

# REFLEKSIONER OVER STRESSREAKTIONER

En udforskning af psykologers forhold til stress



Rapportens samlede antal tegn: 59.055  
Svarende til antal normalsider: 24,61

Kevin Ladegaard, Studienummer: 20134270  
Anders Doberck, Studienummer: 20115093

Vejleder: Eva Gemzøe Mikkelsen, ph.d.

**10. Semester, Psykologi  
Speciale, CCCC**

Formkrav B – Artikel

Aalborg Universitet  
31. maj 2018

### Abstract

**Objective:** This study aims to explore how psychologists experience interventions in stress and burnout and how they contemplate their role in this interaction.

**Design:** We sampled 6 experienced and authorized Danish psychologists, who are working with stress interventions in both public and private sectors, from our extended network. To explore their experiences and reflections regarding being a stress intervention practitioner, we conducted in-depth semi-structured interviews with them individually.

**Methods:** Following transcription of the interviews, Systematic Text Condensation, which is a hermeneutically inspired Scandinavian method, was used for the analysis. The analysis was not carried out by software but relied on the researchers as the tools of analysis and interpretation. The results produced by this analysis are organised in “meaning patterns” or “themes”.

**Results:** The analysis resulted in 4 themes drawn from across the sample of psychologists: (1) Dispair and well-being, (2) Supervision and self-perception, (3) The therapeutic relation, and (4) Self-care. We present these themes with quotes from participants and synthesized meaningful descriptions. The themes were then applied to discuss the findings in regards to current literature.

**Conclusion:** We concluded the importance of supervision for the psychologist. Furthermore, we found ambivalence occurring in the therapeutic relationship while also providing narratives on successful therapeutic progress. Furthermore, selfcare and empathic regulation was found to be of paramount importance for psychological well-being. However further research is needed to be able to support the conclusions presented in this study

**Keywords:** Stress Reactions, Intervention Practitioners, Occupational Stress, STC, Work Stress, Evidence based Practice, Phenomenology, Psychologists, Working with Stress

**Indholdsfortegnelse**

Introduktion.....	1
Rationale .....	1
Formål .....	4
Problemformulering.....	4
Metode .....	5
Deltagere .....	5
Procedure for dataindsamling .....	5
Videnskabsteoretisk tilgang .....	6
Ethiske overvejelser .....	6
Data analyse .....	7
Resultater .....	8
Afmagt og trivsel .....	8
Supervision og selvopfattelse .....	11
Den terapeutiske relation .....	15
Egenomsorg .....	19
Diskussion.....	25
Begrænsninger og refleksioner til fremtidig forskning.....	29
Opsummering.....	29
Interessekonflikter og støtte .....	30

Anerkendelseserklæringer.....	30
Reference liste.....	31

## Refleksioner over stressreaktioner

### Introduktion

#### Rationale

I dette senmoderne samfund, hvor mennesker identificerer sig i stigende grad med deres arbejde, og hvor stress og udbændthed er udbredte folkesygdomme, er der også et øget fokus på arbejdets indflydelse på vores psykologiske velbefindende (Cooper & Quick, 2017). Siden årtusindeskiftet har der været et stærkt stigende antal årlige publikationer udgivet med fokus på stress. Denne stigning i oplevet stress hos arbejdstagere og fokuset på fænomenet stress i vores senmoderne samfund har haft en stor effekt på den måde, som vi opfatter og anvender ordet ”stress” på i dag (Netterstrøm, 2014). Nogle forskere stiller ligefrem spørgsmålet, om der er gået inflation i diagnostiske begreber, såsom ”stress”, da det også kan bruges om at have travlt eller ting at beskæftige sig med (Brinkmann, 2009, 2010). Men hvordan skal man så definere stress uden at udvande betydningen af dette begreb? Den seneste internationale håndbog om stress introducerer begrebet på følgende måde: *”Stress is a creatively ambiguous word without a universally agreed scientific definition”* (Cooper & Quick, 2017, p. 2). Der vil i dette projekt blive anvendt en definition, som bygger på en helhedsorienteret bio-psyko-social begrebsforståelse af stress, beskrevet af Zachariae og kolleger som værende *”en proces, hvor ændringer, trusler og krav fra omgivelserne udfordrer eller overstiger vores evne til at tilpasse*

