

Coaching eller terapi hvad er forskellen?



AF LENE RODE
FOTO: KENNET HAVGAARD

Coaching-markedet er en jungle. Begrebet bruges i dag om vidt forskellige behandlingsformer og udviklings-teorier, hvilket gør det svært at vælge, mener cand. psych. Ebbe Lavendt.

Coaching og psyko-terapi minder så meget om hinanden, at metoderne kan være svære at skelne. Psykologen Ebbe Lavendt hjælper os her med at se ligheder og forskelle – og med at finde ud af, hvem du kan bruge til hvad.

Coaching er et af tidens helt store buzzwords. Flere og flere bliver uddannet til coach, og mange tror, at forskellene på coaching og psyko-terapi kan forklares med, at coaching er fremadrettet, hvor psykoterapi er bagudrettet, og at coaching, i modsætning til psykoterapi, er målrettet. Men det er en helt fejlagtig opfattelse, mener cand.psych. Ebbe Lavendt.

– Psykoterapi betyder noget i retning af psykologisk behandling. Der hersker dog ingen enighed om definitionen af begrebet psykoterapi. På samme måde er der heller ikke enighed om definitionen af begrebet coaching, som i dag bruges om stort set hvad som helst. Manglen på kla-

re sprogregler skaber grobund for en sand begrebsforvirring.

Psykologen, terapeuten, coachen

I psykoterapi kalder behandleren sig ofte for terapeut, psykoterapeut, psykolog eller psykiater. For at kunne kalde sig psykolog eller psykiater kræver det, at man har taget en længerevarende videregående uddannelse på universitetet. Derimod kan enhver frit kalde sig terapeut eller psykoterapeut, men som regel har de også taget lange efteruddannelser og har derved ligesom psykologer og psykiatere opnået en stor faglig viden om deres arbejdsfelt. *Fortsættes næste side*



I coaching derimod kalder udøveren sig som regel for coach, konsulent, sparringspartner, rådgiver eller leder. Ingen af de betegnelser er beskyttede titler, og i dag ser vi mange, der kalder det, de laver, for coaching for bare at være med på vognen. Mange coaches har forstand på metoder til at skabe læring, men ikke nødvendigvis indsigt i fokuspersonens specifikke problemstilling.

– Den manglende indsigt betragtes ofte som en fordel for at kunne stille nogle meget grundlæggende spørgsmål – de såkaldt dumme spørgsmål, der slet ikke er så dumme endda. Arbejder coachen på samme arbejdsplads som sin fokusperson – f.eks. i personaleafdelingen eller som leder for fokuspersonen – har coachen måske en del specifik viden. Men ofte vil coachen komme udefra som en ekstern konsulent, der er ansat i et større eller mindre konsulentfirma, forklarer Ebbe Lavendt.

Kunden, klienten, patienten

Både raske og ressourcerstærke mennesker, men også psykisk skrøbelige personer og psykisk syge går i psykoterapi. Man kan gå i psykoterapi på

– I dag ser vi mange, der kalder det, de laver, for coaching for bare at være med på vognen, siger Ebbe Lavendt.

grund af mere eller mindre alvorlige problemer. Nogle klienter lider af en eller flere psykiske sygdomme, mens andre blot tumler med mindre udfordringer. Vil man bruge en fællesbetegnelse, kan man sige, de har »ondt i livet«, forklarer Ebbe Lavendt.

I psykoterapi hedder det ofte, at man går i dybden, fordi man bl.a. taler om klientens opvækst, private følelser og deres ophav, hemmeligheder, grundlæggende antagelser og de store spørgsmål i livet. Som noget helt særligt er psykoterapi et af de få frirum, hvor der i princippet ikke er nogen tabuer. Uanset hvor slemme ens tanker, følelser eller handlinger er, er det i udgangspunktet tilladt at tale om dem.

Ligesom i mange former for psykoterapi er folk, der går til coaching, som regel raske og ressourcerstærke personer med et vist overskud. Som regel er indholdet i coachingsamtalen karakteriseret ved at være arbejdsrelateret, fagligt og måske personligt – dog uden at det nødvendigvis behøver at blive privatpersonligt.

Fokus i coachingsamtalen vil ofte være på ens situation her og nu eller på den nærmeste fremtid. Bl.a. derfor omtaler psykoterapeuter ofte coaching som overfladisk.

– Det er egentlig lidt uretfærdigt, når man tager i betragtning, at de fleste coaches rent faktisk går i dybden – bare i forhold til nogle andre emner,

end man normalt gør i psykoterapi, mener Ebbe Lavendt.

Det negative eller positive mål

Hensigten med et psykoterapeutisk forløb er som regel at behandle problemer i klientens liv. Tit formuleres målet negativt: Behandleren ønsker at ophæve et problem, korrigere en dysfunktion eller hjælpe klienten med at fungere normalt igen.

