

Den faglige forskel på psykologer og psykoterapeuter MPF

(fortsættelse fra www.coachcare.dk/Psykoterapi-samtaleterapi-psykologtilskud.html)

Også tidsmæssigt kan der være forskel. Det er ikke ualmindeligt, at sessionerne er mere korte hos en psykolog, som der henvises til. Ved akutte tilstande, eller hvor der er pres på følelserne, er det ikke ualmindeligt at ønske nogle ordentlige afslutninger og afrundinger af de temaer, der rejser sig, og her kan 45 minutter – 1 time være i underkanten. Langt de fleste psykoterapeuter tilbyder 1,5 time, altså den dobbelte tid. Det giver mulighed for at gennemarbejde temaet følelsesmæssigt og kropsligt, og til slut at italesætte de gåede skridt, så bevidstheden også kan skubbe på processen. På 45 minutter, ville vi være nødt til at vælge enten det ene eller det andet, og så bliver helingen noget halv og alt for kortvarig.

Psykologhjælp, som man henvises til via praktiserende læge eller en sundhedsordning, er da også etableret for at afhjælpe mere akutte problemer, sådan at man kan komme hurtigt tilbage på arbejde. Eller også fungerer de som en indledende hjælp til de overgreb eller hændelser, som vi som samfund vurderer kræver lidt hjælp at *tage hul på* at bearbejde.

Jeg har klienter, som har gået til psykolog 24 gange ofte delt ud på et helt år, fordi der selvfølgelig er pres på de autoriserede tilskuds psykologer. Efter 1 år er der taget hul på noget. Min oplevelse er, at det tempo man kan arbejde med i et tilskudsforløb, er betydeligt langsommere (og en moderne dansker ville tilføje "mere ineffektivt") i forhold til selv at kunne vælge fuldkommen frit over tempo, samt tiden der behøves hver gang og antallet af timer.

Og man skal ikke glemme: at ønsker man udvikling og heling, så er det relationen med terapeuten, der er afgørende. En psykolog kan sagtens være den rette for dig. Men husk at mærke efter.. For tiden hos en dårlig terapeut, uanset type, er meget dårligt givet ud. Det er også essentielt at være opmærksom på eventuelle grænser, som overskrides hos dig. Kort sagt, mærk efter, brug din intuition og sunde fornuft, og vær kritisk. Når de ting er i orden, kan du vise tillid og åbenhed, som er altafgørende for, at I to kan nå ind til det, der er sandt for dig, og som p.t. vækker smertefulde følelser.

Den økonomiske forskel (kilde Dansk Psykolog Forening)

Staten yder tilskud til autoriserede psykologer, der har et ydernummer. Langt fra alle psykologer er autoriserede, ligesom at det kun er et udsnit af de autoriserede psykologer, der har ydernummer. Der kan ydes tilskud, hvis du er 18 - 38 år og har en angstlidelse; er over 18 år og har en depression; er blevet udsat for seksuelle overgreb inden det fyldte 18. år, har været ude for overgreb/voldtægt/røveri, har forsøgt selvmord, er pårørende til dødsfald/alvorligt invaliderende syg/psykisk syg; er trafik- eller ulykkesoffer; har fået en provokeret abort efter 12. uge grundet misdannelser eller lignende.

Får du en henvisning til psykolog 12 gange hos lægen, er reglerne sådan, at der ydes et tilskud på 383 kr. 1. gang, og herefter 319 per gang. En psykologs pris per gang er i omegnen af 900 kr.

Lad os antage, at en psykolog og en psykoterapeut arbejder lige effektivt, når du kommer, så bliver det muligt at sammenligne priser for et antal terapitimer.

Lad os ligeledes antage, at du vælger at få tilskud i 2 portioner a 12 gange hos din læge: i alt 24 sessioner x 45 minutter per gang. Det giver en pris for psykologen på 7.784 kr. for 18 hele timers terapi.

Rigtig mange psykoterapeuter ligger prismæssigt i området 800 - 1.100 kr. for 1,5 time, hvilket er ret så normalt for en session. Så jeg fastsætter en psykoterapeuts pris til 950 kr. for 1,5 time. Det findes billigere, og det findes selvfølgelig også dyrere.

- ➔ 18 timers terapi hos en psykoterapeut koster altså 11.400 kr., og er faktisk billigere end hos en psykolog, hvortil du får tilskud via din læge. Se nedenstående beregning.
- ➔ Såfremt psykologen tilbyder 1 time i stedet for 45 minutter per gang, bliver prisen 25 % billigere for denne psykolog, og prisen er nu 10.362 kr. Her er psykoterapeuten så 1.000 kr. dyrere, hvilket er blot ca. 50 kr. i forskel per gang.