os, hvilket kan resultere i psykologiske og biologiske ændringer, som kan have betydning for vores helbred" (Zachariae, Netterstrøm, Damsgaard-Sørensen, & Madsen, 2003, p. 33). De faktorer, der medfører stress, kaldes stressorer (Andersen, 2007; Eysenck, 1985; Nielsen & Kristensen, 2007; Zachariae et al., 2003). Der er forskellige former for stressorer, heriblandt er livsbetingelser (fx økonomi, arbejdsmiljø, status), relationelle problematikker (ensomhed, problemer i parforhold, social konflikt), hverdagsproblematikker, (planlægning, gamle skader, dårlig søvn mm.) livsforandrende stressorer (nyt arbejde, ægteskab, død,) eller traumatiserende begivenheder (overfald, færdselsuheld). Selvom de er forskellige i f.eks. intensitet, varighed og effekt kan disse stressorer overordnet anskues som krav, ændringer og trusler mod personers liv, sundhed, identitet eller fremtidige livsmål.

Det er således også kortvarige små og store livsbegivenheder, der kan opleves som stressende. Men hvad får mennesker til at udvikle kronisk stress? Meget tyder på, at når stressorer er vedvarende, kan de over tid akkumulere sig og være med til at udtømme kroppens naturlige ressourcer, hvilket medføre en kronisk stress tilstand (Zachariae et al., 2003).

Nyere forskning viser, at psykologer er mere triste og slidte end andre faggrupper (Madslund & Rydahl, 2013). Det er interessant, at netop psykologer, hvoraf mange har en faglig og teoretisk viden om fænomenet stress, også er dem, som tilsyneladende rammes af stress og har udfordringer ved at varetage deres eget stressniveau. Intuitivt tænker mange måske at psykologer burde være godt klædt på til at håndtere stress. Hvordan forklarer man den tendens hos psykologer, at de er i den øverste del af de danske erhverv, når det kommer til arbejdsbetinget stress og i at opleve konflikt mellem arbejde og privatlivet (Madslund & Rydahl, 2013)? Hvordan kan man forstå denne dissonans mellem at være ekspert på et fagområde og samtidig have udfordringer i de samme områder, som man arbejder på at hjælpe andre med?

Herværende artikel beskriver en kvalitativ undersøgelse af hvilke tendenser, der påvirker psykologens trivsel og velvære i forlængelse af deres arbejde med stresshåndtering. Ny dansk kvalitativ forskning (Høgh & Skjerning, 2018) identificerer en række primære faktorer, der gør psykologarbejdet krævende. Nogle af de faktorer, som spiller en væsentlig rolle i forståelsen af psykologers forhold til mistrivsel er bl.a.: dårlige rammer, en oplevelse af mangelfuld ledelse, egne forventninger, for mange klienter og klienter, der er for tunge (Høgh & Skjerning, 2018). I en relateret undersøgelse fandt man, at et af de afgørende elementer, der gør især psykologens arbejde emotionelt krævende, er det forhold, at psykologarbejdet ofte fordrer vedvarende indføling, medfølelse og en positiv og anerkendende forholdemåde over for klienten, som kan være emotionelt krævende for psykologen at opretholde. Det er af stor betydning for klientens bedring at blive mødt af en person, som bevidst forsøger at forstå og fornemme, hvordan klienten har det (Høgh, 2017). Psykologens sind og krop mærker med det formål at forstå og støtte klienten. Figley (2002) beskriver denne omsorgstræthed meget sigende: *“The very act of being compassionate and empathic extracts a cost under most circumstances. In our effort to view the world from the perspective of the suffering we suffer. The meaning of compassion is to bear suffering”* (p. 1434).

