

Kvaliteten i terapitilbud

Sjarlantaner – eller seriøse fagfolk?

Markedet for psykoterapi har eksplodert de siste tiårene. Stadig flere profesjoner tilbyr hjelp til mennesker som strever. Mange av dem strømmet til Litteraturhuset i Oslo da det ble arrangert debatt om kvaliteten på ulike terapitilbud.



FOTO: HELGE HØIFØDT/WIKIMEDIA COMMONS

Terapeutene kommer! Sjarlantaner – eller seriøse fagfolk? var tittelen på møtet, og arrangøren Gyldendal Akademisk hadde åpenbart nådd fram med den fengende tittelen. Møtesalen var stapp full av representanter for diverse terapeutiske retninger og profesjoner. Debatten ble livlig, og mange fra salen deltok med spørsmål til panelet og med temperamentsfulle innlegg.

Blant hovedinnlederne på møtet var doktorgradsstipendiat Hanne Weie Oddli, som hadde fått i oppgave å legge frem forskning om hva som er god terapi. Hun var opptatt av forskning om den terapeutiske alliansen, som ofte trekkes frem som sentralt i debatten mellom ulike terapiretninger.

– Det er godt dokumentert at den terapeutiske alliansen har en solid sammenheng med utfallet i terapi, sa Oddli.

– Å ha et talent for å komme i kontakt med andre mennesker er en uvurderlig, men ikke tilstrekkelig forutsetning for å være en god terapeut. Den terapeutiske alliansen handler om et kontinuerlig samarbeid omkring hvordan man skal jobbe sammen, og om hvor man vil med arbeidet.

Fleksibilitet og åpenhet

Oddli fortalte at det finnes god forskning på hva som kan gå galt i alliansen, og hvordan man best kan rette opp i dette. Det er ikke uvanlig at det buttrer litt i alliansen i løpet av en terapiprosess, selv om terapeuten ikke alltid fanger det opp. Klienten kan være åpent eller mer stillferdig skeptisk, motvillig, trekke seg unna, eller ikke engasjere seg. Det som har vist seg å være en uheldig strategi fra terapeutens side, er å holde fast på sitt eget prosjekt uten å justere seg etter klienten.

– Fleksibilitet er med andre ord vesentlig for å finstille og opprettholde en gunstig allianse, poengterte Oddli.

– Men hvordan fremmer vi fleksibilitet? Det er i alle fall lurt å sørge for å ha nok på repertoaret til å kunne møte klientens behov med en reell åpenhet og vilje til justering, sa hun, og la vekt på at jo mindre terapeuten har på repertoaret av terapeutiske ferdigheter, innfallsvinkler, teorier og intervensjoner, desto vanskeligere kan det være å åpne seg for klientens misnøye. En kan komme i en situasjon der terapeuten ikke har råd til å gi slipp på sitt eget prosjekt, for hun eller han har ikke annet å tilby.

Lovverk som beskytter

I dag er det bare autorisert helsepersonell som kan drive behandling på vegne av det offentlige helsevesenet. Mange terapeutgrupper banker på myndighetenes dør for å få offentlig godkjenning, og noen oppfatter Psykologforeningen som et hinder. Foreningens president, Tor Levin Hofgaard, viste til at lovverket sikrer pasientenes rettigheter, for eksempel adgang til å klage.

Lovverket er til for pasientene, ikke for psykologene, understreket Tor Levin Hofgaard

– Dette er lover og regler som myndighetene har vedtatt for å sikre pasientenes sikkerhet og trygghet, og som psykologer har jobbet i årevis for å tilpasse seg. Lovverket er til for pasientene, ikke for psykologene, understreket han.

Hofgaard la også vekt på at psykologene bruker mellom seks og elleve år på utdannelsen. Gjennom veiledet praksis lærer psykologene å reflektere over sin egen rolle og yrkesutøvelse. Det gjøres for å sikre at terapeutens oppmerksomhet rettes mot pasientens behov.

Egenterapi

Fra salen kom det spørsmål om hvorfor det ikke er krav om egenterapi i psykologutdanningen. Weie Oddli svarte at det har vært forsket på sammenhengen mellom egenterapi hos terapeuter og effekt av terapiene terapeutene leverer. Resultatene viser ingen entydig sammenheng, men det at terapeuter har et avklart forhold til seg selv og sine egne problemer, ser ut til å være vesentlig.

– En måte å forstå dette på, kan være at egenterapi ikke er avgjørende. Psykologutdannelsen har andre arbeidsmåter og prosesser som kan ivareta det samme, slik som veiledning, praksis og gruppearbeid.

nina.strand@psykologforeningen.no