Mange af de klassiske, psykoterapeutiske tilgange involverer ikke klienten i at definere målet med behandlingen. Men flere af de nyere psykoterapeutiske tilgange, såsom kognitiv terapi, inddrager som regel klienten i at formulere sine egne behandlingsmål. F.eks. kan det være et mål for klienten ikke blot at slippe af med sin højdeskræk, men også at turde vaske vinduer udendørs på første sal.

– Desværre findes der også visse former for psykoterapi, hvor behandlingen kan have den utilsigtede bivirkning, at klienten udvikler et årelangt afhængighedsforhold til psykoterapeuten, fortæller Ebbe Lavendt.

I modsætning til psykoterapeutisk behandling er hensigten med coaching oftest at skabe udvikling, men i nogle tilfælde også forebyggelse – f.eks. i forbindelse med stresscoaching af nøglemedarbejdere under stort arbejdspress. Ofte formuleres målet positivt i form af det resultat, som fokuspersonen ønsker at opnå,

TEMA:

Coaching

Ligesom i mange former for psykoterapi er folk, der går til coaching, som regel raske og ressourcerstærke personer med et vist overskud.

Hvem kan hvad?

f.eks. at blive bedre til at skabe balance mellem arbejde og privatliv. Coaching er karakteriseret ved at være et målrettet samtaleforløb. De fleste coaches indleder derfor ofte deres sessioner med at aftale målet for dagens samtale og målet med forløbet med fokuspersonen.

Frivillig tvang...

Oftest foregår den psykoterapeutiske behandling i et lukket rum under fortrolighed, hvor behandleren er underlagt tavshedspligt. Derfor kan de fleste former for psykoterapi betragtes som sundhedsydelser, der er fritaget for moms. En behandling koster som regel under 1.000 kr. i timen. Ofte betaler klienten selv, men flere arbejdsgivere og i nogle tilfælde også forsikrings-selskaber betaler – bl.a. for stresspsykologer, rygestop og alkoholafvænning. I mere alvorlige tilfælde kan klienter i visse sammenhænge få tilskud til behandling fra den offentlige sygesikring.

Ofte er det, der bliver sagt under selve coachingsamtalen fortroligt, men coaching kan også foregå som gruppecoaching i et »offentligt rum«, hvor deltagerne ikke nødvendigvis er underlagt tavshedspligt. Normalt går fokuspersonen frivilligt til coaching, men det er ikke ualmindeligt, at ansatte ikke rigtig har noget valg – f.eks. på arbejdspladser som forlanger udvikling eller afvikling. Her kan fokuspersonens ansættelsesforhold og eventuelt forfremmelse, lønforhøjelse, succes eller forhold til kollegaerne være på spil. Det kan også være en dyr omgang at gå til coaching – især hvis man selv skal betale. Ofte koster coaching over 1.000 kr. i timen. I mange tilfælde er ens arbejdsgiver eller Arbejdsformidlingen dog villige til at betale.

□

Psykoterapi

- AF EBBE LAVENDT
- **Titel:** Terapeut, psykoterapeut, behandler, psykolog, psykiater.
 - **Uddannelse:** Videregående- eller lange efteruddannelser, af og til korte kurser.
 - **Viden:** Ofte både specifik og generel viden. Terapeuten kan fremstå bedrevidende.
 - **Arbejdsplads:** Det offentlige eller privat praksis, af og til konsulentfirma. Aldrig samme arbejdsplads som klienten.
 - **Teorier:** Psykoterapi kaldes også for terapi, behandling, klinisk psykologi osv og er baseret på et problemorienteret sprog med ord som »dysfunktion«, »ubalance«, »sygdom« og »lindring«. De fleste psykoterapeutiske retninger er baseret på hver sin omfattende teori. De ældste teorier er individorienterede, mens mange nyere teorier fokuserer på forholdet til andre mennesker.
 - **Mål:** Ofte negativt formuleret: at ophæve et problem eller en dysfunktion, eller at vende tilbage til at fungere normalt.
 - **Metoder:** Der er stor forskel på, hvordan den enkelte terapeut griber behandlingen an. Oftest tager behandlingen udgangspunkt i terapeuten's tolkninger, men inddrager i nogle tilfælde klienten. Nogle former for terapi er målrettede, andre helhedsorienterede, ligesom kun nogle tilgange beskæftiger sig med hjælp til selvhjælp.
 - **Forløb:** Både korte og lange forløb, der kan virke uigennemskuelige for klienten.
 - **Dokumentation:** En del forskning.
 - **Metaforer:** I behandlingen bruges ofte metaforer som: dampmaskine, krig, arkæologi, dybde, kerne, spejl, computer, system og/eller familie.

