

Tilgjengelighetens bakside

Kristina Moberg
psykologspesialist

Psykologer som er tilgjengelig for elever på skolene, høres ut som en fornuftig investering. Men det kan være en ulempe å tilby helsehjelp for normale utfordringer. JEG STO OG HAKKET OPP LØK til julelunsjen på DPS. Det gikk helt fint. Helt til en kollega kom med et *gisp*. Han utbrøt at jeg måtte være forsiktig med den skarpe kniven og de tynne fingrene. Jeg så i øynene at han allerede hadde sett for seg et dramatisk kutt med en avkappet finger. Jeg smilte overbærende. Men da jeg tok opp kuttingen var tempoet forstyrret. *Auuuuu!!* Der kom jammen kuttet. Løk og blod og svie. Han så på meg med et *hva-var-det-jeg-sa-blikk*. Dette var første gang jeg kuttet meg i fingeren på kjøkkenet. Hva hadde skjedd? Hvorfor fikk han rett? En tvil hadde kommet snikende. Noen hadde tvilt på meg, og usikkerheten smittet og gjorde meg svakere.

Det er ikke nødvendigvis hjelp å møte en psykolog midt inne i en intens kjærlighetssorg

Helse- og omsorgsminister Bent Høie er en tydelig og engasjert frontfigur for psykisk folkehelse. Jevnlige skriver han sine perspektiv i Psykologtidsskriftet. Det er interessant og lovende med et slikt faglig engasjement fra en minister. I juli-nummeret i år skriver han at «unge som trenger hjelp fra psykolog eller helsesøster, må få det når de trenger det, ikke to uker eller to måneder etterpå». Han ønsker flere helsesøstre og flere skolepsykologer. En større skolehelsetjeneste, rett og slett. Jeg stiller meg bak Høie. Når man kjenner seg trist, usikker, redd og stygg, kan det være godt å ha en psykolog for hånden. En som kan lytte – på jobben eller på skolen. «Psykologisk førstehjelp» er et fagbegrep med en metode som er i vinden i førstelinjetjenesten. Den metoden synes å passe som hånd i hanske med tilgjengelighetsprinsippet. Psykolog på dagen! For alle!

Hva er god hjelp?

Det er mye som høres fornuftig ut som ikke nødvendigvis er det. Det er fornuftig med papirposer i butikkene, for å spare miljøet for plastavfall. Men idet de revner og maten faller utover bakken, blir det nødvendig med både pose og sekk. Det er fornuftig at barn ikke klatrer høyt i trærne, fordi de kan ramle ned. Men idet de mister evnen til å klatre, blir sjansen for alvorlige fall senere enda større.

Jeg har nylig avsluttet ett år som skolepsykolog ved en videregående skole på Østlandet. Det var en 50 % prosjektstilling med midler direkte fra Helsedirektoratet. Planen var å styrke skolehelsetjenesten ved å tilby psykologhjelp til elever som ønsker det. Det var en stor skole med 1200 elever. Jeg likte å være tilgjengelig i gangen, med førstehjelpsskrinet mitt bestående stort sett av én kvalitet, lytteevnen. Til tross for at mange elever oppsøkte meg og viste at det var behov for meg, ble jeg etter hvert usikker på om «tilgjengelighetsmottoet» er det jeg ville ha på min parole. Er det realistisk og fornuftig med tilgjengelig psykologhjelp hele tiden? Det er ikke nødvendigvis hjelp å møte en psykolog midt inne i en intens kjærlighetssorg. Ei heller når stressreaksjonen blomstrer under en presentasjon. Ungdom er i en fase der det er vanlig å oppleve flere kriser. De aller fleste krisene går over. Det vil livet lære dem. De vil erfare at det hjelper å snakke med foreldre, lærere og venner. De vil erfare at vonde følelser må aksepteres og håndteres. Jeg mener at vi står i fare for å gi unge

mennesker et signal om at spesialisthjelp er nødvendig for å klare seg i livet. Jeg frykter at de vil *kutte seg i fingeren*, slik jeg gjorde, når de voksnes gisp treffer deres mage. De få som har vedvarende kriser, lever ofte i familier som ikke stiller opp, ikke ser eller hører. Kanskje er det da foreldrene som skal ha krisehjelpen?

