

# Værd at huske ved valg af privatpraktiserende psykoterapeut

Socialministeriet  
Marts 2005

---

## Indhold

Indledning
Afsnit 1
Hvordan finder jeg en god behandler?
Afsnit 2
Kontakt til psykoterapeuten
Afsnit 3
Under terapiforløbet
Afsnit 4
Klagemuligheder
Afsnit 5
Kvalitetskriterier for private uddannelser til psykoterapeut
Kolofon

---

## Indledning

Denne pjece er målrettet til dig, der af den ene eller anden grund er inde i eller kommer ind i en livssituation, som du har svært ved at takle selv eller sammen med familie og venner.

Derfor kan professionel hjælp fra fx en psykoterapeut være en mulighed. Og så rejser der sig mange spørgsmål, fx:

Hvilken form for behandler har jeg brug for? Hvordan finder jeg en god behandler? Mon han eller hun overhovedet kan hjælpe mig? Kan jeg afbryde et behandlingsforløb? Kan jeg klage over behandlingen?

Pjecen vil nok ikke give dig svar på alle dine spørgsmål. Rådene i pjecen kan dog forhåbentlig give dig et indtryk af, hvad du skal være opmærksom på ved dit valg af psykoterapeut og også under selve behandlingen.

Psykoterapi er en ret ny disciplin inden for viften af behandling af psykiske problemer. Derfor bliver der hele tiden udviklet nye teorier og behandlingsmetoder. Nogle kasseres igen, mens andre forbliver.

Der findes derfor mange forskellige retninger inden for

psykoterapi og mange forskellige private uddannelser. Nogle er langvarige og andre er af kortere varighed.

Du skal være opmærksom på, at enhver kan nedsætte sig som psykoterapeut - også uden nogen faglig baggrund.

### **Kvalitetskriterier for private uddannelser til psykoterapeut**

Socialministeriet, Undervisningsministeriet og Sundhedsstyrelsen har i november 2004 offentliggjort et oplæg om kvalitetskriterier for private uddannelser til psykoterapeut, der er godkendt af ministrene for de tre ministerier.

Det er første gang, at der er udarbejdet retningslinier for indhold og struktur af private uddannelser til psykoterapeut. Kvalitetskriterierne er vejledende, dvs. at en uddannelse, der ikke opfylder kravene, alligevel kan fortsætte.

Ved udarbejdelsen af kvalitetskriterierne har arbejdsgruppen haft fokus på de psykoterapeuter, der vil være privatpraktiserende. Der stilles derfor ret store krav til uddannelserne ved kvalitetskriterierne. Ministerierne ville ikke slække på de faglige krav til uddannelser, hvor de færdiguddannede får et ansvar for at behandle psykisk skrøbelige mennesker.

Kvalitetskriterierne omfatter både det faglige indhold af uddannelserne og organiseringen af uddannelserne. Uddannelserne kan nu lade et uafhængigt evalueringsinstitut, fx Danmarks Evalueringsinstitut, give en vurdering af, om de lever op til kvalitetskriterierne.

**Uddannelsen bliver ikke statsanerkendt eller lignende i tilfælde af en positiv evalueringsrapport. Der er heller ikke garanti for, at de enkelte uddannede psykoterapeuter vil være gode behandlere. Evalueringen siger alene noget om kvaliteten i uddannelsens faglige niveau mv.**

Formålet med kvalitetskriterierne er bl.a.:

- At give borgerne oplysning om, hvilke former for indhold mv., der bør være til stede i de private psykoterapeutuddannelser og derved give borgerne en bedre mulighed for at vælge en psykoterapeut med en forsvarlig faglig baggrund.
- At bidrage til, at psykoterapeutuddannelserne udvikler sig hen i mod kvalitetskriterierne og dermed forbedre kvaliteten i uddannelsen.

- At danne baggrund for, at psykoterapeutuddannelserne har mulighed for at lade sig evaluere og få en vurdering af indholdet af uddannelsen

Du kan læse kvalitetskriterierne i afsnit 5 i folderen.

Mange private uddannelser vil på nuværende tidspunkt ikke være i overensstemmelse med kvalitetskriterierne. Alene kravet om, at uddannelsen skal være af 4 års varighed, og at der skal være et videnskabeligt udgangspunkt for uddannelsen, vil på forhånd udelukke de korterevarende uddannelser, og uddannelser der underviser i nye retninger inden for terapien.

