

# Psykologenes sikkerhetsnett



PSY  
KOL  
OGI

Foto: Elisabeth Tønnessen.

Da livet tok en brå sving og hun merket at det påvirket henne i jobben, visste Ane Johnsen Lien (bildet) råd. – Foreningens kollegastøtteordning ga rom for sortering av tanker og følelser, sier hun.

TEKST

**Nina Strand**

PUBLISERT 5. februar 2015

---

Et plutselig dødsfall i familien for et par år siden gjorde det vanskelig for henne i møtet med klienter som hadde lignende opplevelser bak seg.

– Det å være terapeut for mennesker som selv hadde mistet noen, traff meg særlig sterkt, og jeg forsto at det var nødvendig med et sorteringsarbeid, sier Lien, som er psykologspesialist og faglig leder ved Bjørnson Psykologsenter i Sandnes.

«- Samtalene gjorde at det roet seg inni meg, jeg fikk nye innfallsvinkler og mot til å jobbe videre med utfordringene»

**Astrid Nygård**

Privat følte hun ansvar for å være til stede for familie og barn, det ble ikke så mye rom for å bearbeide egne reaksjoner og tanker. I første omgang var kollegaveiledningsgruppa på jobben et naturlig forum å lufte temaene i, men Lien forsto at hun trengte noe mer og annet.

– Fokus i veiledning er jo *klienten*, og hvordan terapeuten skal bli i stand til å hjelpe klienten best mulig. Jeg trengte en arena som var helt min egen, der jeg kunne være helt åpen med hvordan *jeg* hadde det.

### **To samtaler – stor hjelp**

Som tidligere leder i Psykologforeningens lokalavdeling i Rogaland kjente hun godt til foreningens kollegastøtteordning. På lokalavdelingens nettside fant hun navn på tre psykologer som sto til disposisjon som kollegastøtte, og tok kontakt med en av dem.

– Han reagerte kjapt, og forsto hva jeg sto i. «Det høres tungt ut, du kan komme hit og så snakkes vi», sa han, og fikk skvist meg inn mellom andre avtaler. Jeg ble spesielt glad for at han kunne ta så raskt imot meg, uten å ta opp en diskusjon om det var andre ting jeg kunne gjøre. Det var som om ti kilo raste ned av skuldrene mine, sier Lien.

Hun mener de bare hadde to samtaler – men de var til stor hjelp. Her kunne hun senke skuldrene og vite at nå var det hennes egne opplevelser som var fokus. Hun fikk rom for å rydde i tanker og følelser.

– Jeg kunne lene meg tilbake og reflektere: Hvordan preger denne hendelsen meg i jobben? Hva trenger jeg nå? Samtaler med kollegastøtten er ikke nødvendigvis terapi, men de fungerte terapeutisk for meg. Nå kunne jeg gå videre, jeg hadde ikke behov for mer.

### **I alle lokalavdelinger**

Ordningen med kollegastøtte har eksistert i rundt 30 år og finnes nå i alle Psykologforeningens lokalavdelinger, ifølge Eilert Ringdal, spesialrådgiver i Psykologforeningen. Sammen med seniorrådgiver Tove Beate Pedersen arrangerte han i november en samling for rundt 30 kollegastøtter fra hele landet, med faglig påfyll og rom for å dele erfaringer som kollegastøtte. Presentasjonsrunden der deltakerne kort refererte hva de hadde blitt kontaktet om, viste stor bredde i temaer. Mange hadde trengt råd i sammenheng med private kriser, mens andre tok kontakt om konflikter på jobben eller om utmattelse og motløshet. Kollegastøttene opplevde å være til nytte, men flere syntes de ble lite brukt, og mente at tilbudet er for dårlig kjent blant medlemmene. Noen av dem hadde terapeuter i terapi, det handlet om livskriser eller om vanskeligheter på jobben – temaer som også er vanlige i kollegastøttesamtaler.

«Hensikten med kollegastøtteordningen er å bistå medlemmer som er i en vanskelig situasjon i kraft av sitt profesjonelle virke, og som kan ha nytte av en kollegial samtale» ifølge Psykologforeningen ([www.psykologforeningen.no/Medlem/Kollegastotte](http://www.psykologforeningen.no/Medlem/Kollegastotte)). Kollegastøttene er erfarne psykologer som trår til som samtalepartnere når en psykolog har problemer, privat eller profesjonelt, på en måte som går ut over jobben de gjør.

Sammen med kollegastøtten kan psykologen diskutere situasjonen og klargjøre hvordan han eller hun kan gå videre for å løse problemet. Kontakten skal være en konfidensiell kollegial støtte til problemløsning for den som søker hjelp, og være innenfor de normer og forventninger som er sentrale for profesjonen.

