

Coaching i forhold til psykoterapi

Af Jane Larsen & Kolja Rieffestahl



I det følgende kan du læse om forskellen mellem coaching og psykoterapi. Vi har skrevet dette for at give dig et klarere billede af, hvad du kan bruge din uddannelse hos Asisco til – og ikke mindst, hvornår du ikke kan bruge den.

Asisco uddanner coaches

Asisco uddanner ikke psykoterapeuter. Asisco uddanner NLP practitioners og NLP master practitioners – uddannelser, der giver dig et teoretisk fundament og praktiske færdigheder som coach. Med disse uddannelser er du uddannet til at coache for at hjælpe andre mennesker til at få bedre adgang til at udnytte deres potentiale optimalt. Uddannelserne lever op til International NLP Trainers Associations (INLPTA) samt International Coach Federations (ICF) standarder for coaches.

At kende sin begrænsning ...

Når man starter en coaching er det vigtigt at gøre den coachede opmærksom på, hvad man kan være behjælpelig med og sikre, at der er en god forventningsafstemning i forhold til den coachedes ønsker og mål. Det er vigtigt at coachingen foregår i overensstemmelse med de evner og kompetencer, man selv har – og de behov den coachede har. Har man fornemmelse af, at personen har behov for psykoterapi og ikke coaching, bør man altid henvise til en psykoterapeut. Hvis du er i tvivl kan du altid kontakte en af os i Asisco. Hvis personen, man vil coache tager psykofarmaka (anti-depressiver eller lignende) eller er i et behandlingsforløb, må man aldrig modsætte sig dette, eller rådgive i forhold til dette (hvilket også vil være i modstrid med kvaksalveriloven). Coaching er ikke psykoterapi.

Hvornår coaching? Hvornår psykoterapi?

Grundlæggende kan man sige, at coaching er velegnet til det sunde menneske, der grundlæggende har det godt, men har brug for hjælp til at skabe forandring i sit liv. Psykoterapi er velegnet til mennesket i følelsesmæssig smerte, og som har brug for en dybereliggende, personlige forandring.

Coaching med NLP har til formål at hjælpe den coachede til at finde den relevante dagsorden, understøtte denne og hjælpe ham eller hende med at nå sine mål. Coaching har fokus på fremtiden og bearbejdningen af de forhindringer, der spærrer for den coachedes mål og er kun i meget lille omfang årsagsorienteret. NLP anvendt i terapi inddrager i større grad den coachedes livshistorie og har til formål at give ham/hende mulighed for at skabe et andet forhold til de oplevelser, der har bidraget til hans eller hendes livskonklusioner. NLP-terapi har i høj grad fokus på hændelser tidligere i livet og deres betydning for den coachedes "nuværende tilstand".

Personer med meget komplekse problemstillinger og kliniske diagnoser bør henvises til psykiater eller psykolog. Som grundregel kan man bruge følgende skema, men er man i tvivl bør man altid kontakte en supervisor, eventuelt en af os i Asisco.