Det betyder imidlertid ikke, at psykoterapeuter med en korterevarende uddannelse eller en uddannelse baseret på nye retninger ikke kan være egnede til at få netop dig videre i livet på en god måde. Og det betyder heller ikke, at alle psykoterapeuter uddannet fra en 4 årig uddannelse vil kunne hjælpe dig.

Det vigtige er, at du skal have øjnene åbne og være kritisk, inden du vælger en psykoterapeut!

Men om du så vælger en mere traditionel retning inden for psykoterapien eller en mere alternativ form er underordnet - blot du har tillid til terapeuten, og til at behandlingsmetoderne vil hjælpe dig.

## **Afsnit 1**

### **Hvordan finder jeg en god behandler?**

Som regel er der gået et stykke tid, fra du begynder at føle, at du har nogle psykiske problemer, som du selv har svært ved at overkomme, til du beslutter dig til at søge professionel hjælp. Men selv om du føler, at "nu skal det være", bør du ikke kontakte den første terapeut, som du ser i en annonce.

#### **Hvorfor har jeg det dårligt?**

For det første er det vigtigt, at du prøver at indkredse, hvad er det for en form for krise, du er i.

Har det noget at gøre med udbrændthed på jobbet? Samlivsvanskeligheder? Nedtur efter et dødsfald i familien eller vennekredsen? Psykiske men efter seksuelle overgreb, fx voldtægt eller incest? En spiseforstyrrelse? En følelse af at være låst fast i en bestemt position? Hyppige selvmordstanker?

#### **Tal med din læge**

Det er vigtigt, at du taler med din læge om din situation, så han

eller hun har mulighed for at vurdere, om du har en psykisk lidelse, der bør behandles af en psykiater eller en faguddannet psykolog.

Hvis din læge vurderer, at dine psykiske problemer er af mere almen karakter, kan behandling hos en psykoterapeut være en mulighed.

Du kan spørge din læge, om han eller hun kender nogle gode psykoterapeuter, men du skal ikke blive overrasket, hvis svaret er nej.

### **Forhør dig lidt rundt omkring**

Du har nok ikke gået med dine problemer helt alene, men har snakket med familie, venner og måske også med kolleger om dine følelser.

Der er efterhånden en hel del borgere, der af den ene eller anden grund har konsulteret en psykoterapeut, så spørg rundt blandt din omgangskreds, om nogen kender en psykoterapeut, som han eller hun har tillid til og derfor kan anbefale.

Du kan også surfe lidt rundt på internettet for at få en fornemmelse af, hvad markedet kan tilbyde.

### **Kontakt eventuelt psykoterapeutforeningerne**

Der findes flere forskellige psykoterapeutforeninger. Foreningerne er dannet på forskelligt grundlag, og deres kriterier for at optage medlemmer er også forskellige. Nogle foreninger har meget strenge optagelseskriterier, mens andre optager medlemmer på lempeligere vilkår.

Fælles for foreningerne er, at foreningerne kan informere om deres medlemmer, hvilken uddannelsesbaggrund, de har, hvilken terapiretning og -metode, som de anvender mv.

For ikke at glemme nogle af de psykoterapeutforeninger, der findes, vil vi henvise dig til at søge på internettet, fx via [www.google.dk](http://www.google.dk).

### **Egenbetaling**

Du skal være opmærksom på, at der ikke er offentligt tilskud til behandling hos en privatpraktiserende psykoterapeut. Det vil sige, at du selv skal betale for behandlingen.

Priserne varierer noget fra psykoterapeut til psykoterapeut, ligesom varigheden af den enkelte konsultation gør det.

Prislejet ligger dog oftest mellem 600-650 kr. pr. konsultation, og varigheden af en konsultation ligger mellem 1-1½ time.

## **Afsnit 2**

### **Kontakt til psykoterapeuten**

#### **Indledende samtale**

Når du har besluttet, hvilken psykoterapeut, du vil kontakte, vil det være fornuftigt, at du bestiller en tid til en indledende samtale med terapeuten.

#### **Spørg om alt**

Ved samtalen har du mulighed for at spørge om terapeutens uddannelse, behandlingsmetode, etiske indfaldsvinkler i behandlingen, herunder tavshedspligt, erfaringer med klienter, om han eller hun er medlem af en forening - og i benægtende fald hvorfor ikke.