Men hvis man faktisk skal møte elevene med profesjonell helsehjelp innen kort tid, midt i en følelse og midt i et behov, hva er egentlig *god hjelp*? Og hva er realistiske rammer for å gi alle en åpen dør? Fra skolens ståsted ønskes et tilbud som raskt styrker eleven til å gå tilbake til skoletimene. Men menneskelivet, uansett alder, er komplisert. Det er krevende å møte en psykolog et par ganger, for så å avslutte. Psykologen vil i kraft av sin rolle allerede før første time sette i gang en rekke prosesser hos den hjelpesøkende. I min jobb fremkom det at elevene hadde gruet seg for å møte meg, og hadde tatt mot til seg før første møte. Til tross for at de sa det var en terskel å oppsøke hjelp, fikk jeg mye å gjøre. Mange syntes det var sårbart at det var et såpass kortvarig og sporadisk helsetilbud. De ønsket en lytter over tid, ikke bare psykologisk førstehjelp. Det var heldigvis få av elevene som hadde så store vansker at de burde henvises til spesialisthelsetjenesten. Men siden livet alltid har alvorlige sider, var det ingen elev jeg tenkte burde latt være å oppsøke meg heller. Da jeg etter kort tid opplevde at døren min ble mer lukket enn åpen, grunnet høy etterspørsel, ga jeg alle en ramme på tre samtaler per elev. Men er tre samtaler en god ramme for det man vil oppnå?

Psykolog på dagen

Oppsummert er det tre punkter jeg mener gjenstår før jeg kan bli med i toget under parolen «Raskest hjelp er best hjelp».

- 1 Rask hjelp: Støtter forskningen at det gir effekt med rask psykologhjelp når barn og unge strever med vanskelige følelser? Hva hvis det blir som meg og knivepisoden, at man sår en tvil om de unges egne evne til å takle livets utfordringer og følelsers kraft?
- 2 Metodospørsmål: Psykologen benytter seg av psykologiske behandlingsmetoder. Hva skal metodikken være på skolen? Tilgjengelighetens pris kan bli en hodeløs psykolog fordi tilbudet blir for kort og uklart til at gode metoder kan praktiseres.
- 3 En utrygg relasjon: Et alvorligere punkt er at mange elever jeg møtte, hadde det utrolig vanskelig hjemme. Det er arrogant å starte en god time der foreldrenes alkoholisme, sinne og brutte løfter kommer opp, uten å følge det opp. Det krever ofte litt tid for at samtaler en-til-en skal ha en nytte, og mange ganger tilstrebes et systemisk perspektiv. Det å åpne opp for en god og trygg relasjon, uten å kunne følge det nevneverdig opp, kan skape skuffelse og medføre at eleven *lukker seg*.

Normalt å streve

På skolen der jeg jobbet, endte jeg opp med å starte et vellykket kunnskapsprosjekt i stedet for å drive en poliklinisk hurtigpraksis alene. Alle klasser fikk tilbud om besøk av skolepsykologen, der de kunne velge ulike tema: motivasjonsvansker, psykiske lidelser, søvnvansker, mobbing og stress. Vi dvelte ved vanskelige temaer sammen under mottoet «det er normalt å streve». Psykologi er et fag som engasjerer barn og unge. De tørster etter å forstå seg selv og andre bedre. Jeg mener at psykologisk kompetanse lett kan læres bort. Akkurat som det er viktig å forstå hva puberteten innebærer av fysiske endringer, er det viktig å forstå hva følelser er, og hvordan de virker på oss. Det er godt dokumentert

at barn og unges psyke vil modnes og styrkes når de forstår mer av følelsenes og tankenes verden. Undervisningstilbudet mitt var ikke å regne som helsehjelp og skulle ikke journalføres. Elevene ble ikke pasienter, men forble elever. Det ble ingen kø utenfor et lite kontor, da alle fikk ta del i samme tilbud. Jeg mener at en undervisningspakke til skoleelever er en vei for psykologer å bygge videre på i skolenes korridorer.