

# Psykologers egenomsorg

Psykologyrket er utfordrende både profesjonelt og personlig.

TEKST

Marianne Vatne

Ellen Skilhagen

PUBLISERT 4. april 2014

PSY  
KOL  
OGI

DEBATT: PSYKOLOGROLLEN

Mange opplever et stort gap mellom det vi i utdannelsesforløpet lærer er god praksis, og hva som faktisk møter oss den dagen vi begynner å praktisere. Tid og ressurser er begrenset, sakene ofte mer komplekse enn forespeilet, og det er ikke alle pasienter vi lykkes med. Mange psykologer kjenner på en følelse av utilstrekkelighet.

## Krevende

Yngre psykologers utvalg (YPU) er et landsdekkende utvalg i Norsk Psykologforening, som jobber for å ivareta interessene til nyutdannede psykologer og ikke-spesialister. Gjennom arbeidet vårt kommer vi i kontakt med mange kolleger som beskriver store belastninger og negative reaksjoner som følge av sin arbeidssituasjon. De beskriver en opplevelse av at de ikke strekker til på jobb. At arbeidsoppgavene føles for krevende og saksmengden for stor. Noen forteller at de gråter etter jobb eller gruer seg til neste arbeidsdag.

«Gjennom studiene er det lite vekt på egenomsorg i hjelperollen. Vi mener dette er et tema som må få mer plass i utdannelsen»

## Spenningsfelt

I det øyeblikket vi går fra å være student til praktiserende psykolog, befinner vi oss plutselig i spenningsfeltet mellom menneskelig lidelse og krav om produksjon og dokumentasjon. Som nyutdannede psykologer har vi høye forventninger til egne prestasjoner. Hvem har skapt disse forventningene? Er det den enkelte psykolog som legger et uforholdsmessig høyt press på seg selv? Er det universitetene som har skapt en oppfatning om at vi skal kunne gjøre alle pasienter friske? Eller er det arbeidsgiverne

som har urealistiske forestillinger om hva en person med tittelen psykolog skal kunne mestre av arbeidsoppgaver, -mengde og -press? Hva gjør psykologen med disse forventningene, og hva gjør de med oss? Det er en viktig forskjell på det naturlige ubehaget som følger med å ta fatt på nye oppgaver, og en vedvarende følelse av ikke å mestre. Å tvile på egen faglig tyngde er en naturlig del av prosessen fra nyutdannet til mer erfaren psykolog, og det å akseptere at veien blir til mens man går, er en kunst. En viss grad av prøving og feiling er både nødvendig og forventet. Det er den enkelte psykolog sitt ansvar å tillate seg å være akkurat passe flink.

### **Å ivareta seg selv**

Pasientene våre lærer oss at erfaring med utrygghet og lav grad av emosjonell støtte kan føre til redde individer med liten oversikt over egne følelser. Vår yrkesgruppe er ikke noe unntak. Psykologer som står i krevende pasientforløp uten å ha andre å lene seg mot, kan bli slitne og utrygge hjelpere uten tilstrekkelig energi og ressurser til å møte jobbhverdagen på en god måte. Vi bør ivareta oss selv på en like god måte som vi lærer våre pasienter å ta vare på seg selv. Det kan være å be om en kollegasamtale der det kjennes nødvendig, eller å sette av tid til å hente seg inn igjen etter vanskelige samtaler. I svært fastlåste situasjoner kan det være behov for samtale med en utenforstående. Psykologforeningen har etablert kollegastøtteordninger knyttet til hvert lokallag. Ordningen er for psykologer som har behov for en avgrenset kontakt når de har problemer privat eller profesjonelt av en slik grad at man ikke er i stand til å utøve yrket på en god måte. Informasjon om tilbudet finnes på det enkelte lokallagets hjemmesider på [Psykologforeningen.no](http://Psykologforeningen.no).

### **Egne demoner**

Som nyutdannede psykologer har vi lært lite om hvordan vi kan ivareta oss selv når vi plutselig står med begge bena plantet i et annet menneskes smerte og lidelse. Gjennom studiene er det lite vekt på egenomsorg i hjelperrollen. Vi mener dette er et tema som må få mer plass i utdannelsen. På samme måte som pasientene har psykologer tidligere opplevelser og nåværende relasjoner som påvirker hvordan vi oppfatter oss selv og andre. Egne erfaringer kan noen ganger gjøre det vanskelig å møte pasienter på en god måte – for eksempel fordi den enkelte pasients problem minner om vansker i vårt eget liv. Psykologens aktuelle livssituasjon vil også kunne påvirke et terapiforløp. Det er ikke slik at alle psykologer skal kunne ta alle typer saker på ethvert tidspunkt. Enkelte ganger kan det være riktig å gi fra seg en sak, eller be om mindre arbeidsbelastning i en periode. Dette kan og bør være et naturlig tema i veiledning. Å kjenne etter hva vi ikke maktet og hva vi trenger hjelp til, er en viktig del av det å drive forsvarlig pasientbehandling.

### **Sunt og normalt**

Det er ikke mulig å gå uberørt gjennom en arbeidskarriere som psykolog. Det er heller ikke ønskelig. Å reagere er både sunt og normalt. Det er når stresset vedvarer, at det kan føre til utbrenthet. Dette er verken vi eller pasientene tjent med. Når forholdene ligger

til rette for det, er psykologhverdagen utfordrende og spennende både faglig og personlig. Vi har alle et felles ansvar for at flest mulig skal få oppleve psykologyrket på denne måten.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 4, 2014, side*

**TEKST**

**Marianne Vatne**, På vegne av Yngre psykologers utvalg

**Ellen Skilhagen**, På vegne av Yngre psykologers utvalg