Tilskud til Psykologhjælp (18 terapitimer)

2 førstegangsbetalinger a 383 =	766,-
<u>22 sessioner a 319 =</u>	<u>7.018,-</u>
I ALT	<u>7.784,-</u>

Prisen for psykologhjælp minus tilskud (18 terapitimer)

900 kr. per 0,45 min. x 24 =	21.600,-
<u>Minus tilskud på 7.784 =</u>	<u>-7.784,-</u>
I ALT	<u>13.816,-</u>

Psykoterapeut MPF (18 terapitimer)

<u>12 sessioner a 1,5 time til 950 kr.=</u>	<u>11.400,-</u>
I ALT	<u>11.400,-</u>

Lad os tage et meget typisk eksempel, og regne lidt videre på det:

Vi tager en kvinde, der lider af lavt selvværd, hvilket giver hende en del angst. Hun går derfor til lægen. Da hun er 36 år, er hun lige præcis ung nok til, at lægen kan henvise hende til psykologhjælp med tilskud.

Hun kan få 12 gange, hvilket hun gerne vil starte med. Men ad vejen går det op for hende, at hun har brug for mere, og får overtalt sin læge til endnu en omgang, hvorefter det ikke er muligt at få tilskud til mere.

Da der er tale om angst, er hendes hverdag præget af, at hun er bange for at stille sig op, og hun mærker stor nervøsitet sammen med andre mennesker. Da hun har gået til psykolog 24 gange, er det der stadig, selv om hun har fået mod på lidt mere med hensyn til at være udadvendt og at præsentere sig.

Hun kan ikke helt forstå, at der stadig er noget, så hun begynder så småt at søge på Google, og at læse og kigge på andre terapeuter. Nu skal hun jo selv betale, og mon der så er nogen, der er billigere end den fulde pris hos den psykolog, hun har gået hos 24 gange. Hun støder på en masse gode hjemmesider, men hvordan skal hun nu vælge? Pris, person, intuition etc.? Og hvorfor er hun ude at søge, når nu det er at starte lidt forfra, da hun skal lære et helt nyt menneske at kende igen, og at lære at have tillid og at betro sig.

Mit råd:

VÆLG med din intuition og sunde fornuft, og ikke med pengepungen. Vær sikker på, at du får noget ud af det. Det ved kun du. Et skift kan koste dig dyrt både økonomisk set, og rent psykologisk set. For mange vælger på samme måde, som hvis de skal købe ind. Netto eller Irma. Hvor er varen billigst. Men også supermarkedetsbranchen er mere nuanceret end som så. Er varen økologisk, og hvad vil det egentlig sige at være økologisk sådan mere detaljeret set. Kan man stole på det? Er en billig earl grey te dårligere end den dyre etc. Det er hulens svært.

De autoriserede psykologer får tilskud på baggrund af uddannelse og supervision. Det er ikke dokumenteret, at det rykker noget i et terapirum. Der er stadig ikke noget officielt billede af, hvem og hvilke metoder, der virker. Der er forsket i nogle få områder, og alt taler for psykoterapi/samtaleterapi og ikke kun medicin ("lykkepiller" – antidepressiva). Og ved sværere lidelser er der også noget, der taler for, at terapien bør være mere strukturbaseret og kognitiv. Men ellers ved man ikke meget. Alle de gråzoner, som de fleste mennesker bevæger sig i følelsesmæssigt og psykologisk set, er der ingen entydige kure for. Ingen entydige faggrupper for. Psykologerne er anerkendt i det offentlige tilskudssystem. Men det siger ikke så meget om, hvorvidt de har fundet en opskrift på heling, og om de er bedst til at udføre den heling.

Og her har jeg indskrænket terapeuter til at omhandle psykologer, psykiatere og psykoterapeuter. Verden består af et utal af nuancer inden for psykoterapi og heling. Og kun du ved, hvad der er bedst!

Så mærk, om du føler dig rykket på den for dig rigtige/gode måde. Prøv evt. 1 terapeut mere for at sammenligne. Kan du mærke, om terapeuten har flyttet sig selv, og erfaret tingene på egen krop? Eller taler I med hovedet og teoretisk om dine følelser? Læg mærke til de ting, uanset om du er hos en autoriseret psykolog, en almindelig psykolog, en psykoterapeut eller en alternativ terapeut. Mærk efter, om du mødes på en måde, som er helende for den måde du hidtil er blevet mødt på i forhold til dine temaer.

God "jagt".

De bedste hilsener

Katrine Boeck

(Psykoterapeut MPF, Supervisor og Mentor, Forfatter til Det autentiske menneske)