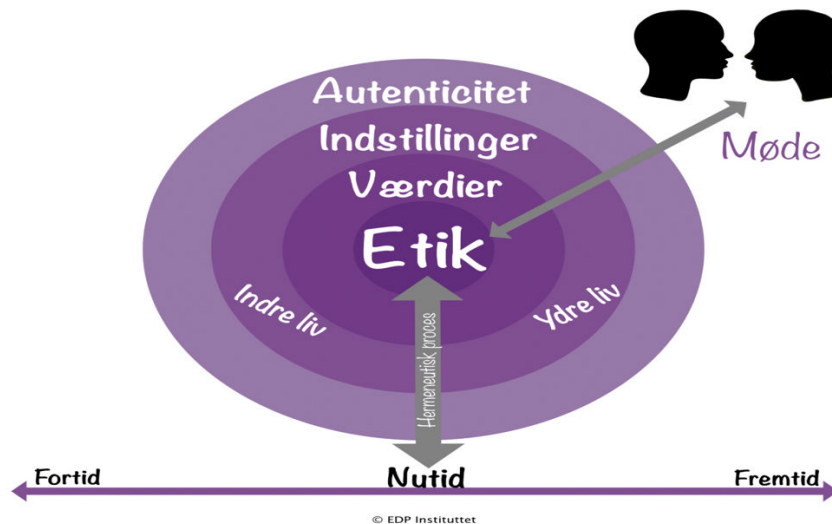


ETIK I PSYKOTERAPI



Kilde: EDP Institutet: <https://eksistentiel-psykoterapi.com/>

Kender du de etiske regler i din fagforening som praktiserende psykoterapeut?

Mette Bondesen. 4. års psykoterapistuderende ved Sjælsro Skolen.

Dato 01.11.2025

FADPs etiske regler

Som udøvende psykoterapeut forventes det, at man kender og praktiserer ud fra gældende etiske regler i den fagforening, hvor man er tilknyttet. Reglerne i Foreningen af Danske Psykoterapeuter, som jeg er medlem af, består af 14 paragraffer. Formålet med de etiske regler er 'at tjene til at styrke god og forsvarlig behandling af klienter', som FADP formulerer det.¹ I denne artikel vil jeg beskrive nogle af foreningens 14 etiske regler, som er gældende i det psykoterapeutiske arbejde med klienter, og ud fra egne cases give eksempler, som vedrører både terapirummet samt min egen individuationsproces incl. egne psykiske komplekser som etisk dilemmaskabende elementer.

¹ FADP. Etiske regler. Link: <https://www.fadp.dk/etiske-regler>

Etisk regel § 1. At varetage klientens bedste interesse

§ 1. En psykoterapeut skal varetage klientens bedste interesse, støtte klientens eget ønske om udvikling og anerkende klientens livsverden. Respekten for klienten går altid forud for psykoterapeutens interesser.²

Således lyder § 1 i Foreningen af Danske Psykoterapeuter. I denne paragraf ligger der implicit, 'at terapeuten bærer det primære ansvar for relationens rammer og for at beskytte klientens grænser'.³

Case 1 – at overskride klientens grænser i terapi

Da jeg havde min første klient i terapi, fortalte hun mig om et barndomstraume, hvor hun fik bank af sin far. Med min manglende praktiske erfaring, gik jeg lidt i panik, da energien fra hendes smerte føltes overvældende, og jeg var ikke i stand til at bevare roen, så jeg foreslog hende, at vi kunne prøve at rejse os op. Den del er faktisk god nok, da bevægelse kan hjælpe med at flytte den tunge energi fra traumet. Efterfølgende, da vi står der overfor hinanden, spørger jeg, hvad hun har brug for, men det ved hun ikke. Så foreslår jeg et kram. Det kan vi godt, siger hun, hvilket vi så gør. Den følgende terapitime satte hun selv en grænse ved at sige, at det brød hun sig ikke om. Det er jo ingen katastrofe, tænker jeg, og klienten lærte om sit indre barns grænse, men jeg kunne godt have kommunikeret, at hendes nyfundne grænsesætning var en ressource og dermed bevidstgøre, hvor vigtig grænsesætning er. I dag ville jeg ikke foreslå en klient fysisk kontakt for netop ikke at overskride klientens grænser.