Den psykologiske dissonans kan måske vise sig at være rodfæstet i en følelsesmæssig overbelastning, hvilket støttes af forskning i andre lande. En australsk undersøgelse af psykologer, der arbejdede med traumatiserede klienter, fandt, at over halvdelen af de adspurgte oplevede lidelse pga. deres arbejde, og en tredjedel oplevede sig ydermere meget eller ekstremt følelsesmæssigt drænet pga. arbejdet (Figley, 2002). Andre studier støtter dette fund og fandt at 1/6 af de undersøgte psykologer havde symptomer på sekundær traumatisk stress, og 1/6 befandt sig lige under kriterierne for diagnosen (Figley, 2002). Der lånes også støtte til disse fund hos

amerikanske psykologer, der viste, at en tredjedel af de adspurgte psykologer udviste en alvorlig grad af udbrændthed (D'Souza, Egan, & Rees, 2011; Rupert & Kent, 2007; Rupert & Morgan, 2005). Forskning peger derfor på, at psykologer er under en bestemt form for påvirkning qua deres arbejde. Når psykologens empatiske reserver er brugt op, hæmmer det evnen til at hjælpe og genkende følelser samt evnen til at bære denne smerte hos klienten og derved behandle optimalt. Derudover kan den øgede risiko for at blive følelsesmæssigt udmattet pga. arbejdet føre til sygemelding og gøre psykologer uarbejdsdygtige (Figley, 2002; Høgh & Skjerning, 2017).

### **Formål**

Formålet med dette speciale er at bidrage til en øget udforskning af psykologers forhold til stress ved at syntetisere en forståelse for psykologers arbejde med stressramte gennem semistrukturerede interviews med relevante fagpersoner, analyseret med *STC (Systematic Text Condensation)*. Dette vil give en fænomenologisk beskrivelse af et arbejdsfelt, hvori psykologiske fagpersoner opererer og intervenserer mod stress og udbrændthed – og som følge deraf måske også selv oplever stress og udbrændthed. Det er i udforskningen af denne psykologiske dissonans, at der kan skabes forståelse for kompleksiteten af at hjælpe andre mennesker som erhverv.

### **Problemformulering**

Projektets problemformulering lyder som følger: Hvordan oplever psykologer, som fagpersoner, at intervensere mod stress og udbrændthed hos klienter, og hvordan forholder psykologen sig til sin egen rolle i dette samspil?



## **Metode**

### **Deltagere**

For at kunne udforske og forsøge at opnå en forståelse af psykologers oplevelse af at intervenere mod stress, er der ved denne undersøgelse valgt en hermeneutisk fænomenologisk tilgang. Der er således fokus på den kvalitative fremstilling, som kan informere om subjektive forhold gennem dialoger med psykologer i interviewsituationer (Kvale & Brinkmann, 2009; Langdridge, 2007). I undersøgelsen deltog seks autoriserede psykologer, der alle har det til fælles, at de har erfaring med at arbejde med medarbejdere og ledere, som udviser stressreaktioner. Rekruttering til undersøgelsen skete gennem forfatterens udvidede netværk og det var tilstræbt at inkludere deltagere, der havde erfaring med at arbejde indenfor såvel den offentlige som den private sektor.

### **Procedure for dataindsamling**

Psykologerne fik tilsendt et introduktionsbrev, som beskrev undersøgelsens fokusområde og forskningsmæssige relevans. Herved fik psykologerne mulighed for forud for interviewene at reflektere over deres arbejde med stressramte, hvilket kan fordre en dybere udforskning af de deltagende psykologers oplevelser af at arbejde med stressramte. Denne vished om undersøgelsens formål giver tryghed i interviewsituation, da de kan forholde sig til deres konkrete oplevelser og ikke står i uvished om årsagen til vores samtale (Kvale & Brinkmann, 2009). I interviewene blev der anvendt en semistruktureret interviewguide, som var udarbejdet på basis af eksisterende litteratur om omsorgspersoners trivsel på arbejdet og inkluderede spørgsmål til både udvikling og læring i forbindelse med arbejdet, relevante forhold, såsom rammer og ledelse, på arbejdspladsen og sidst privatlivet i forhold til at udføre sit arbejde som psykolog.

Interviewene blev gennemført af begge forfattere, som skiftedes til at være hhv. interviewer og observatør i de enkelte interviews. Interviewene foregik på de deltagende psykologers arbejdsplads, enten på eget kontor eller i mere neutrale omgivelser. Interviewene varede mellem 45 og 79 min. Alle interviews blev digitalt optaget på diktafon, krypteret og efterfølgende transskriberet ud fra Aalborg Universitets standarder for transskription.

