

Åben med sin **KRISE**



Også psykologer kan blive ramt af livsomstændigheder og kriser. Bryd tabuet, siger psykolog, der valgte at melde det ud til leder og kolleger, da hun mistede overblikket efter stort pres privat og på jobbet.

Årsagerne lå i organisationsændringer, stigende sagspres og problemer i parforholdet. Virkningen var koncentrationsproblemer og uoverskuelige sagsbunker på arbejdet. Derfor valgte psykolog Pia Nielsen (alias, *red.*) at henvende sig til sin leder, da hun og hendes partner efter længere tids problemer på hjemmefronten valgte at gå fra hinanden.

Som beskrevet i sidste udgave af Psykolog Nyt rammes også psykologer af kriser. Henvendelser til Dansk Psykolog Forenings

karriererådgivning vidner om, at arbejdsrelaterede belastningsreaktioner er udbredt. Og alene eller sammen med modvind i privatlivet kan det føre til de samme reaktioner, som psykologerne møder hos deres klienter, fx stress, udbrændthed, angst og depression.

Hvor mange vil vælge at holde problemerne for sig selv, nåede Pia frem til, at den bedste vej gik gennem åbenhed. I dette interview optræder hun under et alias – men i den nære dagligdag blev der ikke skudt noget under stolen.

- Da det stod klart, at min daværende partner og jeg skulle gå fra hinanden, involverede jeg straks min ledelse. De kolleger, der var tæt på mig, vidste godt, at jeg havde en vanskelig periode, hvor jeg ikke rigtigt kunne koncentrere mig. Det var ikke så svært at lave det praktiske psykologarbejde, for der kunne jeg godt skille tingene ad. Men når jeg skulle sidde alene og koncentrere mig om administrativt arbejde, var det rigtig svært.

Pia havde chefen med på sidelinjen og fik ro og opbakning i forhold til arbejdet, men der var kommet et nagende efterslæb, og da der så kom ”bølger” i privatlivet, fik hun det svært igen.

- Det blev simpelt hen for vanskeligt for mig at føle, at jeg magtede mit arbejde. Jeg havde koncentrationsbesvær, og det administrative efterslæb blev bare endnu større. Kombinationen af negative tanker om mit professionelle virke og forstyrrelserne i privatlivet var virkelig en svær og krævende situation.

På et tidspunkt skete der et skift i ledelsen, og Pia måtte kæmpe med sig selv, fordi hun ikke umiddelbart havde tillid til sin nye leder.

- Men det var afgørende for mig, så jeg fik overvundet min frygt og igen fortalt om min situation. Jeg tog min tillidsrepræsentant i hånden, der virkelig var en stor støtte for mig i den periode. Jeg tror, at det er vigtigt, at man er ærlig om det, hvis man er sårbar, for så er man også mere realistisk om, hvad man kan klare som person og i sit arbejde.

Mest tabu om psykisk sygdom

Pia har oplevet flere psykologkolleger med belastningsreaktioner, og også de har været ramt af, at det er tabuiseret.

- På det område tror jeg ikke, at vores profession er anderledes end den generelle samfundstendens. Det er altid nemmere at være nuanceret og rummelig over for andre og på andres bekostning, men når det kommer til én selv, er det vanskeligt.

Kollegerne har, som hun selv, været præget af, at det aldrig er rart at være sårbar.

- Men der har været markant forskel på situationerne, alt efter om der har været en arbejdsplads og en ledelse, hvor der har været høj grad af tillid og en kultur, hvor det var tilladt at snakke om det, der er svært. Det er ekstremt vigtigt at få skabt en kultur på arbejdspladserne og blandt kollegerne generelt om, at psykologer også kan blive ramt af livsomstændigheder og kriser. Og for den sags skyld kan være mere eller mindre sårbare. Men det kræver indsigt, ærlighed og tillid til hinanden, hvor især ledelserne har en

afgørende funktion. Der vil altid være et indbygget paradoks i vores profession i, at vi selv skal være i balance og hjælpe andre og samtidig tillade os selv som personer og som professionelle at vise os som sårbare.

Der er også stor forskel på alvoren af de psykiske vanskeligheder, mener Pia.

- Stress og hårde livsomstændigheder er ikke tabuiseret i samme grad som før. Mange psykologer kender til at have travle livs- og arbejdsbetingelser. Men psykisk sygdom er desværre stadig en svær størrelse. Særligt for den enkelte.

Selv om Pia mener, det er vigtigt at være åben om psykiske vanskeligheder, er hun heller ikke så sikker på, at hun ville have været lige så åben, hvis hun havde haft en depression eller en egentlig psykisk lidelse.

- Det ville have været sværere. Jeg har hele tiden kunnet pege på, at eksterne faktorer var stærkt medvirkende til mine reaktioner. Jeg er sikker på, at det ville have været svært for mig at være åben om en mere ”fasttømret” psykisk og følelsesmæssig sårbarhed.

Positive reaktioner

Der var ingen misstemning fra kollegernes side, og Pia følte heller ikke, at de ændrede syn på hende i forløbet; tværtimod gav de udtryk for, at hun var meget ærlig og modig og bakkede op med varme, støtte og omsorg. Hun følte til gengæld, at hun selv fik svært ved at bevare troen på egne kompetencer i den periode, hvor der var masser af negative tanker.

Pia fik ikke professionel hjælp i forløbet, da hun mente selv at kunne varetage bedringen.

- Det er svært, når det handler om én selv. Jeg havde det personligt sådan, at jeg tænkte, jeg ikke skulle bruge penge og tid på noget, som jeg selv har indsigt i. Men det var en fejlslutning. Det blev en stor udfordring for mig at fastholde fokus på de positive tilbagemeldinger, jeg fik på mit virke fra mine samarbejdspartnere og kolleger.

Pia mener ikke umiddelbart, at det gør én til en bedre psykolog at have gennemlevet en belastningsreaktion, selv om det at være ”livsklog” kan være en stor styrke.

- Psykologen har mange opgaver, og jeg har arbejdet sammen med rigtig dygtige kolleger inden for flere felter. Du kan sagtens være en dygtig psykolog uden at have været gennem alverdens svære psykiske prøvelser. Du skal kunne skabe en god alliance, have overblik, lave analyse og hypotesedannelse samt have empati. Og så skal du kunne udfordre eller støtte på de rigtige tidspunkter med de rigtige spørgsmål.

- Det kan både forstærkes og sløres af egen bagage, hvis det ikke doceres hensigtsmæssigt. Der er jo dygtige behandlere i eksempelvis retspsykiatrien, der aldrig har oplevet de livsomstændigheder på egen krop. ■

Nana Lykke, webredaktør