

Kollegastøtteordningen

## Seniorpsykologene hjelper deg

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Psykologarbeid kan innebære belastninger og påkjenninger. I privatlivet kan samlivsbrudd eller rusproblemer gjøre det vanskelig å fungere. Psykologforeningens kollegastøttegrupper kan trå til for psykologer som sliter.



Illustrasjon: CORBIS/SCANPIX

En ung kvinne oppsøkte psykolog, og fortalte at hun hadde vært utsatt for overgrep fra far. Som ledd i behandlingen inviterte psykologen til familiesamtale, og mor og far møtte opp. Da jenta fortalte sin historie, ble faren rasende, og hevdet at den ikke hadde rot i virkeligheten. Foreldrene dro hjem i sinne. Så begynte en vanskelig og ubehagelig tid for psykologen. Faren tok kontakt og kom med sterke beskyldninger og angrep. Psykologen hadde ødelagt både ham og kona, sa han, og hevdet at datteren var gal og helt upålitelig. Han var truende og sa at han hadde snakket med politiet og ville kontakte Helsekontoret. Han skrev brev, og han ringte. Dette varte i flere år. Psykologen ble skremt. Når hun var på jobb, kunne hun tenke: Sitter han på venteværelset i dag? Når hun kom hjem, var hun redd for å finne et nytt brev fra ham i postkassen. Hun søkte råd hos kolleger, og fikk god støtte av dem. Men hun trengte noe mer enn disse uformelle samtalene. Derfor kontaktet hun en erfaren seniorkollega, som hadde stilt seg til disposisjon som kollegastøtte. Hun hadde flere samtaler med ham. Han ga henne støtte i forhold til det faglige skjønnet hun hadde utøvd, og beslutningene hun hadde tatt. I dag sier

hun at samtalene med seniorkollegaen gjorde henne tryggere i forhold til det hun gjorde, og bedre i stand til å stå løpet uten å vakle.

En mann som var i behandling hos en psykolog, begikk en alvorlig kriminell handling, der han satte andres liv i fare. Det var en dramatisk situasjon, og psykologen kontaktet politiet. Men etterpå følte hun seg engstelig og utrygg. Hun ble redd for at pasienten ville kontakte henne, og kanskje hevne seg. Siden hun selv bodde på et lite tettsted, valgte hun å kontakte en seniorpsykolog et annet sted i landet. Uten denne kontakten kunne situasjonen blitt uutholdelig for meg, sier hun nå. – Jeg fikk hjelp til å sortere opplevelser og tanker. Seniorkollegaen bekreftet at det jeg hadde opplevd, virkelig var alvorlig, og at jeg hadde vært i hardt vær. Det jeg opplevde som et indre kaos, ble beskrevet som en forståelig reaksjon. Vi gikk igjennom det jeg hadde gjort, og jeg opplevde å få forståelse for mine valg. Det hadde vært mange etiske problemstillinger, og han rådet meg til å skrive ned det jeg hadde gjort og tenkt. De notatene har jeg fortsatt liggende. Det å sette ord på mine valg og mine opplevelser, både muntlig og skriftlig, var en lettelse i seg selv. Jeg følte meg ivaretatt, og er glad for at fagforeningen min har et slikt tilbud.

Disse historiene illustrerer hvordan kollegastøtteordningen kan fungere. De to psykologene ønsker å være anonyme, men vil gjerne dele sine historier med Tidsskriftets lesere. De mener det er viktig at ordningen finnes. Men det er ikke alle fylkesavdelinger som har dette tilbudet, og der den finnes, er den ikke i hyppig bruk.

## Seniorpsykologer

Tanken med kollegastøttegruppene, også kalt seniorkollagagrupeer, er at erfarne psykologer stiller seg til disposisjon for psykologer som sliter, enten på grunn av personlige forhold eller i sammenheng med jobben. Bekymringer for å ha foretatt fagetisk overtramp, konflikter med overordnede eller med kolleger, ubehagelige medieoppslag og beskyldninger fra pasienter eller pårørende er eksempler på utfordringer en kan få hjelp til å takle. Seniorkollegene har taushetsplikt.



ENGASJEMENT: – Å være seniorkollega er en meningsfull oppgave, synes Åse Hoff.

Foto: Bo Mathisen



ERFARING: – Vi seniorkolleger har vært i krigen selv, sier Gjermund Tveito.

