

Forebygging av utbrenthet

## - Hvordan har vi det i dag?

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Mange ferske psykologer tviler på sine terapeutiske evner og veiledningen ser ikke ut til å være til hjelp, ifølge en studie publisert i dette nummeret. – Vær åpen om din tvil som terapeut, råder forfatterne Irene Olaussen og Erlend Skaar.



**JO MERE VI ER SAMMEN:** Støtte fra kollegene er viktig, og det å åpne seg for kolleger når en er usikker i jobben gjør at vi utvikler oss, mener Erlend Skaar og Irene Olaussen. Foto: Bo Mathisen

Hvordan er det egentlig å være klinisk psykolog? Hva gjør det med deg som menneske? Dette var spørsmål Olaussen og Skaar ofte hadde stilt seg som psykologistudentene. En forelesning der en rutiner psykolog fortalte om sine egne erfaringer som terapeut tente derfor interessen hos profesjonsstudentene.

– På studiet lærte vi mye om terapeutiske teknikker og tilnærminger, men mindre om hvordan det er å være oss, og hva det å være psykolog gjør med oss gjennom en lang karriere, sier de.

– I forelesninger møtte vi oftest glansbildeframstillinger om vellykkede terapier. Mer sjeldent fikk vi innblikk i terapeutens følelse av rådvillhet, eller av ikke å lykkes.

De to var godt rustet for «praksis-sjokket» – i alle fall i teorien – da de ble uteksaminert fra Universitetet i Bergen i 2007. Sammen hadde de skrevet hovedoppgaven «Veiledning og kollegial støtte – betydning for utbrenthet blant nyutdannede psykologer?», og det hadde lært dem at psykologer med kort ansiennitet kunne oppleve psykologrollen som både besværlig og krevende.

## Alene med avgjørelser

Psykologer er ofte alene med vurderinger og avgjørelser, og det kan kjennes som en tung bær på unge psykologskuldre. Med to års fartstid i yrket erfarer Olaussen og Skaar at også for dem sitter det langt inne å snakke med kolleger om sin egen tvil eller angst for å gjøre feil, selv om deres egen forskning dokumenter verdien av å gjøre nettopp det.

– Bekymringer om kvaliteten på arbeidet en gjør, føles nok tyngre for en nyutdannet psykolog enn for en med flere år på baken. Man går liksom der og venter på dette eureka, dagen da teori og praksis smelter sammen og forenes for alltid, smiler Olaussen.

– Sånn er det selvsagt ikke, men den erfarne psykologen tåler bedre tvil og ettertanke som kan dukke opp, og aksepterer at dette er en side av psykologyrket som alltid vil være der.

Olaussen og Skaar på sin side ble åpenbart ikke utslått i møtet med arbeidslivet. Ved siden av full jobb arbeidet de energisk videre med temaet utbrenthet hos psykologer med mindre enn sju års ansiennitet. Undersøkelsen deres publiseres i dette nummeret, på side 195.

## Tviler på seg selv

Utbrenthet blant psykologer er ikke et stort problem, ifølge norsk forskning. Men mange psykologer med kort ansiennitet tviler på egne evner som terapeut, og selv om vi ikke kan si noe sikkert om årsak og effekt, ser det ut som at denne faktoren er viktig med tanke på utbrenthet, ifølge Olaussen og Skaar.

Men hvilken betydning har profesjonell veiledning og støtte fra ledelse og kolleger for utviklingen av emosjonell utmattelse? Dette spørsmålet var utgangspunkt for undersøkelsen Olaussen og Skaar gjorde. Etablert forskning slår fast at jo høyere kvalitet på veiledning, desto mindre utbrenthet. Deres egen undersøkelse pekte i en annen retning.

– Resultatet overrasket oss stort, forteller de.

– Vi hadde trodd at faglig utbytte og en trygg relasjon til veileder ville være en viktig beskyttende faktor. I stedet var det støtte fra kollegene som kom best ut.