Case 1 – refleksion. To sårede børn krammer

udtryk af 2 grædende børn, der kan visualisere, hvordan klienten og jeg mødes med vores indre sårede børn aktiveret.

Foto: Videnscentret Bolius

I 1970'erne blev malerier af grædende børn solgt i hobevis (I Sverige blev der solgt 1,5 millioner malerier)⁴

² FADP. Etiske regler. Link: <https://www.fadp.dk/etiske-regler>

³ Nemborg, Helle. Etiske dilemmaer i psykoterapeutisk praksis. udleveret dokument. Sjølsro Skolen.

⁴ Videnscentret Bolius. Grædende børn. Hvor blev de af? Link: <https://www.bolius.dk/malerier-af-graedende-boern-hvor-blev-de-af-3927>

Case 1 – refleksion. To sårede børn krammer

I case 1 var det klientens overføring af traumestof; magtesløshed, smerte og sorg, som ramte mit indre sårede barn, der kunne genkende følelserne, og jeg derfor ikke længere kunne holde klientens følelser. Vi stod altså der, klienten og jeg, og krammede hinanden som to små sårede børn. Se udtryk s.2. I det øjeblik beskyttede jeg ikke klientens grænser⁵, hvilket er et brud på § 1, som netop lægger vægt på, at klientens interesser kommer før terapeutens.⁶

Ifølge § 12 var jeg derfor, efter terapisessionen med denne klient, forpligtet til at søge egen terapi og supervision for at få hjælp til at forstå terapisessionen, arbejde med egne traumer og få redskaber til, hvordan jeg kan regulere min egen uro i terapirummet fremadrettet. Citat § 12:

§ 12. Psykoterapeuten forpligter sig til, skulle psykoterapeuten få personlige problemer, at søge vurdering af egen faglig habilitet gennem egenterapi og supervision.⁷



Børn og angst Kilde: Parlar. Social angst

Et udtryk som skal illustrere min sociale angst

Social angst kan have flere årsager:

- nedsat forståelse af sociale signaler
- utilstrækkelige mestringsstrategier
- lavt selvværd
- belastende erfaringer med andre mennesker

Det kan føre til:

- Ensomhedsfølelse
- social isolation
- nedsat funktionsniveau
- andre angstlidelser fx OCD, generaliseret angst eller panikangst

Kilde: Parlar ved Sarah Parlar, psykolog med speciale i børn og unge

C.G. Jung – 2 individuationstilgange. En arketypisk og en relationel

C.G. Jung siger følgende om terapeuten: 'terapeuten kan ikke se det hos patienten, som han ikke kender fra sig selv'.⁸ Ud fra i case 1 kunne jeg genkende min klients følelse af en voksens overgreb, men havde ikke bearbejdet mine egne komplekser nok til at kunne holde rummet.

⁵ Nemborg, Helle. Etiske dilemmaer i psykoterapeutisk praksis. udleveret dokument. Sjælsro Skolen.

⁶ DP. Etiske regler. Link: <https://www.fadp.dk/etiske-regler>

⁷ FadP. Etiske regler. Link: <https://www.fadp.dk/etiske-regler>

⁸ Sørensen, Kenneth, 2017. C.G. Jung og Psykosyntese. Link: <https://kennethsorensen.dk/c-g-jung-psykosyntese/>

For at kunne yde klienter i psykoterapi den bedste faglige service, er en af de vigtigste faktorer, at terapeuten selv har arbejdet med sin psykiske tilstand og ryddet de værste traumer af vejen, således, at terapeuten kan holde klientens traumer for hende/ham uden selv at blive påvirket og få aktivere egne traumer.

Min status i min individuationsproces lige pt. er, at jeg stadig har en stor udfordring i det relationelle felt. Jeg vil derfor lige bringe de to jungianske individuationsproces-tilgange, som handler om at styrke dialogen med det ubevidste, i spil her:

1. At arbejde med indre arketypiske billeder, hvilket handler om at arbejde med symboler og arketyper (den oprindelige, klassiske tilgang), som anvendes i Zurich.⁹
2. Et fokus på det relationelle, på tilknytning og på overføring og modoverføring (nyere tilgang), som anvendes i London.¹⁰

I Danmark arbejder vi med begge tilgange, både den oprindelige arketypiske og den nyere relationelle, hvilket også er min erfaring på mit uddannelsessted, Sjælsro Skolen.