Coaching

- **Titel:** Coach, konsulent, sparringspartner, rådgiver, leder.
- **Uddannelse:** Sjældent videregående uddannelse, af og til lange efter-/videreuddannelser, ofte korte kurser, af og til ingen uddannelse.
- **Viden:** Ofte ingen specifik men generel viden om sammenhængen.
- **Arbejdsplads:** Konsulentfirma, selvstændig virksomhed eller samme arbejdsplads som fokuspersonen.
- **Teorier:** Coaching omtales også som sparring og rådgivning, selv om det kan være misvisende. Sproget er overvejende positivt, ofte populær HR-retorik og management-sprog. På baggrund af coaching-teoriene er der udviklet spørgsmål, som får fokuspersonen til at gøre sig nye overvejelser. Metoderne er stærkt inspireret af psykoterapi og (ofte simple) læringsteorier. Sammenlignet med psykoterapi er metoderne løsnings- og kontrolorienterede. Gode råd og instruktion forekommer sjældent.
- **Mål:** Oftest positivt formuleret: som en forbedring eller en præstation i forhold til det normale.
- **Metoder:** Der er stor forskel på, hvordan hver enkelt coach griber forløbet an, men det tager som hovedregel udgangspunkt i fokuspersonens ressourcer og tolkninger både i forhold til at definere problemet og løse det. Coaching er som hovedregel meget målrettet og fokuseret på hjælp til selvhjælp.
- **Forløb:** Korte forløb; af og til kun en enkelt samtale. Forløbet er som oftest struktureret og gennemskueligt for fokuspersonen.
- **Dokumentation:** Næsten ingen forskning.
- **Metaforer:** En blanding af sport, konkurrence, handel, krig osv.

De stærke søger hjælp

Psykoterapi

AF EBBE LAVENDT

- **Målgruppe:** Både raske og ressourcerstærke samt psykisk skrøbelige og/eller psykisk syge. Det er ofte par eller familier, af og til netværk eller grupper af personer uden forudgående relationer til hinanden, der søger behandling.
- **Årsag:** Mere eller mindre alvorlige problemer. Af og til helbredstruende lidelser, udfordringer eller »ondt i livet«. Oftest handler det om et personligt problem i privatsfæren, af og til intimt og indimellem arbejdsrelateret.
- **Hensigt:** Behandling, af og til udvikling.
- **Mål:** Indsigt, lindre symptomer, helbrede.
- **Tid:** Behandlingen fokuserer både på klientens/patientens fortid, nutid og fremtid, afhængigt af tilgang.
- **Tabuer:** I princippet ingen.

Coaching

- **Målgruppe:** Raske og ressourcerstærke mennesker. Ofte er det kolleger, af og til leder og medarbejdere eller grupper af personer med arbejdsrelationer til hinanden, der søger coaching.
- **Årsag:** Både større og mindre problemer. Oftest arbejdsrelaterede, faglige og personlige, af og til private eller i forbindelse med sportslige præstationer.
- **Hensigt:** Udvikling.
- **Mål:** Afklaring, handlekraft, evnen til at tage beslutninger og løse problemer.
- **Tid:** Coachingen beskæftiger sig med fokuspersonens nutid og fremtid.
- **Tabuer:** I erhvervssammenhænge af og til alder, køn, race, religion, etnicitet, politisk tilhørsforhold og seksuel orientering.

Det koster de gode råd

Psykoterapi

- **Oprindelse:** Medicin.
- **Magtforhold:** Lige eller ulige afhængigt af tilgang.
- **Ansvar:** Fordelt ansvar, af og til behandler som eneansvarlig.
- **Fortrolighed:** Fortrolighed og tavshedspligt, lukket rum.
- **Motivation:** Oftest frivilligt, af og til modvilligt.
- **På spil:** En privat relation, psykisk velbefindende eller helbred.
- **Pris:** Under 1.000 kr. i timen.
- **Betaling:** Klienten ellers det offentlige, arbejdsgiveren eller forsikringselskaber.
- **Tilskud:** Tilskud fra sygesikring i nogle sammenhænge.

Coaching

- **Oprindelse:** Sport og erhvervsliv.
- **Magtforhold:** Oftest lige, ulige ved coaching af egen leder.
- **Ansvar:** Som hovedregel fordelt ansvar.
- **Fortrolighed:** Fortrolighed, af og til tavshedspligt, af og til offentligt rum.
- **Motivation:** Frivilligt; af og til uden egentligt valg.
- **På spil:** Arbejdsrelationer og succes, ansættelse, lønforhøjelse, forfremmelse.
- **Pris:** Ofte over 1.000 kr. i timen.
- **Betaling:** Fokuspersonen, arbejdsgiveren, Arbejdsformidlingen eller sportsklub.
- **Tilskud:** Intet offentligt tilskud.