

Bli tillitsvalgt – du også!

Else-Marie Molund

psykologspesialist i klinisk voksenpsykologi

Å være tillitsvalgt gir en unik mulighet til å lære, til å påvirke og til å fremme psykisk helse. Samtlige jeg har snakket med, har hatt en positiv helhetsvurdering av tillitsvalgtrollen.

denne månedens kronikkforfatter, er psykologspesialist ved Avdeling for sikkerhetspsykiatri, Universitetssykehuset Nord-Norge HF og leder av Norsk Psykologforening Troms. Sammen med Ole Jacob Madsen, Siri Gullestad, Karine Skaret, Svein Øverland og Arnulf Kolstad er hun invitert av Tidsskriftet som fast kronikør. Neste måned: Ole Jacob Madsen.

Mange psykologer har siden Norsk Psykologforening ble etablert i 1934, vært tillitsvalgt eller arbeidet i organisasjonen. Alle som enten har vært tillitsvalgt på sin arbeidsplass, i lokalavdelingen, har vært medlemmer i foreningens mange utvalg, eller var med på å bygge opp og drive Norsk Psykologforening, fortjener en stor takk for innsatsen! Dere kan, bokstavelig talt, takke dere selv. Og har du ikke vært tillitsvalgt selv enda, så synes jeg at du også bør takke dem. For hvor hadde vel Psykologforeningen vært uten de som har vært og er aktive medlemmer?

Har du noen ganger hørt om noen som «strever med urologi»?

Med utgangspunkt i Troms lokalavdeling, og som tidligere klinikktiltillitsvalgt, har jeg vært så heldig å få gjøre mange spennende ting for Psykologforeningen. Jeg har vært tillitsvalgt og bidratt i oppbyggingen av et tillitsvalgtnettverk, jeg har hatt påvirkningsmulighet gjennom samarbeidsmøter med klinikkledelse og andre tillitsvalgte, jeg har prøvd meg som lokal webredaktør, med vekslende hell, har vært arrangementsansvarlig, eller partyfikser, også det med vekslende hell. Jeg har prøvd meg på gjennomføring av større arrangementer, årshjul, møteledelse, vært på inspirerende tillitsvalgtkurs, møter og samlinger, deltatt i debatter og har ikke minst forsøkt å vekke engasjement hos psykologer her hos oss.

En av møteplassene som gir mange energi og inspirasjon til arbeidet, er det nettopp avholdte Landsmøtet. Et landsmøte er hektisk, intenst og absolutt erfaringen verdt. Har du enda ikke prøvd det, så anbefaler jeg å prøve. Det er stor sannsynlighet for at du konkluderer med at erfaringen var til stor inspirasjon, og at du kommer igjen.

Lønnsforhandlinger har jeg også vært så heldig å få være med på flere ganger. Mange psykologer pleier å se rart på meg når jeg bruker ordet heldig i samme setning som lønnsforhandlinger. Det er en viss sannhet i den klassiske historien om hvordan samtlige yrkesgrupper som møter arbeidsgiveren i lønnsforhandlinger, ikke tar arbeidsgiveren på alvor når han sier at han er tom for penger, mens psykologdelegasjonen nikker empatisk og takker for seg. For å trekke frem noen stereotypier, så lønner det seg altså å tenke som en mannlig økonom eller jurist når det kommer til lønnsforhandlinger. Jeg er enig med dem som sier at lønnsforhandlinger er et spill. Det er regler som skal følges, nasjonale og lokale hensyn som skal tas, og det er strategier som bør brukes. Og det gjør at lønnsforhandlinger ikke er så farlige som mange synes å tro.

Med psykologikunnskapen vår i ballasten burde vi være blant de beste på lønnsforhandlinger – så lenge vi lærer oss spillereglene. Og det kan vi med litt øvelse. Jeg har fått være med både på lønnsforhandlinger på gruppenivå (helseforetak) og individuelle forhandlinger (kommune). De

individuelle var uten tvil de mest interessante. Da lønner det seg i alle fall å tenke som en mannlig økonom og bruke begrepene de bruker. Vet du hva yndlingsbegrepet mitt er i lønnsforhandlinger? Inspirert av LØFT naturligvis; når arbeidsgiveren snakker om kostnader så snakker jeg om investeringer.

Hvis du blir tillitsvalgt, er du så heldig å få gode kurs av svært dyktige fagpersoner fra Psykologforeningens forhandlingsavdeling. Jeg har hatt fornøyelsen av å være med på flere av kursene. En ting er at man lærer mye som er lurt å kunne som tillitsvalgt, men mesteparten av det en lærer, er faktisk noe enhver arbeidstager jevnlig vil få nytte av å vite noe om. Har du ikke vært på disse kursene, så har du gått glipp av noe.