## Veilederen kan åpne

Veiledningen ser ikke ut til å forebygge utbrenthet, slik den fungerer i dag. Den har åpenbart ikke blitt lagt opp med tanke på å ha en slik funksjon. Men det ligger uforløste muligheter her, mener Olaussen og Skaar. Ofte snakker man ikke om det man kanskje burde snakket om i veiledning, vanskelighetene og tilkortkomningene og følelsen av ikke å strekke til. Vi har selv et stort ansvar for å ta opp disse

temaene, men det er viktig at det skapes en atmosfære der det føles trygt å utlevere seg selv. – Hvis veilederen selv åpner for å snakke om sine egne erfaringer med tvil og usikkerhet, vil det senke terskelen for at en sier noe om sine egne følelser, sier Olaussen.

– Ja, veileder er jo en rollefigur, supplerer Skaar.

– Det å formidle at en kan gå på en smell og samtidig fremstå som en dyktig terapeut, bidrar til normalisering og viser at sånn er livet i dette yrket.

Veiledning uten refleksjoner om hvordan en som terapeut og menneske påvirker og blir påvirket av terapiene blir fattig, mener de to.

– *Støtte fra kolleger ser ut til å være viktigere enn veiledning i denne sammenhengen. Hvorfor det?*

– Det henger nok sammen med flat struktur, særlig i de tilfellene der veileder også er leder.

Likeverdigheten kolleger imellom tar bort skammen over å være «den lille». Samtidig er jo kollegene mer tilgjengelige, og man slipper å vente til veiledningstimen med å søke råd.

*I forelesninger møtte vi oftest glansbildefremstillinger om vellykkede terapier. Mer sjeldent fikk vi innblikk i terapeutens følelse av rådvillhet, eller av ikke å lykkes*

Arbeidsplassen er altså en viktig arena for å lufte frustrasjoner og tvil på seg selv. Hvis en gruer seg til en terapi, bør en vite at det finnes kollegadører å banke på for råd og oppbacking.

Forutsetningen for det er en kultur for åpenhet, der kollegene er trygge på at det er greit å vise sine sårbare sider. Det vil også styrke samholdet og trivselen på jobben, tror Olaussen og Skaar.

## Fruktbar tvil

Det som var mest avgjørende for graden av emosjonell utmattelse var arbeidsmiljøbelastninger og tvil på egne evner som terapeut.

– *Hva dreier tvilen seg om?*

– Det kan handle om faglig usikkerhet, eller om den mer emosjonelle siden av terapi, som evnen til å skape en god og tillitsfull relasjon og til å leve opp til pasientens forventninger, svarer Olaussen. Hun legger vekt på at usikkerheten ikke bare skyldes nybegynnersjokk, men også kan henge sammen med personlige egenskaper hos psykologen, og en sårbarhet som utløses i møtet med en krevende arbeidssituasjon.



**ÅPEN:** – Det å kjenne på og uttrykke min usikkerhet er en av de tingene som gjør meg til en bedre terapeut, sier Erlend Skaar.  
Foto: Bo Mathisen

Tvil er naturlig når du er ny i psykologrollen, understreker Olaussen og Skaar. Tvil kan være fruktbar og gi grunnlag for faglig vekst. En drivkraft til å søke ny kunnskap og nye tilnærminger.

– Føler du deg raskt trygg som fersk psykolog, *kan* det hende at du ikke er nysgjerrig nok, og at det går ut over din utvikling som terapeut, sier Skaar.