I min proces med at bearbejde mine traumer, har det for mig været en udfordring med min egen manglende jeg-styrke, og den arketypiske tilgang er oplevet rodet og forvirrende. Det kræver jeg-styrke at fastholde dialogen mellem det bevidste og ubevidste, når man arbejder med indre arketypiske billeder og kan virke overvældende.¹⁰

På det relationelle plan lever jeg stadig isoleret fra andre og kontakter sjældent andre mennesker for at være sammen. Det skyldes at jeg oplever voksne mennesker energidrænende, anstrengende, invaderende og potentielt farlige, da de kan såre mig både bevidst og ubevidst og derfor er det nemmere og behageligere at undlade at være sammen med dem.

Min vage udvikling i det relationelle felt skyldes til dels, at jeg hovedsageligt har arbejdet med arketypiske billeder for at forbinde mig med mine indre ressourcer som fx indre feminine del, indre barn, animus / min maskuline del og naturens urkraft.

En anden årsag til, at jeg stadig har relationelle udfordringer kunne være, at jeg først nu har opnået styrken til at turde indgå i tættere relationer, som er baseret på tillid og tryghed.

Trods selvvalgt isolation har jeg samtidig en længsel efter samhørighed og kærlighed, som jeg dog ret bevidst fravælger at handle på på grund af angst fra tidligere erfaringer. Dette valg bevirker, at jeg forbinder mig med materielle ting, der erstatter den menneskelige kontakt og giver mig en uproblematisk og kærlig oplevelse, som har med fysisk og psykisk nærhed at gøre, hvilket jeg vil folde ud i den næste case 2.

⁹Jung for alle. Individuation. Link: <https://www.jungforalle.dk/individution/>

¹⁰Jung for alle. Individuation. Link: <https://www.jungforalle.dk/individution/>

Case 2 – kærlighed og sengetøj

Jeg har en stærk tilknytning til sengetøj, som jeg indkøber ud fra min længsel om kærlighed og tilknytning. Når jeg handler sengetøj, kigger på hver detalje i sengetøjet ved indkøb; farve, materiale, mønster og lukning. Her er et lille udpluk af mit sengetøj købt 2025:



