

## Kjære slitne psykolog, du sutrer ikke



Kaja Asbjørnsen Betin  
psykolog ved Lovisenberg sykehus og i privat praksis

Psykologer er klar over sine privilegier og har både rett og plikt til å si i fra om uholdbare arbeidsforhold, mener Kaja Asbjørnsen Betin.



Kaja Asbjørnsen Betin. Foto Ingar Sørensen

I det siste har mange varslet om høyt arbeidspress og overveldelse blant psykologer, særlig i den offentlige helsetjenesten og særlig (men ikke bare!) hos unge og nyutdannede. Heldigvis er de fleste reaksjonene på disse varslene støttende, og de fleste roses for at de tør å si ifra. Samtidig forfekter enkelte et annet perspektiv; at uttrykk for misnøye kan oppfattes som umusikalsk klaging fra en privilegert gruppe.

I diskusjonsforum på Facebook har ord som «pinlig» og «offerrolle» blitt brukt om varslene rundt psykologers arbeidsvilkår. En av dem som fronter dette perspektivet, både på Facebook og i et nylig intervju med Tidsskrift for Norsk psykologforening, er førsteamanuensis Helge Holgersen.

I intervjuet Psykologer sutrer for mye sier han blant annet at han lurert på om den nye generasjonen psykologer har møtt for lite motstand i livet, og at han synes det er underlig at pasientarbeid kan oppleves såpass belastende.

*...på enkelte arbeidsplasser omtales varslene fra klinikken som uttrykk for en «sutrekultur»*

I tillegg til utspillene på Facebook og i tidsskriftet har det kommet meg for øre at på enkelte arbeidsplasser omtales varslene fra klinikken som uttrykk for en «sutrekultur». På bakgrunn av dette ønsker jeg å komme med en støtteerklæring til deg som opplever at jobbsituasjonens krav overgår mulighetene for støtte og mestring.

## Støttepilarer



Først og fremst vil jeg si at det overhodet ikke er rart at du er sliten. Det er ikke rart dersom det oppleves emosjonelt og kognitivt overveldende å skulle hjelpe mennesker som lider, med metoder som stadig endres og debatteres, i et fag som er såpass ungt og komplekst at de lærde ikke engang klarer å enes om en felles definisjon av hva faget egentlig er og bør baseres på.

I tillegg skal du kanskje hjem til et eller flere barn som du så altfor godt vet trenger sin mors eller fars overskudd og tilstedeværelse. Mest sannsynlig, spesielt dersom du fullførte utdanningen i løpet av de siste ti årene, er du også av den skoleflinke og pliktoppfyllende typen som bidrar på mange andre arenaer i livet samtidig. Jeg lover deg; det er helt på sin plass å kreve at støttepilarene på jobb er solide nok.

Å si ifra om at du anser rammene rundt yrkesutøvelsen din som utilfredsstillende er dessuten ikke å eksternalisere problemet og å fraskrive deg ansvar, tvert imot. Det er å formidle at for å nettopp kunne ta ansvar for deg selv, et ansvar jeg er veldig sikker på at du allerede vet at du har, så må det være praktisk mulig å gjøre det.

Opplever du til og med at rammene gjør det vanskelig for deg å utøve oppgavene dine på forsvarlig vis, har du faktisk en fagetisk plikt til å melde fra. For å kunne navigere i et komplekst fag og i møter med mennesker som har det vondt og som du så gjerne ønsker å hjelpe, trenger du nemlig solide pilarer som hjelper deg med å stå støtt. Dersom disse pilarene – for eksempel i form av tilgjengelige kollegaer, nok veiledning og tilstrekkelig med tid til å reflektere og drøfte – blir for svake på grunn av tidspress og at andre oppgaver prioriteres, er det ansvarsfullt av deg å påpeke det. Det er ikke meningen at du skal bære din terapeutoppgave alene.

## Ja, vi er privilegerte

Nei, du kan så klart ikke få alt du vil ha. Og det tror jeg også at du vet godt fra før. Jeg tror i tillegg at du er fullstendig klar over at du på mange måter tilhører en privilegert gruppe, og kanskje skammer du deg allerede litt for at du ikke bare er takknemlig og ydmyk.

Å ha privilegier fratar deg imidlertid ikke retten, og i enkelte tilfeller også plikten, til å stille spørsmål ved om måten ting gjøres på er til det beste for deg selv og de du skal hjelpe.

*Å ta hensyn til deg selv er per definisjon å ta hensyn til pasienten.*

Og hvis noen, direkte eller indirekte, påpeker at det jo er pasientene det er synd på, og ikke deg, så håper jeg du husker på at ditt velvære er avgjørende for pasienten sitt. Å ta hensyn til deg selv er per definisjon å ta hensyn til pasienten.

Hvis ditt uttrykk for at du trenger mer støtte og bedre rammer blir møtt av ledere, kollegaer eller attpåtil din egen terapeut med en holdning om at det er deg det er noe galt med, håper jeg at du også våger å møte denne påstanden med motstand. Vi som har vært i yrket en stund skylder deg å møte dine opplevelser med interesse og undring, ikke med fordømmelse. Det er ikke sikkert vi kan oppfylle alle dine ønsker, men vi kan i det minste lytte til deg. Og vi bør alle være interesserte i å kjempe sammen for et helsevesen som ivaretar fremfor å utarme.