Tove Beate Pedersen deler oppfatningen om at ordningen er for lite kjent.



Anbefaler: – Vi tror at en del psykologer strever unødige, og at de kunne hatt nytte av noen samtaler med en erfaren psykolog, sier Tove Beate Pedersen i Psykologforeningen. Foto: Arne Olav L. Hageberg

– Vi tror at en del psykologer strever unødige, og at de kunne hatt nytte av noen samtaler med en erfaren psykolog. Det å være psykolog er en tøff jobb. Først og fremst fordi man skal tåle sterke følelser hos folk, og romme mye lidelse. Så kan jo psykologens eget liv floke seg til. Med en krevende jobb i tillegg kan det bli for mye. Da kan dette tilbudet være akkurat det som trengs, svarer seniorrådgiveren, som understreker at psykologer ikke er mer uføre enn sammenlignbare grupper, som tannleger og leger (se forrige side).

Hun kaller det likemannsarbeid. Ideen er at rollene som kollega og kollegastøtte i en annen sammenheng like gjerne kunne vært snudd om. Det handler om å tenke sammen, ifølge Pedersen.

– Psykologer er jo flinke til å hjelpe andre med å rydde og sortere. Men vi kan også selv gå oss vill i egne knuter og ting som vokser oss over hodet, sier hun, og poengterer at det ikke behøver å dreie seg om dramatiske temaer.

**Hodet fungerte ikke**

Blant de rundt 30 deltakerne på møtet om kollegastøtte var Astrid Nygård, psykolog på Statens barnehus, Bodø. I løpet av året hadde hun hatt tre støttesamtaler med en psykolog hvor temaet var en vanskelig samlivshistorie som gjorde det vanskelig å fungere på jobben. Hodet fungerte ikke, psykologen var i ferd med å utvikle en depresjon, og psykologen visste ikke sin arme råd, forteller Nygård til Psykologtidsskriftet.

Etter den første kollegasamtalen kontaktet denne psykologen selv lege og ble sykmeldt. Senere møttes de to til nye kollegastøttesamtaler, der temaer var hva som skulle til for at psykologen kunne gå videre.

– Var det best å fortsette i jobben? Flytte? Forlate klinisk arbeid og begynne med forskning? Slike spørsmål diskuterte vi, sier Nygård.

– *Du har oppsøkt kollegastøtte selv også?*

– Ja, det var i sammenheng med at jeg startet i ny jobb ved Statens barnehus i Bodø for ett års tid siden. Jobben var annerledes enn jeg hadde trodd, og jeg syntes ikke at jeg fikk brukt psykologkompetansen min godt nok. Jeg brukte mye tid på å tenke over hva jeg skulle gjøre, svarer Nygård.



Fikk støtte: – Det skjer en prosessering mens man snakker. Tankene kommer fram i lyset. Og så stilte kollegastøtten gode oppfølgingsspørsmål, sier Astrid Nygård. Foto: Privat

Samtalene med en av lokalavdelingens kollegastøtter var til stor hjelp. Det var fint å kunne snakke med en kollega som fikk godtgjørelse for samtalen, synes hun.

– Det førte til at samtalen ble annerledes enn uformelle diskusjoner med kolleger. Samtalen ble rensert for småprat, mer målrettet og fokusert.

Nygård fikk bekreftet at lytteferdighet er grunnleggende for å hjelpe noen til å finne veien videre.

– Det skjer en prosessering mens man snakker. Tankene kommer fram i lyset. Og så stilte kollegastøtten gode oppfølgingsspørsmål. Jeg hadde grublet så mye, det førte med seg indre uro. Samtalene gjorde at det roet seg inni meg, jeg fikk nye innfallsvinkler og mot til å jobbe videre med utfordringene.

## **Samfunnsøkonomisk**

En av foreleserne på kollegastøttemøtet var psykolog Per Isdal, som fortalte om hvordan han selv ble sterkt preget etter mange års terapi med voldelige og utagerende mennesker. Han utfordret Psykologforeningen: Man lærer for lite både i grunnutdanningen og i spesialistutdanningen om å ta vare på seg selv.

– Ja, dette innspillet tar jeg med meg videre, kommenterer seniorrådgiver Tove Beate Pedersen.

Ane Johnsen Lien på sin side legger vekt på at kollegastøtteordningen bygger på god samfunnsøkonomisk tenkning.

– Enten det dreier seg om personlige temaer, en konflikt eller om fagetiske problemstillinger, kan disse samtalene bidra til at folk står i jobben. Men ikke minst til å forebygge etiske brudd. Det er lett å trå feil når stress og bekymringer gjør at hjernen er som en teflonpanne. Det er viktig og riktig at Psykologforeningen sørger for at psykologer har et sted å gå og får rask hjelp når det røyner på, sier psykologen, som i dag sitter i foreningens sentralstyre.