### **Videnskabsteoretisk tilgang**

I projektet er anvendt en fænomenologisk hermeneutisk tilgang, der giver et indblik i den konkrete oplevede livsverden, som de deltagende psykologer befinder sig i gennem en fortolkende analyse. De pågældende interviews er et indblik i de deltagende psykologers oplevelser og erfaringer med at intervenere mod stress og udbrændthed, men samtidig også en fænomenologisk undersøgelse i en given interviewsituation, hvor dette indblik er påvirket og præget af det intersubjektive forhold mellem psykolog og interviewer. Det er samtidigt i denne åbne og empatiske tilgang til psykologernes erfaringer, deres egen konkrete oplevelsesverden, at den fænomenologiske tradition bliver tydeliggjort. Den hermeneutiske tilgang anvendes når analysen bliver skabt gennem læsning og genlæsning af transskriptionerne, hvor forskerne inddrages i en fortolkende del af denne hermeneutiske forståelse (Langdridge, 2007). Man kan sige, at det fænomenologiske element består i en bestræbelse efter at forstå de deltagende psykologers livsverden, hvor det hermeneutiske element er at finde den nødvendige fortolkning af meningerne i de konkrete udtalelser.

### **Etiske overvejelser**

Anvendelsen af begrebet "etik" er inspireret af Kvale og Brinkmann (2009), der definerer etik ud fra en bred definition, hvor der ikke sondres mellem moralske og etiske overvejelser. I herværende undersøgelse har det etiske fokus ligget på de professionelles grænser

og anonymitet. De deltagende psykologer har modtaget og underskrevet en samtykkeerklæring forud for interviewene, som sikrede dem anonymitet og fortrolighed. Derudover er de i transskriptionsfasen anonymiseret gennem tildeling af kønsneutrale navne som Sam, Lee, Charlie, Taylor, Jamie og Alex. Stedsangivelse er også blevet anonymiseret. Efter hver transskription, som blev foretaget kort efter interviewet, blev den pågældende krypterede lydoptagelse slettet.

### **Data analyse**

Til bearbejdning af den indsamlede data anvendte forfatterne en skandinavisk udviklet hermeneutisk metode, kaldet Systematic Text Condensation (STC). STC er en systematisk tværgående tematisk analysemetode, som kan beskrive gennemgående temaer og oplevelser hos deltagerne (Malterud, 2012). I første trin har indtryk og forståelse udgjort en del af processen. Man forsøger at skabe umiddelbare temaer ud fra det kaos og de indtryk, som det rå datamateriale præsenterer. I trin 2 har forfatterne samlet 289 meningsfulde enheder, som gennem citater kan belyse problemstillingen. Efterfølgende har vi gennem en kreativ proces fremstillet kodegrupper ud fra deltageres udsagn. I trin 3 dannes en kondensation af inkluderede udsagn, hvor mening og betydning for et tema beskrives ud fra førstepersonsperspektiv. Dette danner grundlaget for den proces, der sker i trin 4, hvor disse kondenserede forståelser omdannes til fortællinger. Dette er fortællinger som kan bruges til at lave beskrivelser og koncepter ved at syntetisere forståelse for de gennemgående temaer, samt anvende citater, der kan bidrage med et særligt perspektiv på et emne. Vi fandt frem til 4 meningsfulde temaer: (1) Afmagt og trivsel, (2) Supervision og selvopfattelse, (3) Den terapeutiske relation og (4) Egenomsorg.

## Resultater

I dette afsnit vil der blive præsenteret de 4 gennemgående meningsfulde temaer, som er blevet analyseret og synteseret gennem STC.

### Afmagt og trivsel

Gennem en kontakt til de stressramte medarbejders ledere, har flere psykologer haft en oplevelse af at indgå i en svækket relation og et politisk spil mellem leder og medarbejder. Enkelte psykologer oplever at blive spurgt af en leder om den pågældende medarbejder kunne holde til at blive fyret. Andre oplever ligeledes at en lederudtrykker at medarbejderen vil blive fyret, hvis psykologen ikke magter at få medarbejderen til at møde op. Dette kan ofte lede til en følelse af afmagt hos psykologen overfor lederens suveræne magt mangel på medmenneskelig kompetence af psykologerne som medvirkende til de har lyst til at give op overfor denne uforståelige leder. Modsat kan ledernes oprigtige omsorg og interesse for deres medarbejdere give etiske udfordringer for psykologen. Her kan der opstå et dilemma mellem at virksomheden betaler for terapien og klientens fortrolighed. Tavshedspligten bliver af flere psykologer beskrevet som en svær balancegang mellem at ville det bedste for både virksomhed og klient. Heldigvis er der mulighed for at inddrage virksomheden i samtalerne, hvis det giver mening for forløbet. Det giver mulighed for at klientens behov tilgodeses og med udgangspunkt i omsorg kan konflikter undgås. Psykologens kontakt til klienten viser sig at have en gensidig indflydelse også på psykologen, idet klientens deltagelse i terapi fodrer forventninger, som kan lede til frustration og utålmodighed på psykologens vegne. Hvis terapien fx ikke bevæger sig i den ønskede retning indenfor den ønskede tid beskriver psykologerne en følelse af vrede og magtesløshed. De har også en forventning om, at de burde kunne hjælpe klienten. En psykolog beskriver denne professionelle ambition: *“Det er ønsket om at hjælpe, at også at kunne udholde*

