

# Samtale med psykolog?

Mennesker som kommer i vanskelige situasjoner kan ha behov for hjelp av ulike slag. Et av de hjelpetilbud som finnes er behandling hos psykolog.

## *Hva er en psykolog?*

En psykolog er en fagperson med en 6 - 7 årig grunnutdanning fra universitet, hvor mange også tar mer spesialiserte videreutdanninger etterpå. Psykolog er en beskyttet tittel, noe som betyr at kun personer med denne utdannelsen kan kalle seg psykologer i Norge. Psykologer har særlig kunnskap om menneskers følelsesliv og reaksjoner som følge av dette. Psykologer arbeider i forhold til mange deler av arbeidslivet, men et av hovedområdene er arbeid med mennesker med psykiske problemer som følge av sin livssituasjon.

## *Hvordan arbeider en psykolog?*

En psykolog baserer seg på faglig anerkjente metoder for å utrede og behandle barn og voksnes psykiske problemer. Gjennom samtaler rundt vanskelige tema søker en å få ned ubehag knyttet til smertefulle minner, tanker og følelser, hvor også psykolog og hjelpesøker i fellesskap søker å finne bedre mestringsstrategier knyttet til den aktuelle livssituasjonen. En psykolog kan også være en hjelper for å bidra til at familier makter å endre negative samhandlingsmønstre innen familien. Psykologer skriver ikke ut medisiner, men har ofte samarbeid med lege om eventuell nytte av medisiner.

En psykolog går ikke inn i samtaler med personer ut fra ønsker om hjelp til praktiske formål som forespørsler om attester for flytting, ny bolig eller lignende.

## *Taushetsplikt*

Psykologer har taushetsplikt i sitt arbeid. Dette innebærer at det som tas opp med psykolog ikke fortelles videre, verken til andre i familien, helsevesenet, skole, sosialkontor eller politi, uten at det på forhånd er godkjent av den som søker hjelp. Det eneste unntaket for taushetsplikten er hvis barn lider alvorlig overlast, eller hvis personers liv står i fare.

## *Tolk*

Det er meget vanskelig å snakke om sine følelser på et annet språk enn sitt morsmål. Derfor kan det være nyttig å bruke tolk, selv om hjelpesøker har lært seg noe norsk. Tolken har også taushetsplikt for det som snakkes om i samtalene.