Foto: Privat



INITIATIV: – Seniorkolleger bør selv kontakte kolleger i hardt vær, mener Thor Aage Egeland.

Foto: Erik Thue, Sogn Avis

Flere fylkesavdelinger startet med kollegastøttegrupper på 1990-tallet. Akershus var tidlig ute, og har en bred orientering om ordningen på sine hjemmesider <http://www.psykol.no/Foreningen/Organisasjon/Lokalavdelinger/Akershus/Ko...> . Åse Hoff i Akershusavdelingen har ti års erfaring som seniorkollega, og har nylig fått avløsning. Det var en meningsfylt oppgave, syntes hun. Men hennes bekymring for å bli nedrent av psykologer som trengte støtte, var ubegrunnet. – Antallet var greit å håndtere, sier hun. – Jeg tror mange føler at veiledning fyller viktige behov når en står overfor for eksempel vanskelige fagetiske spørsmål. Men jeg synes det er viktig at kollegastøtten finnes likevel.

– *Hvorfor det?*

– Veiledning er jo først og fremst faglig rettet. Men en kan ha utfordringer av mer privat art, for eksempel et samlivsbrudd eller rusproblemer, som det kan føles mer naturlig å ta opp et annet sted. Samtalene jeg hadde, kunne ofte ende med at jeg formidlet kontakt videre, for eksempel til en terapeut eller en jurist. Nettopp det å fungere som en sluse til videre hjelp er en viktig side ved kollegastøtten, mener jeg. Kollegastøtteordningen er dessuten fin fordi den gir mulighet til å henvende seg til noen

som vet hva arbeidet vårt går ut på, og som har lang erfaring. Jeg har gitt råd også i forhold til faglige og fagetiske spørsmål, så behovet for en utenforstående samtalepartner om slike temaer er til stede.

## Nye belastninger

Nordlandsavdelingen har ikke til nå hatt kollegastøtteordning, men diskusjonen om dette er i gang, forteller Tanja Berg og Ruth Ellen Steinsvik. På et nylig avholdt møte trakk medlemmene frem ulike typer belastninger som gjør at psykologer kan trenge å bli ivaretatt gjennom en kollegastøttegruppe. – Det å miste en pasient i suicid er en slik situasjon. Et annet eksempel er nye utfordringer i sammenheng med tvangsvedtak. Tilsynssaker kan være svært belastende, ikke minst fordi de tar så lang tid, og man får ikke lagt dem bak seg. Så har vi endringer i pasientrettighetsloven og en generell kulturell utvikling som fører til at det oftere enn før klages på psykologers arbeid. Det at både pasienter og pårørende i økende grad tar i bruk media for å sette søkelys på sin egen situasjon, ble også nevnt, sier de.

– Mange vil bruke gode kolleger og nettverk når de kommer i en vanskelig situasjon, mens andre vil være mer tilbakeholdne og beskjedne i forhold til det, sier Tanja Berg. – På møtet trakk noen frem at det er så travelt på arbeidsplassene i dag, og at en lett kan føle forventninger om at en bør komme seg videre, og ikke bruke mer tid på å gruble over sterke opplevelser, eller vurderinger og beslutninger en er i tvil om. Da ville det vært fint å kunne kontakte en utenforstående seniorpsykolog. Men det kom også frem motforestillinger mot fylkesvise støttegrupper, særlig fordi mange jobber i lokalsamfunn med små forhold hvor «alle kjenner alle». Kanskje ønsker psykologen å snakke med noen som ikke hører til hans eller hennes egen fylkesavdeling, sier hun.

## Ikke terapi

Gjermund Tveito har fungert som en av seniorrådgiverne i Oslo siden ordningen ble etablert i denne avdelingen. – Henvendelsene til meg har kommet jevnlig, mellom tre og fem i året, skulle jeg tro. Det har vært stor bredde i temaene, og innholdet i samtalene har derfor variert veldig, forteller han. Det kan dreie seg om å tenke sammen om en akutt hendelse, rydde i en kaotisk situasjon eller i kaotiske følelser. Samtalene kan ha preg av rådgivning, personlig coaching, men også emosjonell debrifing. Bakgrunnen kan være at psykologen er beskyldt for å ha gjort feil, og trenger råd om hvordan han eller hun skal håndtere det i forhold til pasient, pårørende eller media. Brutale kollegafeider eller konflikt med ledelsen er et annet eksempel hvor psykologer har hatt behov for drøftinger med en utenforstående og snakke om hva slike konflikter gjør med en. Fagetiske problemstillinger har det også vært en del av.

