

# PSYKOLOGER under belastning

Psykologer er en af de mest stressede faggrupper i Danmark, men bukker de under for presset, går mange stille med det af frygt for repressalier og mobning. Det fortæller flere, når de søger hjælp i Dansk Psykolog Forenings karriererådgivning.



**S**tort set hver uge henvender psykologer sig til Dansk Psykolog Forenings karriererådgivning med arbejdsrelaterede belastningsreaktioner som stress, udbrændthed, angst og depression. En del oplyser, at de i forbindelse med en sygemelding ikke tør angive den rigtige årsag, fordi de frygter repressalier fra arbejdsgiveren eller mobning fra kollegerne.

Det fortæller konsulent og psykolog Helle Kjertum, som hjælper medlemmerne i foreningens karriererådgivning med sparring om karriere, arbejde og videreuddannelse – og med at tackle problemer på arbejdet.

- Mange psykologer giver udtryk for, at psykologarbejdet er tilfredsstillende og givende på både det faglige og personlige plan. Men mange oplever samtidig i kortere og længere perioder arbejdet eller arbejdsvilkårene som særdeles belastende. Og det uanset om de er ansatte eller selvstændige. Flere har det rigtig dårligt, når de møder op i karriererådgivningen efter at have taget sig gevaldigt sammen i lang tid. De har behov for helt konkrete råd og støtte til, hvad de skal stille op i forhold til deres arbejdsgiver og til omgivelserne i det hele taget.

Psykologerne bekymrer sig, som alle andre med belastningsreaktioner, for, om de igen kan fungere i familien og på arbejdet, og de frygter ofte, at især det terapeutiske arbejde vil være for belastende på længere sigt.

- Det er klart, at alene tanken er skræmmende, hvis man altid har troet, det var den vej ens karriere skulle gå. Det er jo udfordrende for alle, hvis de måske er nødt til at revurdere forestillingen om den fremtidige karriere, siger Helle Kjertum.

### **Blandt de mest stressede**

Helt tilbage til 2003 findes der tal, som påviser problemer med at få arbejdstid og arbejdsmængde til at hænge sammen. I 2009 bekræfter en undersøgelse af kommunalt ansatte psykologers arbejdsvilkår så, at selv om de godt nok følte stor tilfredshed og motivation for deres arbejde, så følte mellem 40 og 50 procent sig meget belastet af både arbejdsmængde og arbejdstempo.

Dette cementeres af en nyere undersøgelse i 2012, udarbejdet af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, NFA, blandt 16.300 beskæftigede. Her fremgik det, at psykologer hører til de jobgrupper, der, sammen med fx læger og gymnasielærere, særlig ofte føler sig stressede. Yderligere viste undersøgelsen, at psykologerne sammen med kasseassistenter og køkkenmedhjælpere har den højeste grad af depressive symptomer, og at de tilhører en af tre jobgrupper, som bliver mest følelsesmæssigt berørt af deres arbejde.

Helle Kjertum genkender tendenserne fra karriererådgivningen:

- Jeg møder løbende psykologer, der beskriver belastningsreaktioner, der hænger sammen med den ledelsesstruktur og ledelses-

adfærd, som de udsættes for. Der er ofte tale om stort arbejdspress og forventning om, at psykologen selv prioriterer, så det hele kommer til at hænge sammen. Og det kan jo være et uløseligt dilemma for den enkelte psykolog, fordi prioriteringen får direkte konsekvenser for andre mennesker. Nogle taler også om mobning på arbejdspladsen. Selv blandt psykologer kan der udvikle sig en barsk omgangstone med fokus på fejlfinding frem for fællesskab.

### **Den faglige stolthed**

Psykologerne giver udtryk for, at de har svært ved at tale åbent med chefen og kollegerne, når det handler om deres egne psykiske vanskeligheder, fortæller Helle Kjertum.