Vær ikke tilbageholdende med spørgsmålene selv om de måske kan virke meget personlige. Det er vigtigt, at terapeuten og behandlingsmetoderne svarer til dine forventninger - selv om de måske er vage.

#### **Tavshedspligt**

Alle psykoterapeutforeningerne har udformet etiske regler, herunder regler om tavshedspligt. Tavshedspligten betyder bl.a., at psykoterapeuten - inden for lovgivningens regler - ikke må fortælle andre om de ting, som I taler om i behandlingsforløbet, uden dit samtykke.

Du bør sikre dig, at psykoterapeuten er underlagt et etisk regelsæt og dermed har tavshedspligt omkring dit behandlingsforløb.

#### **Kemi og tillid er nødvendigt**

Under samtalen vil du få en god fornemmelse af, om kontakten og kemien er til stede mellem jer. Det er vanskeligt at få fuldstændig tillid til et menneske, du ser for første gang, men du vil under samtalen kunne mærke, om terapeuten er en person, som du gerne vil tale med om dine problemer. Den fulde tillid kan derefter opbygges hen ad vejen.

Du kommer måske til at åbne helt op for følelser og tanker under selve behandlingsforløbet, og derfor er kemien og tilliden meget vigtig.

Hvis du føler dig utryk eller usikker ved terapeuten, så sig det, og husk at du til enhver tid kan kontakte en anden psykoterapeut.

## **Afsnit 3**

## **Under terapiforløbet**

Hvis du efter den første samtale synes, at terapeuten vil være den rigtige for dig, vil I formentlig aftale en række konsultationer.

### **Hjælper behandlingen?**

Under terapiforløbet skal du hele tiden være opmærksom på, om terapien hjælper dig fremad. Det er vigtigt, at du har en god fornemmelse ved behandlingen.

### **Er tillid og tryghed stadig til stede**

Du skal også være opmærksom på, om du føler dig tryk og har tillid til terapeuten under terapiforløbet. Hvis der er metoder i behandlingen, som du ikke bryder dig om, så sig det, men lad dig ikke spise af med en forklaring om, at det er et vigtigt element i behandlingen.

Under behandlingen kan der komme ting frem, som du ikke har det særligt godt med. I sådanne tilfælde er det igen vigtigt, at du har tillid og føler tryghed ved terapeuten. Du skal sige til terapeuten, når du ikke føler dig godt til mode, så I sammen kan finde ud af, hvor hurtigt eller langsomt, du har lyst til at gå frem.

### **Professionelt forhold**

Der er tale om et professionelt forhold mellem dig og terapeuten, der udelukkende er etableret for at få dig til at kunne komme videre på en god måde, trods dine psykiske problemer. Der er hverken tale om et venskab, eller et handelsforhold hvor du bør købe ting af terapeuten.

### **Undgå afhængighedsforhold**

Vær meget opmærksom på, at du ikke kommer i et afhængighedsforhold til terapeuten. Det er desværre sket, at terapeuten direkte eller indirekte har sat klienten i et afhængighedsforhold til ham eller hende, og det hjælper dig ikke ud af dine problemer.

### **Ophør af behandlingsforløbet**

Hvis du ikke synes, at du får det bedre efter nogle konsultationer, bør du tale med terapeuten om det.

Det kan være, at der bare er brug for en lidt ændret behandlingsmetode, fx fordi "tingene er gået for hurtigt", eller at terapeuten har overskredet dine grænser.

Det kan også være, at terapeuten finder ud af, at du måske har brug for en anden form for terapi, end han eller hun kan tilbyde.

Hvis du mister tilliden til psykoterapeuten, bør du også tale med terapeuten om det. Hverken du eller terapeuten vil have interesse i at fortsætte behandlingen, hvis du ikke har tillid til, at behandlingen hjælper dig.

Hvis du vælger at afbryde behandlingsforløbet, kan psykoterapeuten måske anbefale en anden terapeut, der bedre vil kunne hjælpe dig over din krise.

## **Afsnit 4**

### **Klagemuligheder**

Privatpraktiserende psykoterapeuter er ikke en del af det offentlige sundhedsvæsen. Der er derfor ikke adgang til at klage over behandlingen til Sundhedsvæsenets Patientklagenævn.