– Det er jo ikke alt som er så lett å snakke med kolleger om, og det er ikke alltid en har kolleger en kan snakke åpent med, sier Tveito. – Det er her dette med å være senior kommer inn. Vi som tilbyr oss å være kollegastøtte, har «vært i krigen» selv. Det kan være godt å tenke høyt sammen om vanskelige situasjoner, og få en «second opinion». Og vi har taushetsplikt, en kan være trygg på at samtalen skjer i et lukket rom.

– *Hvordan foregår kontakten?*

– Psykologen tar gjerne kontakt på telefon, og så har vi noen møter, vanligvis mellom ett og fem. Tanken er at det skal gjelde avgrensede spørsmål, og at kontakten skal være kortvarig. Dette er jo ikke terapi og heller ikke veiledning, men ligner ofte mer på kollegial og personlig rådgiving.

## Uten geografisk begrensning

Tveito har også hatt henvendelser fra psykologer bosatt langt utenfor Osloområdet. – Det at vi har en fylkesvis organisering av kollegastøtten, betyr ikke at en nødvendigvis behøver å søke støtte fra sin egen avdeling, understreker han. – I tilfeller hvor en ikke ønsker å snakke med lokale kolleger, kan en kontakte seniorkolleger i andre fylker.

– Jeg vil anbefale andre fylkesavdelinger å sette i gang med kollegastøtteordning, sier Tveito. – Yrkesgrupper som i likhet med oss kan oppleve store belastninger i jobben, som leger, tannleger, politi og drosjesjåfører, har tilsvarende ordninger. Spesielt politiet har et godt utviklet tilbud, med egne retningslinjer, også etiske, og en to-tre dagers opplæring rettet mot dette arbeidet. Selv om våre kollegastøttegrupper ikke blir mye brukt, representerer de et sikkerhetsnett, i de tilfellene hvor en ikke kan eller vil bruke kolleger eller veiledere. Det er viktig at de eksisterer som en mulighet. Som fagforening bør Psykologforeningen etter mitt syn tilby en slik ordning.

## Oppsøke kolleger som strever

Thor Aage Egeland i Sogn og Fjordane har fungert som seniorkollega i en årrekke. Han synes det er synd hvis bekymringer for gjennomsiktede forhold hindrer etablering av kollegastøtteordning i andre deler av landet. – Selv i en liten fylkesavdeling vil det som regel finnes psykologer med lang erfaring, og prinsipielt bør det være kort vei til en god kollega. Min erfaring er at folk har møtt oss med åpenhet og tillit, selv om de kjenner oss fra ulike sammenhenger. Det er jo ikke snakk om en terapeutisk relasjon, men rådgiving. De stoler på at vi er profesjonelle. Vi er flere seniorpsykologer i fylket, og medlemmene velger selv hvem av oss de vil kontakte, sier han. – Men selvsagt vil det være tilfeller der det er mer naturlig å snakke med seniorkolleger i et annet fylke.

Egeland ønsker at seniorkollegene i større grad selv tar kontakt når de blir kjent med at psykologer strever. – Jeg har sittet i ankeutvalget for fagetiske klagesaker, og har hørt hjertesukk fra kolleger, sier han. – Det er en tøff belastning å bli meldt inn til fagetisk råd. Det er ikke lett å fortelle til andre, for eksempel kolleger, og en kan føle seg ensom. En er bekymret for konsekvensene, og usikker på hva som vil skje. Kolleger som driver med sakkyndighetsarbeid, er spesielt utsatte og ligger høyt på klagestatistikken. Jeg kjenner til hvordan Legeforeningen jobber i tilsvarende situasjoner, og vet at kollegastøttegruppene der har en mer aktiv rolle enn det som er vanlig hos oss. De tar selv kontakt hvis de får vite om at en lege sliter på jobben, eller for eksempel blir hengt ut i media. Det bør vi også gjøre. Vi kan tilby hjelp, og så kan den det gjelder, velge å si nei takk eller å ta imot. Som seniorkollega har jeg selv gjort en slik henvendelse, og det var en positiv erfaring.