*det ubehag. Fordi nogle gange varer det noget tid før jeg ved hvordan jeg kan hjælpe dem”*

(Taylor, l. 159 - 160). For dem, kan et stagnerende forløb derfor opleves som et tegn for, at de ikke er dygtige nok psykologer. Ift. deres eget stressniveau beskriver flere, at påvirkningen fra klientens stresstilstand er markant mindre end den følelse, de kan få af utilstrækkelighed. Med andre ord, psykologen bliver stresset over ikke at kunne afhjælpe klientens stress, som udspringer i en følelse af afmagt, frustration og vrede. Enkelte psykologer beskriver, hvordan de kan være med til at dømme sig selv i forhold til deres præstation tidligt i et forløb i stedet for at suspendere vurderingen til senere.

For nogle psykologer er arbejdspladsen et sted for selvrealisering, et sted, hvor man kan finde mening i det, job man udfører. Man kan føle sig som en del af noget større og føle sig som et kompetent menneske. Følelsen af at være i stand til at hjælpe andre kan i nogens tilfælde lede til en dyb tilfredsstillelse. Det bliver beskrevet som en positiv meningskabende oplevelse at kunne skabe noget sammen med et andet menneske og gå igennem denne proces sammen. Ikke nødvendigvis selve meningen med livet, men nærmere et meningsfuldt erhverv, hvor psykologen føler sig mere kompetent, når et forløb udvikler sig efter hensigten. Det bliver også beskrevet, at denne lyst til at være en del af processen med deres klienter kommer fra en personlig interesse for selve psykologien, som er med til at gøre det spændende at høre om klienters udfordringer. Denne nysgerrighed og interesse er også en hobby, og da en psykolog blev spurgt om det gængse hypotetiske spørgsmål, hvad ville du lave hvis du vandt i lotto, svarede psykologen sådan her: *“det samme. præcis det samme (ja) og jeg tror faktisk jeg vil lægge stort set det samme antal timer i det”* (Sam, l. 599 - 600). Flere psykologer udtrykker også vigtigheden af at finde en arbejdsplads, som er psykologisk interesseret, hvor det psykologiske perspektiv prioriteres.

Der er også en udbredt nysgerrig interesse i at høre om klienters virkelighed, arbejde og deres oplevelse af at arbejde. Der bliver beskrevet, hvordan et udfordrende klientforløb som ender ud i en succesfuld proces, kan hidkalde sig stærke følelser af tilfredshed, glæde, og stolthed. Samtidig med disse følelser er der også en tendens til at lade klienter eje deres succes, hvor psykologer kan reflektere over deres andel i forløbet uden at negligere de andre faktorer, som klienten har haft i sit liv. Det bliver beskrevet som en professionel balance at prøve at undgå at tage klientens nederlag personligt, som kan lede til en form for lavere selvværd. Samtidig skal man ikke tage ansvaret fra klienten og gøre deres sejre til sine, men at prøve at se sig selv i en kontekst. Som en del af en forandring, men ikke nødvendigvis den forandrende faktor, for ansvaret tilhører klienten.