#### **Lægelovens regler**

Alle personer, herunder også psykoterapeuter, kan tage "syge i kur" (behandling).

Efter bestemmelsen i lægelovens § 24 kan behandleren dog straffes, hvis patienten ved behandlingen udsættes for påviselig fare.

Det er også kun læger, der må foretage bl.a. operationer, bedøvelse m.v. Hvis sådanne indgreb foretages af andre, kan de straffes efter bestemmelsen i lægelovens § 25.

Anmeldelse skal ske til politiet, som er anklagemyndighed i sådanne sager.

#### **Psykoterapeutforeningerne**

Terapeutforeningerne bør have et klageorgan, som borgerne kan benytte, hvis de mener, at de er blevet fejlbehandlet eller har lidt anden overlast ved behandlingen hos en psykoterapeut, som er medlem af foreningen.

Hvis klageorganet vurderer, at klagen er begrundet, kan den pågældende psykoterapeut i værste fald blive ekskluderet af foreningen.

Hvis du vil sikre dig, at der er klageadgang, bør du derfor vælge en psykoterapeut, der er medlem af en psykoterapeutforening, der har et klageorgan.

Du skal dog være opmærksom på, at en psykoterapeut, der er ekskluderet fra én forening, har mulighed for at søge optagelse i en anden psykoterapeutforening. De forskellige

psykoterapeutforeninger har ikke en fælles aftale om ikke at optage psykoterapeuter som medlemmer, selv om de tidligere er blevet ekskluderet fra en forening.

## **Afsnit 5**

### **Kvalitetskriterier for private uddannelser til psykoterapeut**

Kriterierne er defineret inden for 12 områder:

1. Formål
2. Optagelseskriterier
3. Uddannelsens struktur og indhold
4. Underviserne
5. Undervisningsformer
6. Eksamen/prøver/evaluering
7. Eksterne censorer
8. Fysiske faciliteter
9. Intern kvalitetssikring
10. Registrering af de studerende
11. Organisation og ledelse
12. Økonomi

#### **1. Formål**

- Uddannelsen skal have formuleret et formål.

#### **2. Optagelseskriterier**

- Uddannelsen skal have offentligt tilgængelige formulerede optagelseskriterier og en beskrivelse af muligheder for dispensation.
- Ansøgerne skal have en relevant lang eller mellemlang videregående uddannelse af psykologisk, pædagogisk eller sundhedsfaglig karakter, som fx psykolog, læge, lærer, sygeplejerske, socialrådgiver, ergo- eller fysioterapeut eller pædagog. Andre med uddannelser på tilsvarende niveau kan dog optages efter en konkret evaluering. Herudover skal ansøgeren have efterfølgende praktisk anvendelse af uddannelsen i minimum 3 år eller anden relevant erhvervs erfaring
- Ansøgerne skal ligeledes kunne dokumentere, at de har en vis viden om psykologiske og terapeutiske teorier og principper. Dokumentation kan fx ske ved beskrivelse af ansøgernes erhvervsarbejde o.l., ved kursusbeviser for gennemførelse af relevante kurser mv.



