

Positiv angst

Lone Løvschall

psykolog i psykisk helseteam, Skedsmo kommune

Det var godt å lese om angst som noe normalpsykologisk og hverdagslig

Jeg tar dere tilbake til år 2000. Verden pustet lettet ut etter overgangen til et nytt årtusen, frykten for samfunnets sammenbrudd var ubegrunnet. Samme år krasjlander jeg som nyutdannet psykolog i en kommune. Å finne min psykologrolle i en stor og kompleks organisasjon ble et stort prosjekt. Skulle jeg jobbe med system eller individ, som kliniker, rådgiver eller veileder? At jeg i denne prosessen skulle preges av utrygghet, var jeg ikke så forberedt på. Jeg fant inspirasjon og god hjelp i Moxnes' bok. Valget falt på å utøve litt av alt.

Moxnes skriver gjenkjennelig og anvendelig om hverdagsangsten. Angstfenomenet forstås i en kontekstuell ramme med utgangspunkt i individet, gruppen og organisasjonen. Fokuset er på menneskets samspill, ressurser og mestring. Det var godt å lese om angst som noe normalpsykologisk og hverdagslig. For en nyutdannet ble Moxnes også en rollemodell i og med at han deler av sine egne og andres personlige erfaringer. Det er å lov «å bjuda på»! Jeg jobber fortsatt som psykolog i en kommune, og boken er fortsatt med meg. I terapeutisk arbeid deles bokens budskap med klienter. Også som rådgiver ble budskapet delt senest for et par uker siden. HR-avdelingen ønsket hjelp til å forstå den utryggheten ansatte opplever i en stor omorganiseringsprosess. Jeg bladde litt i boken på forhånd, så gikk jeg i møtet.

Lone Løvschall, psykolog i psykisk helseteam, Skedsmo kommune, oppfordrer Ragnhild Schei til å ta stafettspinnen videre.