Ledelse af arbejdspladsen er med til at skabe rammer omkring psykologens arbejde, der kan udgøre en buffer for stress eller negative reaktioner. Et ønskeligt element, som flere psykologer efterspørger i forhold til arbejdspladsen, er en forstående ledelse, som yder opbakning og skaber gode rammer for de ansatte. Dog bliver der også givet udtryk for at, man godt kan være uenig med sin leder, men så længe de har nogle stærke værdier og et godt menneskesyn er det muligt at være positiv og ”spille sin leder god”. Ved at arbejde for gode rammer og efterspørge ledelsens opbakning, kan man undgå søvnløse nætter og give et stabilt arbejdsmiljø. Noget, der til gengæld kan påvirke psykologerne, kan være, når der er en opgave, som skal løses. Når presset opstår, oplever en af psykologerne, at det gør, at de kan yde de sidste procent, ligesom en præstation til eksamen. Men samtidig er der også en lettelse over at det ikke sker tit. Psykologerne giver også udtryk for, at det nogle gange kan være en udfordring at få prioriteret journalføringen, samt at få sat tid af til det praktiske ved at håndtere terapeutiske samtaler. Det er dog ikke kun i forbindelse med ledelsen at psykologer kan trives bedre. Flere

psykologer beskriver deres netværk med familie, venner, partnere som gode ressourcer for dem. Kollegial støtte kan også være med til at give opbakning. En psykolog beskriver, hvordan kollegaerne ved et dødsfald i familien viste interesse og hensyn, og en anden psykolog nævner at kollegaer kunne, trods egen travlhed, være opmærksom på andres private udfordringer og havde en vilje til at forstå dem. Denne kollegiale støtte er for psykologerne med til at skabe en kollegial kultur, som de gerne vil værne om. Fælles for både netværk og kolleger er viljen til at vise forståelse og lytte til hinanden, hvilket muliggør en positiv trivsel. Et andet vigtigt trivselement, ifølge psykologerne, er en fornemmelse for, hvor man befinder sig selv følelsesmæssigt og derigennem at give udtryk for og sige fra, når arbejdet bliver for meget. Det kommer til udtryk i et citat med en psykolog, der beskriver, hvordan en arbejdsdag, der kortes ned i tid, bliver mødt med anerkendelse og forståelse med ordene *“det var flot, det var fedt at du kunne mærke efter”* (Sam, l. 675). Denne forståelse fra arbejdspladsen indikerer også en arbejdskultur, som er rummelig og som viser forståelse for den menneskelige sårbarhed, der kan opstå i det levede liv. En anden psykolog beskriver, hvordan der i denne kultur ikke er grund til at have rundsave på albuerne. Kollegaer, der har været ude og prøve en anden arbejdsplads, opdager, at græsset ikke nødvendigvis er grønnere på den anden side.

### **Supervision og selvopfattelse**

Supervision er et element af autorisation af psykologer, hvorfor samtlige deltagere omtalte og gav refleksioner omkring dette. En psykolog beskriver vigtigheden af at prioritere denne supervision ved at sammenligne det med at tanke op på en tankstation. Yderligere er der en enighed om nødvendigheden af at modtage supervision, særligt ved svære klienter. En enkelt psykolog beskriver det som værende uforsvarligt ikke at modtage supervision, når man arbejder som psykolog, men oplever samtidig at mange ikke prioriterer supervision. Udbyttet af

supervision kunne være en udvikling og læring fra en mere teknisk og faglig erfaren psykolog. Det kan også være at få udfordret sine opfattelser og bias. Flere psykologer beskriver forskellige følelser i denne relation, både provokation, inspiration, udfordring, usikkerhed, tryghed, ro og som Jamie udtrykker det: *“hvad den giver mig det er først og fremmest angst med et smil på læben. Fordi at hvad hvis nu det jeg laver ikke er så godt endda”* (Jamie, l. 323 - 325). En anden psykolog beskriver også, hvordan supervision låner ro til psykologen, der så kan skabe refleksion og efterfølgende ro hos den stressramte klient. Flere psykologer beskriver også, hvordan supervision kan give dem brugbare handlemuligheder, men samtidig også anerkendelse og forståelse fra deres terapeutkollegaer i en kollegial supervisionskontekst. Her er struktur og rammesætning yderst vigtig for en oplevelse af nytte. Det kan være svært at skulle indgå i supervisor- / supervisandrollen med kollegaer, som efterfølgende er kollegaer igen. Der er ifølge flere psykologer stor faglig hjælp at finde i sin kollegagrube, hvorfor rammerne omkring supervision, også kollegial, skal fastsættes og overholdes.