- Psykologer kommer som alle andre, der er ramt af belastningsreaktioner, let til at vende det hele mod sig selv. Samtidig oplever de, at hele deres faglige identitet er på spil, når de bliver i tvivl om, hvad andre tænker om dem, om kollegerne fortsat vil nære tillid til dem, og ikke mindst på, om klienterne, hvis de hører om det, vil blive ved med at komme. Oven i det føler de også, at andre tænker, at de burde have redskaberne til ikke at blive syge og til at behandle sig selv. Derfor bliver det ekstra svært for psykologer at tale åbent om deres egne psykiske vanskeligheder.

Men bare fordi man er psykolog, kan man ikke nødvendigvis forebygge eller behandle egen stress:

- Der er kæmpe forskel på at stå uden for en kontekst og være rådgiver og på selv at være en del af en belastende kontekst. Psykologer er jo, uanset deres faglige viden, også almindelige kolleger, medarbejdere, ledere og selvstændige.

- Vi må erkende, at ligegyldigt hvor veluddannet og fagligt solidt funderet du er som psykolog, så indgår du som alle andre i de stadigt tiltagende foranderlige og komplekse strukturer, som arbejdsmarkedet udgør i dag. Du skal være initiativrig, omstillingsparat og positivt tænkende. Og du skal magte altid at være på vej og sjældent få mulighed for fordybelse: Det er selvfølgelig betingelser, som også er udfordrende for psykologer at leve med, siger Helle Kjertum.

### **Relationsarbejde særligt hårdt**

Redaktionen er ikke bekendt med undersøgelser, der forklarer årsagen bag, at særligt psykologer ligger i den høje ende af de faggrupper, der rammes af psykiske belastningsreaktioner.

Et ph.d.-studie fra 2010 af Ida Huitfeldt Madsen, NFA viser, at følelsesmæssige krav i arbejdet medvirker til, at sundhedspersonale, lærere og pædagoger har større risiko for at få anti-depressiv medicin end ansatte, der ikke arbejder med mennesker. En undersøgelse af det psykiske arbejdsmiljø i folkekirken gennemført for Ministeriet for Ligestilling og Kirke fra 2013 viser, at tæt på halvdelen af alle præster oplever, at de i høj eller meget høj grad er følelsesmæssigt belastede.

>

> Endelig konkluderer psykolog Malene Friis Andersen, ph.d-studerende på NFA, i ”Nye perspektiver på stress” (2013), at der er sket en sammenfoldning mellem arbejde og identitet i videns- og relationsarbejdet, som gør det vanskeligt ikke at tage kritik personligt, og hvor ydre organisatoriske problemstillinger vendes til indre konflikt og en følelse af utilstrækkelighed. Dermed bliver relations- og vidensarbejdere særligt sårbare over for problematiske arbejdsforhold som for stort arbejdspress, uklare succeskriterier, manglende forventningsafstemning og manglende anerkendelse fra ledelsen. De har den udfordring, at selv mindre stress-symptomer hurtigt reducerer arbejdsniveauet, da de er dybt afhængige af deres eksekutive funktioner (fx koncentration, hukommelse) samt relationelle kompetencer for at kunne løse deres arbejdsopgaver.

Videns- og relationsarbejdere kan derfor fanges i en negativ stress-spiral, hvor de får stadig vanskeligere ved at løse deres arbejdsopgaver, mens løsningen af selvsamme opgaver er afgørende for deres psykiske og identitetsmæssige overlevelse. Sammenfoldningen mellem arbejde og identitet kan være yderst frugtbar og engagerende for både medarbejdere og virksomhed, hvis arbejdsmiljøet er hensigtsmæssigt og bæredygtigt. Men det forpligter ledelsen og HR til at tage det psykiske arbejdsmiljø meget alvorligt, skriver Malene Friis Andersen.

Helle Kjertum mener på baggrund af sine mange samtaler med medlemmer og mange års erfaring inden for flere forskellige psykologiske felter, at relationsarbejde kan være særlig stressfremkaldende. Især hvis man ikke har mulighed for supervision.

