kan det selvfølgelig ske, at en klient og en terapeut ikke rigtig "klinger sammen". I så fald kan det være nødvendigt at aftale ophør af terapien og i stedet finde en anden terapeut.

Luk vindue