Det kan være en udfordring at få supervision til at fungere. Tiden afsat til og strukturen omkring supervision skal overholdes. Folk skal ikke afbryde hinanden og supervisanden skal føle sig hjulpet med den givne problemstilling for at give en fungerende supervision. Det kan være svært at opnå i en dagligdag, hvor der også er et krav til psykologer om et vist indtjeningskrav. Her kan betalte opgaver prioriteres højere end supervision og en psykolog beskriver også, hvordan andre faggrupper eller mennesker med en anden ikke-psykolog-faglig uddannelse, kan have svært ved at se rationalet i den omkostning, som supervision kan være i et regnskab. Nogle psykologer modtager supervision efter behov og andre bliver tilbudt en fast supervisionsaftale. Det kan være forskelligt, hvad der er optimalt for den enkelte, men en accept



af rammerne omkring supervision kan hjælpe med at føle sig hjulpet og fordre den refleksion, som psykologer har brug for i sit arbejde.

At bære titlen psykolog kan fordre en forventning hos andre mennesker, særligt andre faggrupper. Til det beskriver en psykolog, hvordan rollen som forælder til et barn nærmest blev sekundært til rollen som psykolog. Det kunne nogle gange opleves som om, at de professionelle gik på æggeskaller omkring psykologen, men dette misforståede hensyn beskrives her "*jamen jeg har sku aldrig været psykologmor, jeg har været mor*" (Sam, l. 630 - 631). Andre psykologer snakker også om den ressource, at ikke være psykolog, når man har fri. Det giver derfor mening at afgrænse sit arbejde og privatliv. En psykolog beskriver, hvordan ægtefællens psykologiske behandling bedst kan håndteres af en anden psykolog ude i byen, og i stedet hjælpe mere til og støtte sin partner i hjemmet. I forhold til dette beskriver en psykolog også, hvordan at en selvafrænsning og selvforståelse i rollen som psykolog kan være med til at læse klienterne bedre. Flere af psykologer oplever, at deres klienter opnår bedring, men har samtidig også en forståelse af, at dette ikke er en selvfølge for psykologer i alle områder. Denne succes er med til at give psykologen en følelse af at være god til at udføre sit erhverv. Der er nogle psykologer, som beskriver deres klienters succes som værende en lykkefølelse og andre er mere anerkendende af klientens fremskridt end deres egen involvering i det. Flere psykologer beskriver også vigtigheden af at forstå mennesket i forhold til den virkelighed, som vedkommende skal være i. Her bliver stress et udtryk for en uoverensstemmelse mellem menneske og miljø. Det er i denne forståelse af psykologiske problemstillinger, at psykologer adskiller sig fra eksempelvis djøffer eller andre strukturelt orienterede konsulenter. En psykolog uddyber også på denne vekselvirkning mellem konsulent og psykolog "*at være konsulent der så også tilfældigvis er psykolog eller at være psykolog der var også sat i en konsulentrolle, ikk.*"

(Alex, l. 428 - 430), hvor tilgangene til mennesket og strukturen kan være forskellig afhængig af det fokus, der bringes med fra psykologen. Der er nogle gange et behov for et mere resultatorienteret fokus på performance og optimering, og andre gange er det behovet for forståelse hos den enkelte, der giver psykologen faglig ballast. Lidt modstridende beskriver en psykolog, hvordan det kan være svært at skulle prissætte sig selv. At sælge sig selv for billigt eller gerne ville hjælp kan være en hæmsko for engagerede psykologer. Modsat er der også psykologer, der oplever, hvordan kollegaer kan være upragmatiske og uflexible i deres tilgang til eksempelvis undervisning og planlægning.

Modsat den førnævnte rigiditet hos nogle psykologer, er der flere som har en mere eklektisk tilgang til psykologisk behandling. Denne modsætning bliver beskrevet her ”*Altså det er jo disse psykologer der siger “jeg har 25 års erfaring”. Hvor man så tænker “ja du har 25 års erfaring med at sidde og gentage de samme fejl”* (Lee, l. 527-529). Her er det vigtigt at udvide sin horisont og blive klog på sine egne oplevelser og den bagage, man tager med ind i behandlingen. Flere psykologer nævner også at det ikke er en nem opgave og kan være en udfordring at se konstruktivt på sig selv uden at blive for selvkritisk. Alex beskriver denne ændring i tankemønstre i forhold til psykologers selvkritiske tilgang meget fint her:

