

Privatpraktiserende psykologer er best

Andreas (43)

Nå benytter jeg en privatpraktiserende psykolog, men jeg har også gått til flere offentlig ansatte. Det er enorm forskjell i kvalitet på arbeidet.

DEBATT: TERAPIKVALITET

Jeg har i snart fire år gått til behandling for mild depresjon hos flere forskjellige offentlig ansatte psykologer. De siste månedene har jeg benyttet en privatpraktiserende psykolog, og den enorme forskjellen i kvalitet på arbeidet er slående.

Hvis min erfaring er representativ for det andre opplever, er det stort rom for forbedringer

Håp og tro

Nå føler jeg meg sett og hørt, og jeg får håp og tro på at denne terapien kommer til å fungere. Bortsett fra godt, men kortvarig, «raskere tilbake»-opplegg på distriktpsykiatrisk senter, har ingen av de andre terapeutene bidratt på noen nevneverdig måte. Ingen av dem kunne forklare meg hensikten med terapien, eller sannsynligheten for at det ville gi noen endring. Dette gjelder både individuell terapi og gruppeterapi. Faktisk hadde jeg mye større utbytte av Link sine selvhjelpsgrupper.

Ingen plan

Den store mangelen er introduksjonen til terapien. Her virker det som alle de offentlige psykologene er livredde for å gi noen som helst garantier. Dette skjønner jeg ikke hensikten med. Det er klart man ikke kan gi reelle garantier, men det må da gå an å gi en form for motivasjon, et håp? Jeg har også savnet måling av framdrift og sammenligning med utgangspunktet, og ikke minst en plan for terapien. Hvor lenge skal den vare, hvilke mål er det? Det finnes sikkert anbefalinger om dette, men jeg har ikke sett noe av dette utført i den terapien jeg har vært med på hos offentlig ansatte psykologer. Kanskje jeg har vært uheldig, men hvis min erfaring er representativ for det andre opplever, er det stort rom for forbedringer. Og ikke minst: sparte ressurser for samfunnet.