- Der savnes desværre forskning om psykologers psykiske arbejdsmiljø og betydningen af at arbejde relationelt en væsentlig del af arbejdstiden. Men jeg føler mig ret overbevist om, at relationsarbejde med en meget høj grad af intensitet kan indebære en særlig risiko for at udvikle psykiske belastningsreaktioner.

Hun udpeger graden af nærvær og forventninger til opgaveløsningen som særligt stressfremkaldende:

- Fx arbejde, der indebærer en intens kontakt, hvor udvikling af

relationen har afgørende betydning for behandlingsresultatet, og hvor du er noget nær 100 procent nærværende hele tiden. Jeg tror, de fleste psykologer kan nikke genkendende til i 50 minutter at have været så bevidst om at bevare øjenkontakten under en samtale, at man nærmest ikke har tilladt sig at lade øjnene hvile på andet end klienten. Mange psykologer – og andre faggrupper for den sags skyld – kender til at være så mentalt udtrættede, at de efter en arbejdsdag næsten ikke magter at lytte til familien, lave selskabelige aftaler eller tage telefonen, fordi de ikke orker at stille sig mere til rådighed.

Helle Kjertum peger desuden på, at det forventningspress, som psykologerne ofte udsættes for, kan være en stressfaktor.

- Psykologer bliver som regel hyret til at løse problemstillinger, der virkelig er gået i hårdknude – personlige problemer eller organisatoriske problemer. Det kunne tænkes, at det altid at blive mødt med en forventning om, at man kan levere et værktøj, der får alt til at gå i orden, også på længere sigt kan udgøre en særlig belastning for psykologerne. Mange har høje forventninger til det en psykolog kan udrette – og psykologen har det ofte også selv.

### En vis åbenhed

Når Helle Kjertum rådgiver om, hvor meget og til hvem psykologen skal åbne sig, så beror det altid på en konkret vurdering.

- Du skal naturligvis tale med din leder, hvis du ikke kan passe dit arbejde, som det forventes. Men du skal også huske, at en arbejdsgever ifølge loven om helbredsoplysninger ikke har krav på at vide, hvad du fejler, medmindre sygdommen har væsentlig betydning for arbejdsdygtigheden. Åbenhed er i princippet at foretrække, men jeg mener ikke, at den enkelte psykolog, som i forvejen befinder sig i en belastet situation, skal være den, der går forrest med fanen og maner fordommene i jorden. Det må andre med mere overskud tage sig af, siger Helle Kjertum.

Hun opfordrer næsten altid psykologen til at henvende sig til sin praktiserende læge og beskrive symptomerne og relationen til arbejdsituationen, for hvis man skal sygemeldes, er det væsentligt, at lægen er bekendt med situationen. Lægen kan samtidig tage stilling til henvisning til psykolog.

Det er via en bestemmelse i Dansk Psykolog Forenings bistandsfond i ganske særlige tilfælde muligt at yde medlemmerne økonomisk støtte til psykologhjælp. Kravet for at blive visiteret til denne udvidede hjælp er, at den psykiske belastningsreaktion skal være af en sådan karakter, at medlemmet enten ikke er i stand til at varetage sit arbejde, eller er sygemeldt eller i stor risiko for at miste tilknytningen til arbejdsmarkedet.

I 2013 fik 23 psykologer mellem 5 og 10 betalte samtaler hos en psykolog, hvor Helle Kjertum vurderede, at der var en tydelig sammenhæng mellem medlemmets psykiske belastningsreaktion og særligt belastende forhold i relation til vedkommendes arbejdsituation. Der er ikke et samlet tal for, hvor mange psykologer, der i alt søgte hjælp i karriererådgivningen i 2013. ■

## KARRIERESPARRING

Psykologforeningen tilbyder sparring om karriereovervejelser, både til studerende, nyuddannede, ledige og erfarne psykologer. Tilbuddet omfatter også medlemmer, som oplever psykiske belastningsreaktioner som følge af deres arbejde.

Konsulent, psykolog Helle Kjertum. Tlf. 35 26 99 55, hek@dp.dk. Telefontid: hverdage kl. 10-12, undtagen onsdag.

Nana Lykke, webredaktør