– *Hvem er det som velges til å bli kollegastøtter?*

– Det er psykologer med lang erfaring, som ikke er ledere eller har tillitsverv på de største psykologarbeidsplassene som gjør at de risikerer å ha en rolle i en arbeidskonflikt, for eksempel.

Kollegastøttene får honorar fra lokalavdelingen for støtten de yter. I likhet med deltakerne på kollegastøttemøtet i Oslo ser Lien ingen fare for overforbruk av ordningen.

– Hvis en kollega lurere på om hun kan plage en kollegastøtte med problemene sine, vil jeg si: Ja! Gjør det, anbefaler hun.

## **Psykologer og uførhet**

**En dansk undersøkelse** fra 2012 ([www.arbejdsmiljoforskning.dk](http://www.arbejdsmiljoforskning.dk)) viste at danske psykologer hadde forholdsvis høy grad av depressive symptomer og stress. Psykologer lå her på nivå med «kasseassistenter, gymnasielærere, køkkenmedhjelpere og postbude» når det gjaldt depressive symptomer. Stress var særlig forbundet med at kollegaene ikke hjalp hverandre for å oppnå et godt resultat.

**I Sverige** har særlig kvinnelige psykologer hatt en urovekkende vekst i sykemeldinger på grunn av psykisk uhelse, viser statistikk fra Försäkringskassan (Psykologtidningen 3/2013). For mannlige psykologer er sykemeldinger på grunn av psykisk uhelse omtrent halvparten av kvinners, og øker ikke.

**Hvor hyppig** er det at psykologer uansett diagnose er så syke at de blir uføretrygdet? Det var bakgrunnen for Per Arne Tuftes artikkel (se [www.hioa.no](http://www.hioa.no)) «Risk of Disability in Professions in Norway» (2013). Studien kopleer uførhet med hvilken profesjon/utdanning vedkommende har, og karakteriserer hver profesjon ut fra sosial status. Og om det er en ting-profesjon eller en velferdsprofesjon (life profession).

**Tufts fant** at 1,9 % av psykologene ble uføretrygdet i perioden 1992–2008. Om dette er mye eller lite, kommer an på hva man sammenligner med. Dersom en sammenligner med profesjonsutdanninger som sosialarbeider, lærer eller sykepleier, er det lavt. Sosialarbeidere er på topp med en uføretrygding på 7,7 %, mens sykepleieres risiko for å bli uføretrygdet ligger på 2,8 %. Men hvem kommer bedre ut enn psykologer? Tannleger (1,7 %), leger (1,6 %) og journalister (1,4 %) kommer omtrent likt ut. Mens eksempelvis farmasøyter, ingeniører og sivilingeniører hadde rundt 1,0 % risiko for uføretrygding. Det er altså minimal forskjell mellom psykologer og de som har enda lavere tall.

**Det er et stort hopp** i uføretrygding fra de med en velferdsprofesjonsutdanning kombinert med en lav sosial status for yrket – og til velferdsprofesjonsutdanning og høy status (og lang utdanning) for yrket som psykologer tilhører. Ting-profesjoner, yrker som ikke direkte er involvert i velferd for den enkelte (som ingeniører) kom omtrent likt ut med høystatus velferdsprofesjoner. Mulige forklaringsmodeller kan være seleksjon til yrkene, fysiske og mentale jobb-belastninger og etikk.

**I Tuftes studie** er psykolog karakterisert som høystatusyrke basert på vitenskapelig kunnskap. Det er grunn til å tro at kunnskap beskytter mot uføretrygding. Psykologer deltar i et aktivt fagmiljø og med veiledning som tematiserer problemer psykologen møter i jobben. I tillegg finnes det et knippe støttetiltak: fra å snakke med en kollega til å motta veiledning, også senere i karrieren, og støttekollega. Yrkets spesielle belastninger vil derfor sjelden føre til uføretrygding i Norge.

*Kilde: Eilert Ringdal, Psykologforeningen*

### **Kollegastøtteordningen i Norsk psykologforening**

- Startet av Norsk Psykologforening (Akershusavdelingen) i 1993
- Finnes nå i alle landets lokalavdelinger
- Tilbyr normalt fra en til fem samtaler med kollegastøtte
- Kollegastøtten får honorar av lokalavdelingen
- Man kan, om nødvendig, kontakte kollegastøtter i andre lokalavdelinger enn ens egen
- Felles retningslinjer på [www.psykologforeningen.no](http://www.psykologforeningen.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 2, 2015, side 135-138*

**TEKST**

**Nina Strand**, journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening