

## Et kollegialt treffpunkt – til inspirasjon

Eva Therese Næss  
eva-therese.ness@post.hfk.no

Jane Kjøterø

Kjersti Fredheim

Gøril Brox



Fra venstre: Kjersti Fredheim, Jane Kjøterø, Gøril Brox og Eva Therese Næss.

Vi er fire psykologer i Tromsø, med 3–4 års ulik yrkes- og erfaringsbakgrunn og relativt ulike personligheter. Tidligere i år tok en av oss initiativ til å samles som kollegaer. I kollegaveiledningsgruppen møtes vi med noenlunde lik ballast, og veileder hverandre på aktuelle problemstillinger vi bringer frem. Det som er utfordrende for en av oss, kan være akkurat det den andre har funnet løsningen på, gjennom egenrefleksjon og erfaring. Tanken bak å skrive om dette er at det kan gi inspirasjon til andre (ferske) psykologer. Kanskje noe av formen kan kopieres eller gi ideer om hva som kan være fornuftig å gjøre.

### Utdanningen slutter aldri

En viktig filosofi for oss er at utdanningen som psykolog aldri slutter. Vi går alle i veiledning hos en psykologspesialist i forhold til saker vi har i arbeidet vårt og utfordringene vi opplever i tilknytning til dette. Det å være psykolog innebærer mer enn det. En spesialist med sin erfaringsbakgrunn har en annen status enn den som veiledes. Etter mester/svennprinsippet er spesialisten den som gir råd og bidrar til faglig utvikling. Det skjer noe annet når psykologer med lik status snakker sammen om det å være psykolog. En stor del av usikkerheten man opplever i arbeidet, knytter seg til personen man

er og relasjonen til andre kollegaer og samarbeidspartnere. Denne delen av jobben må tas på alvor. Det er ikke uten grunn at mange unge psykologer tidlig befinner seg på randen av å være litt for mye utslitt. Det at en kan oppleve at den praktiske yrkesutøvelsen ikke ble som det var tenkt da man sendte søknaden til universitet i sin tid, er en del av den naturlige utviklingen de fleste av oss må i gjennom.

Når man er forholdsvis fersk som psykolog er det mange spørsmål som surrer rundt i hodet lenge etter arbeidstidens slutt. Spørsmål som vedrører fagetiske dilemmaer, om man er flink (nok), om faglig utvikling og ståsted, om en selv som kollega i forhold til andre psykologer og andre yrkesgrupper, og kanskje om egen historie som menneske. I møtet med klienten og dennes historie, møter en jo også seg selv. Andre temaer er av organisatorisk art og opplevelsen som ansatt i store og krevende systemer. Og ikke minst, hvordan det er å gå i veiledning. Å møtes som kollegaer i et felleskap med rom og trygghet til å drøfte disse problemstillingene, er svært nyttig. Vi hører kollegaer fortelle om de samme tankene, dilemmaene og utfordringene, og det blir lettere å akseptere egne prosesser.

## Bestemme selv

Man må samsnakke om hvordan gruppen skal fungere og hva som skal gjøre den trygg. Vi tar gruppeprosesser på alvor, og legger strukturen tidlig, med passelig mulighet for forandring underveis. Det er likevel noen premisser som er uforanderlige: Hver av oss bestemmer selv hva og hvordan vi ønsker å ta opp saker. Vi setter selv grensene for hvor inngående vi ønsker å være og hva slags vinkling vi vil ha på diskusjonene av problemstillingene vi legger frem. Dersom en av oss for eksempel ønsker å drøfte noe i lys av overføring og motoverføring, må denne selv si det, eller sette grenser dersom noen i gruppen beveger på et området man ikke ønsker oppmerksomhet rundt. Den som legger frem må altså si fra om hva en trenger å få tilbakemelding på.

En annen grunnregel er at det er viktig å være åpen på sine reaksjoner og imøtekommende i forhold til hverandre. Dersom det er uklart hva vi ønsker og ser for oss av dialog, er det viktig at vi sjekker ut med hverandre hva vi mener og kommer frem til en konsensus.

Visjonene videre for gruppen er å ha en utvikling der vi åpner opp for informasjon om kurs vi har gått på, referering til litteratur vi har lest og anbefaling av dette. Det kan også være interessant å ha temakvelder der vi inviterer personer til å ha felles drøftning innenfor deres spesialområde.

En kollegaveiledningsgruppe som dette har en sentral smitteeffekt på mange områder ved det å være psykolog: som profesjonsutøver i forhold til klienter, som kollega i et flerfaglig samarbeidsklima og i forhold til egen mestring og motivasjon.

Vi kan absolutt anbefale liknende samlinger for andre psykologer. Kommentarer kan rettes til [eva.therese.nass@tromsfylke.no](mailto:eva.therese.nass@tromsfylke.no)