1. Blå med orange trykknapper



2. Rosa med pomponer



3. Smal strib med stofknapper

Beskrivelse – kærlighed og sengetøj

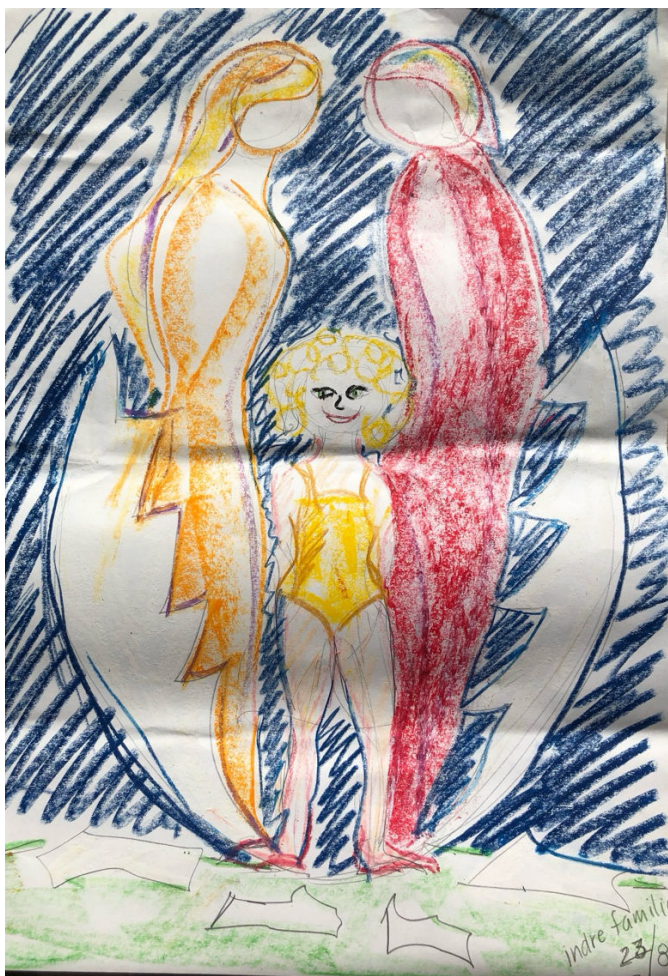
1. Blå med orange trykknapper købte jeg først, fordi farven sprang i øjnene, og jeg var vild med de frække orange knapper. Overført til min indre tilstand, så kunne det sige om mig, at den blå farve står for min maskuline side eller min animus med egenskaber som; handlekraft, styrke, simpelhed, tilgængelighed, rolighed og imødekommenhed. Sidstnævnte, den imødekommende del, inviterer min feminine del med ind, de orange trykknapper, som er med til at holde sammen på betrækket og sammen fungerer de to dele bedre.
2. Rosa med pomponer købte jeg senere, da jeg ikke helt følte mig tilpas i kun det blå sengetøj længere. Stoffet er lidt finere i teksturen og i alle syninger er der pomponer. Jeg elskede det fra første øjekast. Det afspejler min feminine del; let, legende, kan lide pynt, drømmende og feminin.
3. Smal strib med stofbelagte knapper med 4 huller. Stoffet er simpelt, farven er ret neutral og mønstret er smaltribet. Knapperne er betrukket med samme stof som selve betrækket, hvilket er en, for mig, eksklusiv og nostalgisk detalje. Overført til min indre psykiske tilstand, så vækker dette sengetøj minder om min barndoms dejlige ferier hos min mormor og morfar på landet, og både mønster og knapper har et gammeldags udseende, der bringer mig tilbage til det værelse, hvor jeg overnattede. Det repræsenterer altså en ressource, et positivt minde, som mit indre barn har med sig nu.

Refleksion over case 2 - kærlighed og sengetøj

ud fra ovenstående beskrivelse af mit valg af sengetøj erfarer jeg følgende:

- At den kærlighed, som jeg mangler i det relationelle felt til andre mennesker, overføres til sengetøjet, som jeg putter mig i og føler både tryghed i samt tæt og intim kontakt med, hvilket tilgodeser min længsel efter denne form for kontakt med andre mennesker.
- At de forskellige sengebetræk afspejler mine indre psykiske strukturer, som udtrykkes i betrækkets materiale, farve, struktur, mønster, detaljer og lukning. Betrækket viser en tilstedeværende animus, indre feminin del og indre barn. Alle med ressourcer og som præsenterer sig for mig, og de er dermed bevidstgjorte og integrerede.
- At jeg er styrket i min individuationsproces og både indre kvinde, animus og indre barn viser sig, er trådt i karakter og er stærke sammen.
- At jeg har fundet selvkærlighed og står stærkt i mit eget lys.

Her er seneste udtryk af min indre psykiske tilstand:



Eget udtryk. Titel: Indre familie. Dato 23. oktober 2025

Eget kreativt udtryk. Beskrivelse:

Titel Indre familie. 23.08.2025

Kreativt udtryk. Format: A3, papir.

Farve: Oliekridt og blyant.

Billedet viser:

- Min indre feminine del, set til venstre i farven gul/orange.
- Mit indre barn, stående imellem mor og far, gult hår og guldbadedragt, smilende med lyst krøllet hår. Ca 7 år.
- Min animus, indre maskuline del med farven rød, vises til højre.
- Et hvidt æg, som familien står inden i. Ægget er revnet og der ligger skaller fra ægget på jorden.
- Jorden er grøn.
- Himlen er mørkeblå

Refleksion – eget udtryk af indre familie. Min animus – en bevægelse fra blå til rød

Min animus har jeg intuitivt og for første gang givet farven rød. Før var han altid blå. Hvis jeg refererer til chakrafarverne, kan det tænkes, at animus har gennemgået en proces fra blot at have en stemme (halschakra/ blå), men efter procesarbejde vedrørende min far, er han nu landet og kommet hjem i rodchakraet, som står for fundament og tryghed.

