Hvilken psykolog skal jeg vælge?

Da jeg er privatpraktiserende psykolog, spørger venner og bekendte mig ofte til råds, når de skal finde en psykolog at gå i terapi hos. Det er enkelt at finde en psykolog, som har de formelle kompetencer, men valget handler i høj grad også om, hvordan psykologen er som person, og hvordan man spiller sammen i det terapeutiske rum. Undersøgelser viser, at det har en central betydning for at opnå et positivt udbytte af terapien at psykologen evner at skabe et konstruktivt terapeutisk forhold til klienten. Et sådant forhold fremmes af psykologens varme og empati samt evne til at skabe positive og realistiske forventninger hos klienten. Klientens måde at forholde sig til psykologen, bidrager i sagens natur også til samspillet og dermed udbyttet af terapien.

Da det er forskelligt hvilken psykolog man synes om, og hvilken tilgang, der fungerer for den enkelte, så det handler om at opnå et godt ”match”. I min optik er det derfor vigtigt, at man i videst muligt omfang danner sig et indtryk af psykologen og vedkommendes tilgang inden første aftale. Jeg vil i det følgende give mit bud på, hvilke forhold der kan være relevant i den sammenhæng.

****

**Få overblik over psykologer i dit område og muligheder for tilskud**

Mange finder en psykolog via google med brug af relevante søgeord, som f.eks. psykolog Odense. En anden mulighed er at søge på hjemmesiden [www.psykologeridanmark.dk](http://www.psykologeridanmark.dk), hvor du kan finde psykologer i dit område, som er medlem af Dansk Psykolog Forening. Der er oplysninger om den enkelte psykologs ventetider, klientkategorier mm. Det bliver også oplyst hos hvilke psykologer, der gives tilskud fra den offentlige sygesikring. For at få tilskud fra den offentlige sygesikring skal der være tale om én af 11 [henvisningsårsager](https://www.retsinformation.dk/eli/lta/2019/989), og det kræver en henvisning fra egen læge. Der kan desværre være flere måneders ventetid.

Hos autoriserede psykologer uden ydernummer, som mig, vil ventetiden oftest være kortere. Der kan være mulighed for tilskud gennem f.eks. en sundhedsforsikring privat eller via arbejdsgiver, Sygesikringen Danmark eller en fagforening, men *ikke* fra den offentlige sygesikring. Det kan anbefales at undersøge mulighed for tilskud og drøfte det med psykologen inden forløbet starter.

**Nyttige oplysninger om psykologen via internettet**

En hjemmeside og de sociale medier kan give indtryk af psykologens uddannelse, erfaringer, faglige tilgange og metoder foruden rammerne for samarbejdet. Du kan tilmed få et indtryk af psykologen ved at se billeder, eventuelt høre lydfiler eller undersøge vedkommendes publikationer.

Jeg vil anbefale at vælge en psykolog, som:

* *er autoriseret af psykolognævnet.* Psykologen har dermed kvalificeret sig til at lave undersøgelser og psykoterapi ved et praksisforløb på minimum 2 år. En autoriseret psykolog er underlagt psykolognævnets regler såsom journalpligt, tavshedspligt mm.
* *har erfaring i forhold til den problemstilling, som du henvender dig med.*
* *anvender faglige tilgange og metoder, som tiltaler dig.*
* *tager et rimeligt honorar og giver dig bedste mulighed for tilskud*. (Hvor højt det vægtes kan selvfølgelig afhænge af forløbets længde, økonomi mm.)
* *har passende ventetid.*

**”Kemi” som rettesnor ved den første kontakt med psykologen**

Den første kontakt starter typisk i telefonen, hvor det er væsentligt at mærke ”kemien”. Med kemi mener jeg, en oplevelse af umiddelbart at kunne lide psykologen, at føle sig på bølgelængde og have tillid til vedkommende. Hvis der mangler kemi under første kontakt, kan den selvfølgelig opbygges ved nærmere bekendtskab, men i min optik er det et unødvendigt sats. Det er mere sikkert at starte hos en psykolog med en fornemmelse af god kemi.

Hvis man oplever, at der alligevel mangler ”kemi” ved første møde med en psykolog, kan det måske lykkes at nærme sig hinanden ved italesætte dette eller afklare eventuelle misforståelser. Lykkes det ikke at etablere et konstruktivt samarbejde tidligt i forløbet, så ville jeg overveje at afbryde samarbejdet for at undgå, at det ender med spild af tid og penge.

 ****

Billedet er fra internettet og ikke relateret til teksten

**Forventningsafstemning – et vigtigt udgangspunkt**

Det er væsentligt at afstemme forventninger i forhold til terapien både før og under forløbet. Hos mig starter forventningsafstemningen ved en uforpligtende telefonsamtale før den første aftale. Jeg skal først vurdere, om personen henvender sig med en problemstilling, som jeg er kvalificeret til at gå ind i. Desuden om de praktiske forhold som pris og ventetid stemmer overens med vedkommendes behov. Personen har mulighed for at udtrykke sine forventninger til terapien og samarbejdet. Det kan for eksempel være at et ønske om konkrete redskaber til at klare bestemte vanskelige situationer, hvilket jeg i sagens natur vil tage højde for under forløbet.

Ved den indledende forventningsafstemning får begge parter et indtryk af hinanden og kan vurdere om der er basis for et samarbejde inden forløbet starter. Forventningsafstemningen foregår desuden løbende under forløbet med henblik på at sikre enighed om mål og metoder i terapien samt vurdere behov for justeringer.

**Opsummering – hvilken psykolog skal jeg vælge?**

Du kan finde psykologer i dit område ved at søge på google eller [www.psykologeridanmark.dk](http://www.psykologeridanmark.dk). Med en henvisning fra egen læge, kan du i reglen få tilskud hos psykologer, der har overenskomst med den offentlige sygesikring. Hos andre autoriserede psykologer, kan der være mulighed for tilskud fra f.eks. en sundhedsforsikring privat eller via arbejdsgiver, Sygesikringen Danmark og fagforening.

Du kan få indtryk af den enkelte psykolog via hjemmeside, sociale medier og anbefalinger. Det kan anbefales at vælge en autoriseret psykolog med erfaring i forhold til den problematik, som du henvender dig med. Når du skal vælge en psykolog, handler det tilmed om at tage sigte efter god kemi og et passende match. Ved en indledende samtale i telefonen, er der mulighed for at få indtryk af kemien og afstemme forventninger. Er psykologens kompetencer relevante, kemien god og stemmer jeres forventninger overens, så vil det sandsynligvis være et godt valg for dig.