Økonomer kan tall, elektrikere kan el-anlegg – hva kan psykologer? Dette er et av flere gode spørsmål man får på forhandlingskursene. For det er vel rimelig å forvente at vi kan forklare på en forståelig måte til ikke-psykologer hva vi kan? Da jeg fikk spørsmålet, konkluderte jeg med at de fleste psykologer ikke kan «selge seg selv» eller kunnskapen sin, de kan ikke fortelle hva de kan på en kort og konkret måte, og da kan de heller ikke «selge inn» psykologifaget. Vær du sikker på at en jurist kan fortelle hvorfor arbeidsgiveren bør ha en jurist, eller en lege kan fortelle hvorfor en arbeidsgiver trenger en lege. Og du blir vel ikke overrasket over at kommunale arbeidsgivere må fortelles hvorfor de eksempelvis skal investere i forebygging av psykiske lidelser? Arbeidsgivere trenger å høre hvorfor de trenger psykologisk kompetanse, og vi må kunne fortelle dem det.

Alle disse erfaringene har gjort at jeg er blitt inspirert til, her hvor jeg bor, å forsøke å få fokus på den delen av psykologifaget som jeg brenner mest for nå, nemlig psykisk helse. Jeg har etter hvert skrevet noen kronikker og hatt en kort spalte om psykisk helse i lokalavisen. Jeg har til og med havnet på Twitter. Jeg begynte forsiktig og ble litt mer ivrig etter hvert, kan man si. Hvorfor? Fordi det er overraskende lite engasjement i samfunnet for psykisk helse. Bare se på høstens valgkamp – som sannsynligvis er den valgkampen i historien som har hatt størst fokus på psykisk helse. Hvor mange av de såkalte helsedebattene handlet om temaet? Helsedebatter i Norge er så langt ensbetydende med somatisk helse og omsorgstjenester. Det synes ikke jeg er greit. Gjør du? I den grad psykisk helse debatteres, reduseres den ofte til dem som «strever med rus og psykiatri». Apropos: Har du noen ganger hørt om noen som «strever med urologi»?

For mange er det helt klart utfordrende å debattere psykisk helse – særlig om de ikke har kunnskap nok. Og det er det mange som ikke har. La oss være ærlige, allmennkunnskapene om psykisk helse er ikke akkurat en høydare hos de fleste. Vi utvikler alle andre deler av samfunnet vårt gjennom samfunnsdebatter. Det finnes ingen gode grunner til at vi ikke også skal debattere psykisk helse. Og her mener jeg selvfølgelig at psykologene må engasjere seg og bidra. På samme måte som sykepleierne ofte er med i debatter om omsorgstjenester og legene i debattene om somatiske helsetjenester. Det trengs i ditt lokalsamfunn at du er med på å løfte psykisk helse frem i samfunnsdebatten.

Som følge av kronikkene i lokalpressen har vi i lokalavdelingen etter hvert hatt møter om psykisk helse med politikere i Tromsø kommune. Her har vi vært tydelige på hvorfor psykisk helse er minst like viktig som somatisk helse. Det har i grunn vært svært interessant å se hvilken kunnskap de har om psykisk helse. Politikerne lever selvfølgelig også sitt liv, og mange har nok kjent på hva psykisk uhelse er. Likevel holder de relativt tyst når det gjelder psykisk helse. Hvis vi skal få sterkere fokus på psykisk helse i samfunnet, så må politikere og medier spille en avgjørende rolle.

Å være tillitsvalgt er altså en unik mulighet til å lære mange interessante ting, til å påvirke og til å fremme psykisk helse. Samtlige jeg har snakket med, har hatt en positiv helhetsvurdering av tillitsvalgtrollen. Selvfølgelig var det noen saker eller noen opplevelser som var utfordrende, men alt i

alt handler tilbakemeldingene om hvor mye de faktisk lærte, også av de erfaringene som ikke akkurat var de beste. De stusser også over at ikke flere blir tillitsvalgt.

Så da kommer spørsmålet: Har du vært tillitsvalgt? Ikke enda, sier du. Ja, da er det på tide. Psykologforeningen trenger det. Samfunnet trenger at psykologer engasjerer seg for både psykologi og psykisk helse, og du kommer til å få mange spennende og interessante erfaringer som du også får bruk for etter at din tid som tillitsvalgt er forbi. Med andre ord – en vinn-vinn-situasjon.