Min ubalance vedrørende min animus er opstået i rodchakraet i min opvækst med en fysisk og mentalt fraværende far. Det er muligt, at den intuitivt valgte røde farve til animus vil fortælle mig, at den kærlighed, som jeg har længtes efter at få fra min far som barn, har jeg nu fundet i mit eget indre, hvor min indre animus giver mig jordforbindelse og tryghed.

Konklusion på etik i psykoterapi

Umiddelbart kom jeg helt på afveje i min artikel, men så alligevel ikke. Hvis jeg som kommende psykoterapeut ikke har bearbejdet mine egne traumer, så kan jeg kun hjælpe en klient så langt, som jeg selv er.¹¹

Det vil sige, at når jeg ikke har bearbejdet min relationelle fejlkodning, at jeg foretrækker mit eget selskab frem for andres, trods min længsel efter samvær, så kan jeg ikke hjælpe en klient med samme problem. Min egen relationelle udfordring kan altså blive et etisk dilemma-skabende element i forhold til mine klienter. Dog kan jeg dog hjælpe klienten med at opbygge indre psykiske ressourcer ved at arbejde med kunstterapeutiske tilgange, og dermed skabe rum for, at klienten bliver opmærksom på sine komplekser og fastlåste strukturer.

En udfordring for mig ville være, hvis klienten kommer med relationelle udfordringer og har valgt selvisolation, så står jeg i samme udfordring og ville blive usikker og muligvis overføre min usikkerhed til klienten, hvilket ikke tilgodeser Foreningen af Danske Psykoterapeuters etiske regel § 1. En psykoterapeut skal varetage klientens bedste interesse.¹² I et sådant tilfælde kunne jeg henvise til en anden psykoterapeut, hvilket kommer ind under PAdFs § 8.

Psykoterapeuten skal af egen drift henvise en klient til anden behandling (...) hvis psykoterapeuten mangler kompetence for klientens problemer / ønsker (...).¹³

I § 11. Psykoterapeuten har ansvar for at sikre sin egen faglighed ved at få egenterapi og supervision (...) ¹⁴ påpeger de etiske regler, at jeg løbende skal gå i terapi selv for at bearbejde egne indre blokeringer eller tilstande, så det bliver muligt at opfylde etisk regel § 1 optimalt, nemlig at kunne varetage klientens interesse og dermed hjælpe klienten bedst muligt i indre proces mod at blive mere hel og balanceret og ikke som voksen at handle ud fra et indre såret barn.

¹¹ Sørensen, Kenneth, 2017. C.G. Jung og Psykosyntese. Link: <https://kennethsorensen.dk/c-g-jung-psykosyntese/>

¹² FADP. Etiske regler. Link: <https://www.fadp.dk/etiske-regler>

¹³ FADP. Etiske regler. Link: <https://www.fadp.dk/etiske-regler>

¹⁴ FADP. Etiske regler. Link: <https://www.fadp.dk/etiske-regler>

Litteraturliste

- Skov, Vibeke, Etik i psykoterapi. Artikel. Institut for kunstterapi:
https://kunstterapi.dk/wp-content/uploads/Etik_og_Psykoterapi.pdf
- Nemborg, Helle. Etiske regler Foreningen af danske psykoterapeuter, § 1 – 14. Udleveret dokument. Sjælsro Skolen.
- Nemborg, Helle. Etiske dilemmaer i psykoterapeutisk praksis. Udleveret dokument. Sjælsro Skolen.
- Eksistentiel dynamisk psykoterapi ved EDP Institutttet. Etik og eksistentiel psykoterapi:
<https://eksistentiel-psykoterapi.com/psykoterapeut-uddannelse/eksistentiel-psykoterapi/>
- Jung for Alle. Model over psyken. Individuation. Link:
<https://www.jungforalle.dk/individuation/>
- FADP. Foreningen af Danske Psykoterapeuter. Etiske regler. Link:
<https://www.fadp.dk/etiske-regler>
- Sørensen, Kenneth, 2017. C.G. Jung og Psykosyntese. Link:
<https://kennethsorensen.dk/c-g-jung-psykosyntese/>
- EDP Institutttet: <https://eksistentiel-psykoterapi.com/>