



Kontakte psykolog?

Spørsmål: Jeg har innsett at jeg trenger hjelp med psykiske problemer på grunn av omsorgssvikt i barndommen. Jeg har en fasade som jeg må holde og kan derfor ikke be fastlegen om henvisning til psykolog. Kan jeg i stedet bestille en time hos psykologen, og at denne får henvisning for meg fra min fastlege? Det er helt uaktuelt for meg å be fastlegen om det. Det er ille nok å oppsøke en psykolog før dette går galt.

Svar: Å snakke med en psykolog kan hjelpe deg med å sortere vanskelige opplevelser, følelser og tanker og lære konstruktive måter å leve med dem på. Hvis du ønsker behandling hos en psykolog som er ansatt ved en offentlig poliklinikk, må en lege (eller en psykolog) sende en henvisning for at søknaden skal bli vurdert. Dersom du kontakter en privatpraktiserende psykolog som driver med eller uten offentlig støtte, kan du sannsynligvis henvende deg direkte til vedkommende. Psykologen kan i etterkant hjelpe deg med å innhente en henvisning hvis den er nødvendig. Legen som eventuelt blir kontaktet må, for å kunne skrive en henvisning, nødvendigvis få noe informasjon fra psykologen. Legen vil derved bli litt kjent med dine vanskeligheter. Det er imidlertid ikke et krav at det er fastlegen som skriver henvisningen. Du kan, hvis du ønsker, benytte en annen lege til dette formålet.

En mulighet kan være at du skriver et brev til fastlegen der du opplyser om at du ønsker psykologbehandling, men at du synes det er vanskelig å snakke med legen om dine vanskeligheter direkte. Jeg vil tro at fastlegen din vil ha stor forståelse for denne framgangsmåten og respektere ditt ønske om å få tilsendt en henvisning. En slik henvisning kan i så fall også benyttes til behandling ved en offentlig psykiatrisk poliklinikk eller hos en privatpraktiserende psykolog.