

Nytt lys

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

– Oppsøk retningen som appellerer til deg, som du synes virker spennende. En god terapeut er god, uansett metode, og kan hjelpe deg til å finne veien videre.

– *Er det ikke best med en høyt utdannet psykolog?*

– Ikke for alle. Også mange psykoterapeuter har lang utdanning – i deres tilfelle med egenerapi inkludert, er opptatt av kvalitetssikring og veiledning underveis.

– *Hva er en god terapeut?*

– En som du umiddelbart får tillit til. Som oppleves forutsigbar, stabil og trygg. En som viser forståelse og innlevelse, men også utfordrer tanker og følelser. Slik at du kan se det du strever med, i et nytt lys.

Elisabeth Arnet i VG 19.7.2009