

5 gode grunde til at tale med en psykolog

Der kan være mange grunde til at det giver mening at tale med en psykolog, og det varierer meget fra person til person, hvad der fører dem derhen. For nogen kan det virke "overkill" at tale med en psykolog, mens andre har en idé om, hvad de kan og ikke kan tale med en psykolog om. Jeg siger altid, at vi kan tale om alt, men at det essentielle er, at det vi taler om, er vigtigt og meningsfuldt for dig.



Her har jeg listet 5 gode grunde til at se en psykolog:

1. Skab overblik

Noget af det særligt svære ved at stå i vanskelige situationer er, at vi kan miste overblikket. Måske du kan genkende fornemmelsen af, at tankerne spæner derudaf, og at alting bliver uoverskueligt eller forvirrende og at det er svært at få øje på lyset for enden af tunnelen. Mange spørger sig selv: Hvilken vej skal jeg overhovedet gå, og hvad vil jeg egentlig? Det kan være rigtig svært at navigere i vores liv, når vi bliver overvældet af vores egne spørgsmål og følelser på den måde. Så kan det hjælpe at tale med en psykolog, der kan være med til at zoome lidt ud af dit liv, så vi sammen kan skabe overblik og forståelse.

2. Få nye perspektiver

En del af det at gå til psykolog er også at få nye perspektiver på det, som du står i og blive stillet spørgsmål, som andre måske ikke før har stillet. At gå til psykolog kan derfor også være en måde at tage dit liv seriøst på og give dig selv mulighed for i fællesskab med en anden at fordybe dig i noget, som du ellers i din hverdag pakker væk. I samtalerne med en psykolog, vil du måske se nye sammenhænge i dit liv eller finde nye måder at se tingene på, som du måske ikke selv kunne få øje på tidligere. Det kan også være, at du sammen med psykologen får udviklet nogle redskaber og

værktøjer, som kan bruges til at overkomme de udfordringer, som du oplever i din hverdag.

3. Bliv mødt åbent og nærværende

I samtalerne vil du også opleve, at du ikke bliver dømt eller kritisk vurderet, men derimod mødt med åbenhed og nysgerrighed over for dig som menneske og din livssituation. At gå til psykolog handler om at dele noget af din verden med en anden, som ikke bare møder dig som en professionel, men også som et nærværende menneske, der ser dig for den, du er. Du vil ikke skulle være bange for, hvad du siger, om du svarer rigtigt på spørgsmålene, eller om du præsterer godt nok, men blot koncentrere dig om at fortælle. En psykolog er derfor en slags vidne på dine frustrationer og kampe, og en person der står klar til at støtte op om dig og være med til at lede dig på rette vej.

4. Tal med én som ikke kender dig

Det kan være rigtig godt at tale med dem i sit netværk omkring det, som er svært, men det kan også give god mening at tale med en person, som ikke kender dig. Én som du ikke skal forholde dig til ude i livet og i hverdagen, og én som ikke kender dig som person, men som kan få lov til at lære dig at kende hen ad vejen. I vores nære relationer kan det være svært at dele, hvordan vi virkelig har det, fordi vi ikke vil bekymre andre eller gøre dem kede af det. Så kan det være rart at dele de ting med én, som er vant til at lytte og stille spørgsmål også til de svære emner. Det er heller ikke altid, at vores nærmeste er de bedste at snakke med, fordi de er følelsesmæssigt involverede i problemerne og ikke kan sætte sig udover deres eget perspektiv.

5. Få professionel hjælp

Udover ikke at være involveret i dit personlige liv har en psykolog også en lang uddannelse og viden med sig fra andre samtaler med unge, som kan være en hjælp til at finde nye veje for dig at gå i det, som du finder udfordrende. Dine venner og bekendte vil derimod stille dig spørgsmål ud fra den erfaring, som de har med sig fra deres eget liv, men den matcher ikke nødvendigvis præcis det, som du står i.

Som psykolog vil man også være en slags "tovholder", altså den der holder styr på samtalerne, på tiden, den som holder dig fast i, hvornår du skal komme, hvad planen er og hvornår planen måske skal ændres. Ved at psykologen påtager sig det ansvar, som en ven ikke gør i en samtale, får du mulighed for at koncentrere dig om dig selv og slappe mere af.

*Skrevet af: Josephine Andreasen
Psykolog hos Børn og Unges Trivsel*