

Kommentar

## Opp av godstolen kolleger, her er det penger å tjene!

Christer Mortensen

Coachingsbransjens retorikk om at psykologisk behandling er for syke og coaching hjelper friske til å finne sitt potensial, går rett hjem hos folk. Mens ingen psykologer tar til motmæle.



**TYDELIG:** Coachingbransjen markedsfører seg klart og sterkt: Terapi – det er for syke mennesker, mens coaching er for de friske som ønsker å realisere sitt potensial. Retorikken går hjem hos folk flest – inkludert mange leger, skriver organisasjonspsykolog Christer Mortensen. Foto: YAY Micro

### KOMMENTAR: BRUKERMEDVIRKNING

Er du glad i å skrive journal, mer enn godt nok fornøyd med hva du tjener når du hjelper andre mennesker med deres livsutfordringer, vel – da behøver du ikke lese videre. Men om du kunne tenke deg å ta dobbelt så godt betalt for dine tjenester og slippe alle krav som normalt legges på en offentlig godkjent helseperson, kan du jo vurdere å bli coach!

## Coachene definerer vårt fagfelt

Coachingbransjen har segmentert markedet av hjelpetrengende og definert vårt fagfelt. Det har de gjort nesten helt uten at psykologer har brydd seg med det. Markedsføringen deres er klar og sterk. Terapi – det er for syke mennesker, mens coaching er for de friske som ønsker å realisere sitt potensial. Retorikken går hjem hos folk flest – inkludert mange leger som anbefaler sine pasienter å ta kontakt med en coach fremfor å stå på venteliste hos en psykolog. Coachene har markedsført seg godt som hjelpere. Fra legens ståsted er den største forskjellen mellom coacher og psykologer at coachen er tilgjengelig for deres pasienter <sup>1</sup> og litt hjelp er bedre enn ingen hjelp. Vi kan godt diskutere om en coach med 60 timers grunnkurs i samtaleteknikk gir vel så god behandling som en psykolog, men det er svært få pasienter som reflekterer over dette når legen gir sin anbefaling.

*Fra legens ståsted er den største forskjellen mellom coacher og psykologer at coachen er tilgjengelig for deres pasienter, og litt hjelp er bedre enn ingen hjelp*

Coaching er en prosess hvor klienten får en dypere forståelse av seg selv, arbeider med å forbedre egne prestasjoner og øker sin livskvalitet, ifølge coachenes største bransjeorganisasjon International Coaching Federation (ICF). Det anvendes både eksistensielle, adferdsbaserte, psykodynamiske og kognitive tilnærminger.

## Likt psykologisk behandling

Med et så omfattende felles teori- og metodeverk er likhetstrekkene mellom coaching og tradisjonell psykologisk behandling større enn forskjellene. Forskning på coaching har da også foreløpig konkludert med at coaching ikke er en enkelt tilnærming eller metode, men en fellesbetegnelse på anvendelsen av ulike psykologiske metoder. Coachene henter nær sagt all sin kunnskap fra psykologi og pedagogikk. Felles for coachingmetodene er prinsippet om at klienten (kalles ofte coachee) må arbeide med egen psyke, fjerne indre blokkeringer og frigjøre egne ressurser for å oppnå bedre prestasjoner.

Både coaching og psykologisk behandling (terapi) baserer seg i stor grad på en-til-en samtaler mellom coach (terapeut) og utøver (klient). Jeg tviler på at det går å sette et klart skille mellom coaching og psykologisk behandling i praksis. Lederguruen Warren Bennis hevder at coaching ved begynnelsen i USA i bunn og grunn var en akseptabel form for psykoterapi, ofte utført av terapeuter og omtalt som coaching fordi det ble oppfattet som mindre belastende for ledere å si at man fikk hjelp av en coach fremfor av en psykolog.

Bruksområdene til coaching har endret seg i takt med markedsutviklingen. I dag brukes coaching til «å lede mennesker til et mer helhetlig liv», forbedre egen fysiske og mentale helse, motivere sykefraværende tilbake til jobb, mestring av stress, forbedre selvbildet, seksuelle problemer, lærevansker, og mildere mentale plager som ulike former for angst og depresjon. Det siste er ikke mine ord, men coachingbransjens egne. Sist jeg snakket med en fagkollega i psykisk helsevern, var verken angst eller depresjon betraktet som mildere psykiske lidelser.

I og med at coaching ikke innebærer å sette diagnoser eller behandle mentale lidelser, henviser den største bransjeorganisasjonen til American Psychiatric Association for en nærmere beskrivelse av hva dette er. Klienten må selv lese DSM IV for å definere grensen for coaching.

I USA var det på begynnelsen av 2000-tallet en livlig debatt mellom helsepersonell og coacher. Skulle coaching betraktes som mental behandling og underlegges samme regelverk som annen helsehjelp? Utfallet av diskusjonen ble, der som her, at coachene er unntatt fra lover som regulerer

helsepersonell. De kan fortsette å operere fritt i det samme markedet uten å måtte følge de samme reglene.

## Anvendt psykologi

Jeg har lenge hevdet at coaching *er* anvendt psykologi, uten en klar grense til terapi. Svært mange i vårt samfunn vet lite eller ingenting om forskjellen mellom en coach og en psykolog (eller mellom en psykolog og en psykiater for den saks skyld) annet enn at psykologen har en noe lengre utdanning. Coacher har normalt ingen formell utdanning i å jobbe med menneskers psyke, og det markedsfører de ikke. For to år siden var det kun en offentlig godkjent coachingutdanning, ved Norsk gestaltinstitutt. Flere høyskoler har etter hvert kastet seg på bølgen. Tidligere veiledningsutdanninger er nå døpt dem om til coachingutdanninger. Det selges stadig mer trening i «terapi light».

Psykologer fortsetter å produsere kunnskap og levere råvarene til coachingbransjen, som pakker det pent inn og selger det videre til dobbelt pris. Effektiv timepris ligger mellom 750 og 2500 kroner. De hjelper mennesker også. Og det gjør de innenfor rammen av en 20 minutters telefonsamtale. Så de utfordrer ikke bare hva en psykolog skal jobbe med, men også hvordan.

Psykologer er fortsatt vel ansett i samfunnet, og behovet for bistand er stort. At vi blir utfordret, er ikke til å undres over. Coachingbransjen gjentar til stadighet at de er en profesjon som hjelper friske mennesker med å realisere sitt potensial. Det er dette reklame handler om: Gjenta budskapet mange nok ganger til at det fester seg som en sannhet i folks bevissthet. Coachenes bransjeorganisasjoner og ledende personer innenfor bransjen sprer uhemmet påstander om hva psykologer kan – og ikke kan – jobbe med. I ukeaviser og dagspresse fyrer de opp under gamle fordommer om terapi utøvd fra dype «godstoler». Dette får de gjøre nesten helt uten at noen psykologer tar til motmæle. Mens fagdebatten har vært ganske livlig i USA, har det så langt vært ganske stilt her på berget. Om du ikke er tilfreds med den avgrensningen av psykologrollen coachene har laget for deg, bør du kanskje komme deg opp av godstolen og ta til motmæle. Det er ikke inndeling av et helsemarked og/eller raske penger denne kampen handler om, men faglighet og forsvarlighet.