Men nettopp når en føler seg usikker er det jo så viktig at en har noen å rådføre seg med, enten det er veileder eller kolleger. Og ikke minst: At en *tør* å spørre og vise sin følelse av å komme til kort. Forskning tyder på at psykologer kan oppleve det som truende å be om støtte fra kolleger. Med dette i bakhodet, gjør Irene Olaussen seg noen tanker om resultatene i deres egen undersøkelse:

– Vi vet at de som tas opp på profesjonsstudiet er akademisk flinke folk og en selektert gruppe, som er vant til å mestre oppgaver de blir gitt. Gjennom møtet med arbeidets uforutsigbarhet er det lett å bli overveldet og føle at en ikke strekker til. Det er nok vanskelig å innrømme for seg selv, men ikke minst overfor veileder eller kolleger. Kanskje er det spesielt vanskelig for dem å ta initiativ å snakke om angst i terapeutrollen, eller om bekymring for om en gir god nok behandling.

## Nyfrelst og ydmyk

Olaussen og Skaar har vært psykologer i to år, og kjenner seg ennå som relativt nyfrelste.

– Vi går jo ut av studiet klar for å redde verden! ler Skaar.

– I hovedsak opplever jeg jobben som positiv. Vi kan hjelpe. Det er givende, og jeg blir ydmyk av hvor my tillit våre pasienter utviser oss.

Skaar jobber i psykiatrisk ungdomsteam i Tønsberg, mens Olaussen er ansatt i et førskoleteam i PPT Oslo. Som nyutdannede var de spente, og forventet at overgangen fra studenttilværelse til arbeidsliv kunne bli utfordrende. Noe nytte har de nok hatt av kunnskapene fra hovedoppgaven, mener de. Kanskje har de lettere for å tolke sine egne reaksjoner.

– Når jeg tviler på meg selv, og det skjer ofte, er jeg klar over at dette er en del av hverdagen som psykolog, og at jeg kan gjøre noe med det, sier Olaussen.

– På den annen må jeg våge å være i denne usikkerheten, selv om det kjennes ubehagelig.

Angsten for å drive feilbehandling er kanskje det de kjenner oftest på. De skulle gjerne ha kunnet mer, lest mer og vært sikrere. I terapirommet kan de savne erfaringen som gir rytme, timing og et repertoar for hva man kan si til hvem. Kort sagt, nyansene i terapien, som bare trening og praksis kan gi.

## Trener på åpenhet

Olaussen har fått god respons når hun har snakket med veileder og kolleger om at hun er usikker på vurderingene hun gjør, og at noen ganger oppleves ansvaret for pasienter så tyngende at de er i tankene hennes også når hun kommer hjem.

– Som ung psykolog har en kanskje lett for å se på kollegene som «perfect copers», og det kan føles truende å utlevere seg på denne måten. Men jeg har bare positive erfaringer med å gjøre nettopp det, forsikrer hun.



**ETTERTENKSOM:** – Man går liksom der og venter på dette eureka, dagen da teori og praksis smelter sammen og forenes for alltid, sier Irene Olaussen. Foto: Bo Mathisen

Skaar merker en større ambivalens. Han føler seg av og til bundet av forventninger han opplever fra omgivelsene. Det er fristende å innta posisjonen en er tiltenkt, og fylle rollen som den kompetente og trygge fagpersonen. Samtidig har han som fersk psykolog behov for å søke trygghet og bekreftelse hos mer erfarne kolleger.

– Jeg har selv opplevd det som ivaretagende og lettende å snakke med mine kolleger, og tror at det å kjenne på og uttrykke min usikkerhet er en av de tingene som gjør meg til en bedre terapeut. Men det krever en hel del trygghet. Jeg kvier meg nok mer enn Irene for å vise min usikkerhet, innrømmer han.

Jeg vil så gjerne være en sånn «perfect copier», men ser godt dobbeltmoralen når jeg både skriftlig og muntlig argumenterer for gevinsten av at fagpersoner er åpne om sin sårbarhet. Etter å ha jobbet så mye med dette temaet vet jeg jo hvor viktig dette er, tross motstanden en kjenner. Og jeg vet at en blir tatt godt imot, fordi også andre opplever det som en lettelse å slå hull på tausheten.