Ramme	Coaching	Psykoterapi
Tid	Typisk nutids- og fremtidsrelaterede . Fortiden inddrages som det forløb, der har bragt personen derhen, hvor han/hun er nu.	Typisk fortids-, nutids- og fremtidsrelaterede . Psykoterapeuten kan arbejde mere dybdegående med fortidens oplevelser og hjælpe personen til et bedre liv i fremtiden via det.
Hvem	Coaching er primært til det sunde menneske, som grundlæggende har det godt , men ønsker forandring. Personen er selv i stand til at tage initiativ hen imod sin vision, men har brug for støtte i dette.	Terapi er primært til personer, som har grundlæggende problemer i personlighedsstrukturen og som har behov for hjælp til at 'reparere' og udvikle deres personlighed i forhold til en given situation eller måde at håndtere livet på.
Mål	Målet for coaching er at støtte personen i at skabe det liv, som personen ønsker!	Målet for psykoterapi er typisk, at hjælpe klienten til at bearbejde en følelsesmæssig smerte, angst, tvangsmæssig adfærd, der sædvanligvis har rod i hændelser i fortiden.
Metode	Coachen hjælper den coachede til at få adgang til allerede eksisterende ressourcer for at opnå ønsket forandring.	Terapeuten hjælper klienten med at bearbejde følelsesmæssig smerte , fortidige hændelser m.m. for at kunne leve et bedre liv.
Mulige situationer	<ul style="list-style-type: none"> • Ubeslutsomhed og manglende målsætning • Manglende motivation i forhold til mål Fobier (der ikke har rod i neuroser) • Takling af konflikter i forhold til partner, venner, familie • Stress på jobbet / karriereskift / kollegiale relationer / ledelsesmæssige problemer • U hensigtsmæssig adfærd 	<ul style="list-style-type: none"> • Depression / selvmordstanker • Håbløshedsfølelse el. afmægtighed • Seksuelle problemer • Angst, panikanfald • Kriser og traumer • Alvorlige, dybereliggende følelsesmæssige problemer i forhold til partner, venner, familie • Manglende arbejdsevne • Psykosomatiske forstyrrelser • Tvangsmæssig adfærd
Hvem kan hjælpe på situationen?	Coaches (der findes mange typer og titlen er ikke beskyttet). Asisco har to certificerede coach-uddannelser: NLP practitioner og NLP Master practitioner.	Psykoterapeuter (der findes mange typer og titlen er ikke beskyttet), psykologer, psykiatere.

Kan man bruge NLP-værktøjer til psykoterapi?

Ja! Det handler om den uddannelse, du tager.

Asisco uddanner ikke NLP psykoterapeuter

Grænsen mellem coaching og psykoterapi

Mange har forsøgt skarpt at adskille coaching og psykoterapi for at få større klarhed på området.

Sandheden er nok, at de to supplerer hinanden

– og har en fællesmængde af værktøjer og behov de kan opfylde.

Etik og ansvar

NLP-metoderne er meget effektive og forholdsvis lette at lære og anvende. Dette stiller krav til

NLP-coachen om at kende sine begrænsninger.

Du er ikke Gud eller har magten til at ændre andre mennesker. Du har en værktøjskasse som du hos asisco lærer at anvende på en solid og professionel måde så andre mennesker kan få glæde af det.

Du kan ikke gøre nogen skade med de værktøjer du lærer her. Det fritager dig dog ikke for at være meget omhyggelig med at vurdere den coachedes mentale tilstand og evner og udforme coachingen derefter. Økologitjekket er udformet til at hjælpe med dette. Så længe du tager hensyn til økologi, det vil sige anvender økologitjekket for at sikre, at de forandringer personen foretager sig er i overensstemmelse

med personens værdier og muligheder. Coacher du en person, der i virkeligheden har brug for psykoterapi er din coaching i værste fald blot resultatløs. Coaching er nemlig ikke så dybdegående i forandringsprocessen som psykoterapi. Du bør dog altid som coach forholde dig ydmyg i forhold til dine evner og vide, hvornår du evt. bør sende en person videre til en psykoterapeut. Brug tommefingerreglen hellere henvise en gang for meget end en gang for lidt.

En god coach er som en god kok. Det handler ikke så meget om de værktøjer, kokken har til rådighed, mere om kokkens generelle forståelse for og erfaring med mad. En god kok kan lave fantastisk mad med dårlige gryder og knive. En dårlig kok vil lave dårlig mad, selv om han eller hun har de bedste køkkenredskaber til rådighed. NLP rummer gode metoder, og de er ikke noget i sig selv! Det afgørende er, hvordan man forstår og anvender dem:

En god NLP-coach sikrer, at forandringer skabes i overensstemmelse med den coachedes værdier, overbevisninger og formåen, samt i overensstemmelse med den livssituation, den coachede befinder sig i. NLP-metoderne skal – ligesom alle andre coaching-metoder – bruges etisk, ansvarsfuldt og ydmygt, før de har en gavnlig og hensigtsmæssig virkning.

