

## Hvordan har du det, nyutdannede psykolog?

Raymond Balbontin Stangenes  
psykolog

Jeg ble advart mot spesialisthelsetjenesten. Jeg trosset advarslene. Her er mine refleksjoner.



Raymond B. Stangenes. Foto: privat

Jeg husker at jeg underveis i profesjonsutdanningen gledet meg til den terapeutiske delen av studiet: muligheten til å hjelpe andre mennesker med å få det bedre ved å bruke seg selv i kombinasjon med evidensbasert kunnskap. Foreleserne var gode til å formidle hvor meningsfullt og givende jobben som psykolog kan være. Inntrykket var at terapi hjalp for alle, alltid. De formidlet også at det var i spesialisthelsetjenesten vi var ment til å utøve vår profesjon best mulig. Å jobbe privat ble nærmest ansett som et tabu. Dette satte standarden: Spesialisthelsetjenesten var stedet der vi skulle utøve vårt yrke.

*«Hold deg unna spesialisthelsetjenesten, der brenner de deg ut! Begynn å jobbe i førstelinjen eller noe i den duren for å få erfaringen du trenger for å få den jobben du egentlig vil ha.»*

*Erfaren psykolog*

Da jeg nærmet meg målstreken for studiet, kom jeg i kontakt med psykologer som advarte mot spesialisthelsetjenesten. Mot det store og eviglange trøkket av pasienter som skulle inn på DPS-ene. De høye kravene, og ikke minst ensomhetsfølelsen i en hektisk hverdag hvor kollegaene har for mye å gjøre. På den andre siden var det også stemmer som fortalte meg om hvor meningsfullt, givende og til tider emosjonelt bevegende det kunne være.

*«Jeg har merket at trøkket og hastigheten har økt de siste 13 årene i spesialisthelsetjenesten, det er vel kanskje en av grunnene til at jeg sluttet på allmennpoliklinikken.»*

*Psykologspesialist*

Til tross for de negative ryktene ønsket jeg å gi spesialisthelsetjenesten en sjanse. Jeg visste at arbeidet ville gi meg variert og rik erfaring. Jeg hadde forhørt meg med bekjente og venner. De gav inntrykk av at det ikke bare var frustrasjon og misnøye.

*«De fleste nyutdannede psykologer møter veggen i løpet av de første ett-to årene.»*

*Ukjent kilde*

Det er velkjent at hjelperyrket kan være belastende. Jeg har hørt at de fleste nyutdannede psykologer møter veggen i løpet av de første ett–to årene. Noen henter seg fort inn igjen. Andre blir sykemeldte over lengre tid. Det jeg da lurer på, er: Er det en nødvendig del av den nyutdannedes reise å bli utbrent? Og hva er grunnen til at den nyutdannede blir utbrent? Hva er det som egentlig er belastende? Per Isdal, mannen bak Smittet av vold (Medfølelsens pris på dansk), har etter min mening vært en av bautaene i forståelsen og gyldiggjøringen av hvordan yrket vårt som hjelpere kan prege oss: Daglig sterk tilstedeværende lytting til andre menneskers problemer og smerte kan i verste fall føre til sykdom for den som hjelper. Psykologspesialistene Marie Haavik og Siri Toven har også vært foregangspersoner om temaet «hjelp til hjelperen» med boka Ivaretagelse av hjelpere. Der spør de om vi som hjelpere er «betalt for å tåle dette?». Hjelperyrket kan være belastende i seg selv, selv om du ikke jobber direkte med vold og overgrepssproblematikk. Felles for forfatterne er at de ønsket å allmenngjøre fenomener i den kliniske hverdagen som mange har opplevd å stå alene i og skammet seg over.

**Nye stemmer**

Nye stemmer er Psykologtidsskriftets faste spalte for ikke-spesialister som tør å mene noe. Bidragsyttere er Sidsel Fjelltun, Usman Chaudhry, Runa Kongsvik, Håkon E. Coucheron Fredhammer, Helén Ingrid Andreassen og Raymond B. Stangenes.

**Les tidligere publiserte innlegg.**

*«I de første månedene i starten av karrieren måtte jeg dra rett hjem etter jobb, dra for gardinene, slukke lyset og se på TV med sånne oransje bipolarbriller. Jeg hadde blitt kronisk oversensitiv av jobben».*

*Psykolog med tre års erfaring*

Forskning på utbrenthet blant hjelpere viser at både systemiske faktorer og individuelle faktorer som personlighetstrekk spiller en viktig rolle. De fleste nyutdannede psykologer går inn i hjelperyrket med store ambisjoner og store hjerter. Vi ønsker å fremstå som flinke, utholdende, og vi vil vise at vi takler jobben.

Vi er tross alt på vikariater, har et heftig studielån, og vi vil bevise at vi er verdt å satse på. Systemiske faktorer som høye krav, store arbeidsmengder og mangel på støtte er velkjente risikofaktorer for utbrenthet. Men prisen er høy for å «tåle» og ikke reagere i et presset system som er i en kronisk tilstand av mangel på ressurser. De uendelige og ofte sammensatte arbeidskravene sliter oss ut. Noen av oss møter veggen. Når vi får hentet oss inn igjen, ønsker noen av oss aldri å komme tilbake igjen.

*«I en periode hadde jeg pasientliste på 40 pasienter, deretter, i løpet av fire uker, fikk jeg åtte nye pasienter».*

*Nyutdannet psykolog*

Fins det en løsning for å få de nyutdannede til å bli? Psykolog Elin Hanevik tematiserte overgangen til arbeidslivet i Psykologtidsskriftet i 2022. Hun foreslo blant annet en «opplæringsperiode» med hospitering med mer erfarne psykologer, og en «filtrering» av hvilke pasienter psykologen skal få. Slike tiltak vil muligens gjøre overgangen til spesialisthelsetjenesten mykere ved å fremme mestring. På den andre siden vil de nyutdannede fortsatt stå overfor den uendelige arbeidsmengden, som er vanskelig å mestre og trives i over tid, med mindre du nærmest lever for jobben din. I en kronikk i marsutgaven tematiserte Frida Feyer arbeidsbelastningen i

spesialisthelsetjenesten. Her påpeker hun at dagens system står i konflikt med motivasjonsfremmende faktorer som opplevelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet. Konsekvensen av mangelen på disse faktorene er redusert indre motivasjon. Mangelen på indre motivasjon kan lede til misnøye med arbeidet, opplevelse av meningsløshet og i verste fall utbrenthet, og dårligere behandlingskvalitet. Disse mekanismene påvirker de erfarne psykologene som skal støtte og veilede de nyutdannede. Jeg tror organisatoriske endringer er nødvendig for å få den nyutdannede til å bli.

Men er det mulig å endre de organisatoriske rammene? De nye psykologene kan valideres, støttes og veiledes til de nesten drukner i forståelse og faglige kvalitetssikrede råd. Men det gjør ikke noe med situasjonen: Om arbeidsbelastningen ikke kan endres, og om vi i tillegg opplever mangel på autonomi, kompetanse og tilhørighet på arbeidsplassen, blir møtet med «veggen» nærmest uunngåelig, med mindre vi kun lever for jobben vår.

Bedre organisatoriske rammer må til for å ivareta de nye psykologene. Men løsningen er sammensatt og vanskelig å gjennomføre ut fra dagens system og økonomi.

Uansett tror jeg det er viktig at vi som psykologer jevnlig spør oss selv: «Hvordan har jeg det nå? Gruer jeg meg til jobb, eller gleder jeg meg?» Og at vi tar oss tid og rom til å spørre våre kollegaer om det samme.