### 3. Uddannelsens struktur og indhold

- Det videnskabelige udgangspunkt, dvs. psykoterapeutisk retning, metode- og værdigrundlag for uddannelsen, skal dokumenteres. Endvidere skal uddannelsen have formuleret etiske regler for udøvelse af psykoterapi.
- Uddannelsen skal have en formaliseret studiebeskrivelse, som skal være offentligt tilgængelig. Studiebeskrivelsen skal indeholde nærmere regler for: 1) mål, indhold og længde af fagene i uddannelsen, herunder specialiseringer, 2) undervisnings-, arbejds-, og prøveformer, 3) afgangsprojektet/afsluttende eksamen, herunder omfang, 4) beskrivelser af hovedområdet, 5) merit, 6) et forløb, som er i overensstemmelse med uddannelsens formål og 7) antal delkurser/moduler. For hvert delkursus/modul skal der være en kursusplan, som beskriver formål, indhold, omfang og pensum samt kursislitteratur.
- Uddannelsen skal tilrettelægges, så den har et sammenhængende forløb af minimum 4 års varighed.
- Som udgangspunkt skal de studerende være færdige med uddannelsen senest 6 år efter starten. Muligheder for dispensation for et længere studieforløb skal være formuleret i studiebeskrivelsen.
- Uddannelsestiden skal være fastlagt i timetal fordelt på de enkelte år. Uddannelsen skal i alt svare til minimum 800 timer/lektioner.
- Uddannelsen skal indeholde 1) teori og metode, 2) egenerapi/selvrefleksion, 3) supervision og 4) færdighedstræning i at udøve terapi/praksiserfaring.
- Undervisningen i teori og metode skal svare til minimum 450 timer.
- I *undervisningen i teori* skal bl.a. indgå: Pågældende psykoterapeutiske retnings historie og udvikling i samfundsmæssig sammenhæng. Teori om psykoterapibegrebets historiske udvikling. Teori om kommunikation. Teori om udvikling og personlighedsdannelse. Forståelse af teoriens implikationer for begreber som sundhed og sygdom. Teori om pågældende psykoterapis mål, muligheder og begrænsninger. Teori om psykoterapeutiske processer. Relevant teori om relationerne i selve psykoterapien. Teori om den pågældende retnings psykoterapeutiske behandlingsforståelse. Endvidere skal der være undervisning i psykopatologi samt i metodik og empiri fra psykoterapiforskningen og i evidensbaserede psykoterapimetoder mv. I *undervisningen i metoder og praksis* skal bl.a. indgå: Relevante behandlingsmetoder og teknikker inden for den pågældende retning. Anvendelsesområder. Undersøgelsesmetoder. Indikation og kontraindikation. Prognose. Evaluering og rapportering. Etik- og værdibegreber i behandling og i kollegiale forhold.
- Der skal i uddannelsesforløbet være indlagt minimum 150 timer til egenerapi/selvrefleksion i gruppe, individuelt eller en kombination heraf.
- Der skal i uddannelsesforløbet være indlagt minimum 200

timer til supervision i gruppe, individuelt eller en kombination heraf.

- Der skal i uddannelsesforløbet være indlagt færdighedstræning i at udøve terapi. Denne terapitræning skal foregå under vejledning af en erfaren underviser og skal ske i sammenhæng med undervisningen i teori og metode.

#### **4. Underviserne**

- Undervisere, der underviser i den praktiske del af uddannelsen, skal have en psykoterapeutuddannelse af minimum 4 års varighed og praktisk erfaring af minimum 4-5 års varighed inden for det terapiområde, de underviser i. Hvis underviseren er psykiater eller psykolog, skal han/hun have en relevant specialistuddannelse til psykoterapeut og praktisk erfaring af minimum 4-5 års varighed inden for det terapiområde, der undervises i.
- Der kan som supplement tilknyttes undervisere med en anden uddannelsesbaggrund til undervisning i emneområder, der er relevante for de studerende. Disse undervisere skal have en relevant lang videregående uddannelse.
- Uddannelsen skal kunne dokumentere, at underviserne har tilfredsstillende formidlingsmæssig kompetence.
- Uddannelsen skal dokumentere underviserens ansættelses- og lønforhold.
- For fastere tilknyttede undervisere skal der være fastsat retningslinier for en løbende faglig udvikling.

#### **5. Undervisningsformer**

- De anvendte undervisningsformer skal være begrundede og i overensstemmelse med formålet for uddannelsen og beskrevet klart i studiebeskrivelsen.

#### **6. Eksamen/prøver/evaluering**

- Der skal som minimum være indlagt 4-6 eksaminer/prøver i studieforløbet samt en afsluttende eksamen, som tester i hvilken grad den studerende har nået målet i uddannelsen både teoretisk og praktisk (klinisk). Derudover skal der ske en løbende evaluering af de studerendes udvikling.
- Der skal udarbejdes en årlig bedømmelse af de studerendes terapeutiske kompetencer. Sigtet er at vejlede og rådgive den studerende om kvaliteter, færdigheder og arbejds punkter.
- Antal, former og formål med eksaminerne samt bedømmelsen af de terapeutiske kompetencer skal være beskrevet i studiebeskrivelsen.
- De anvendte eksamensformer skal være begrundede og i overensstemmelse med formålet for uddannelsen.
- Minimum 1/3 af uddannelsens eksaminer skal være eksternt bedømte.

- Der skal være en afsluttende eksamen, der består af en teoretisk og en praktisk (klinisk) del ("laboratorieprøve"), som er eksternt bedømt, dvs. med ekstern censor og efter 13-skalaen.
- Uddannelsen afsluttes med den endelige eksamen. Uddannelsen skal dokumentere, at de studerende får et bevis e.l. efter den afsluttende eksamen.

## **7. Eksterne censorer**

- Der skal være etableret et censorkorps for uddannelsen.

## **8. Fysiske faciliteter**

- De fysiske forhold (lokaler mv.) skal være befordrende for undervisning og indlæring og understøtte de undervisningsmæssige målsætninger for uddannelsen. Fx bør videoudstyr, PCere, adgang til databaser o.l. stilles til rådighed for de studerende.

## **9. Intern kvalitetssikring**

- Der skal være etableret interne kvalitetssikringsmekanismer.
- Sikring og opdatering af uddannelsens indhold skal ske ved systematisk kontakt og tilbagemelding fra relevante fagmiljøer..
- De uafhængige eksterne censorer skal medvirke ved kvalitetssikringen.

## **10. Registrering af de studerende**

- Antallet af ansøgere og optagne pr. år og det samlede antal studerende skal angives.
- Der skal være oversigter over frafaldsprocenten.
- Der skal være oversigter over den gennemsnitlige studietid.
- Der skal være oversigter over studerende på dispensation inkl. begrundelse.

## **11. Organisation og ledelse**

- Der skal være en ansvarlig leder for uddannelsen.
- De organisatoriske og ledelsesmæssige forhold, herunder kompetencefordelingen, skal være nedskrevet
- Der skal være en administrativ funktion, som kan varetage administrative opgaver, fx indskrivning af nye studerende, kursus/skemaplanlægning, udstedelse af eksamensbeviser mv.
- Der skal være en studie- og erhvervsvejleder.
- Der skal udpeges en overordnet uddannelsesansvarlig, der har en psykoterapeutisk uddannelse af minimum 4 års

varighed, og som har en længerevarende erfaring som supervisor og som eksaminator/censor. Den uddannelsesansvarlige skal sikre, at eksaminerne er af høj kvalitet.

- Der skal være nedsat et kursusråd bestående af studerende, undervisere, supervisorer, kursuslederen og den uddannelsesansvarlige. Kursusrådet skal deltage løbende i planlægning og opfølgning af uddannelsen.

## **12. Økonomi**

- Uddannelsen skal kunne dokumentere et stabilt økonomisk grundlag for uddannelsen.
- Uddannelsen skal kunne dokumentere, at indtægterne i forbindelse med uddannelsen (elevbetaling, driftstilskud mv.) står i et hensigtsmæssigt forhold til udgifterne ved driften af uddannelsen.
- Uddannelsen skal kunne fremlægge årlige regnskaber, der er påtegnede af en revisor.

## **Kolofon**

### **Titel:**

Værd at huske ved valg af privatpraktiserende psykoterapeut

### **Resume:**

Denne pjece er målrettet til dig, der af den ene eller anden grund er inde i eller kommer ind i en livssituation, som du har svært ved at takle selv eller sammen med familie og venner.

### **Udgiver:**

Socialministeriet

### **Forfatter:**

Socialministeriet

### **Sprog:**

Danish

### **URL:**

<http://www.social.dk/netpublikationer/2005/p3valg1503/>

### **ISBN nr:**

87-7546-329-6

### **Digital ISBN nr:**

87-7546-296-6

### **Versionsdato:**

2005

**Dataformater:**

html,htm,jpg,gif,pdf,css,js

**Udgiverkategori:**

statslig

**Emneord:**

psykoterapeuter, psykoterapi, psykiske problemer, kontakt til psykoterapeut, under terapiforløbet, tillid og kemi, professionelt forhold, ikke skabe afhængighedsforhold, kvalitetskriterier for private uddannelser til psykoterapeut, evaluering af private psykoterapeutuddannelser, tavshedspligt, etiske regler.

Oplysningspjece er gratis og bliver i løbet af april 2005 distribueret til biblioteker og apoteker.

Pjecen kan downloades fra [www.social.dk](http://www.social.dk).

Oplysningspjece kan citeres med tydelig kildeangivelse.