*”Altså i stedet for at tænke “Ej, vi burde ellers lige have stillet det spørgsmål der, kunne vi ikke lige have stillet det spørgsmål”, så i stedet for at sige “Jamen det der skete var det der skete og så må vi egentlig forholde os til det” (mm). Det tror jeg er enormt svært når man er meget selvkritisk og det er psykologer (-) som regel, også mig selv (l. 638-642).*

En anden mulig måde at udvide sin horisont er at skifte faglig fokus. En psykolog beskriver, hvordan fokus og fascination fx kan skifte mellem forståelse af personligheden og arbejds- og organisationspsykologi. Andre beskriver, hvordan de forskellige tilgange kan skifte

mellem lidt flyvske refleksioner og mere konkrete og tunge metoder. Nogle beskriver hvordan klientens hårde oplevelser kan motivere dem til at ville hjælpe, men samtidig udfordringen i at turde lade folk fejle for at drage sine egne erfaringer. Her kan indtagelsen af en dirigerende eksperterrolle være en forhindring i forhold til klientens realisering og oplevelse af succes.

### **Den terapeutiske relation**

Det er et gennemgående tema, at klienter er ambivalente om selve formålet og brugbarheden af terapien, som psykologen tilbyder, specielt med klienter, som ikke tidligere har stiftet bekendtskab med en psykolog. Der bliver givet udtryk for, at når klienter, som er ramt hårdt af stress, kommer ind til psykologen, kan denne ambivalens være problematisk. Klienten, er på den ene side godt klar over at der skal hjælp til, eksempelvis da en klient oplevede et angstanfald, men samtidigt anskuede det at gå til psykolog, som et svaghedstegn. Denne ambivalens kan opstå når en medarbejder eller som i dette tilfælde en leder, er blevet henvist til psykolog af arbejdspladsen. Her kan lederen føle sig presset til at sige ja til terapi grundet en asymmetrisk magtrelation mellem arbejdsplads og medarbejder. Dog forklarer psykologerne, hvor vigtigt kemien mellem behandler og klient kan være i at få klienten til at åbne sig op, hvor en af psykologerne beskriver at *"øve sig på at sige reaktioner, og ikke symptomer, hvad er der af stressreaktioner og hvor længe har de stået på?"* (Lee, l. 165-166), som er et forsøg på at undgå at sygeliggøre klienten og mindske klientens forsvar. En af psykologerne beskriver, at nogle klienter har så meget forsvar, at de næsten ikke kan sidde i stolen, grundet deres ambivalens om at skulle modtage hjælp. Der kan simpelthen være så meget forsvar i spil, at det kan være svært bare at få en samtale i gang. Klienten har måske tidligere haft, som en af psykologerne beskriver det, angst, der forstyrrer selve samtalen og kræver mere end de korte forløb tillader. Her anbefaler den givne psykolog sin klient at tale med egen læge. Denne ambivalens, som specifikt

kommer til udtryk hos stress klienter, der måske føler sig forkerte og trænger til helbredelse, fordi de er syge, kommer til udtryk i et særdeles beskrivende citat: *“Der er det en noget større opgave at få folk til at forstå vi ikke bare skal ind og fikse dig agtig, ikke”* (Alex, l. 234-236). Med andre ord, det er ikke psykologens job at reparere klienten, da klienten ikke er gået i stykker, selvom det for klienten kan føles sådan.

Hos de psykologer, der blev interviewet, beskrev de deres klienter som værende ekstrem velfungerende, højt præsterende personer. Der blev beskrevet, at mænd underrapporterer en smule i forhold til kvinder, eller også så overrapporterer kvinder i forhold til mænd, men at der var flere kvinder, der sagde, at de oplevede sig stressede. En psykolog beskrev den typiske klient som en kvinde i alderen 43 med en eller anden form for overbelastningsreaktion, et menneske med en kort eller videregående uddannelse i omsorgsfag. Nogle psykologer beskriver, at nogle klienter var tæt på sammenbruddets rand eller andre tog kontakt efter sammenbruddet. Psykologerne får typisk henvist de klienter, som er hårdest ramt af stress. Det betyder, at de ofte står med flere forskellige stress reaktioner såsom angst, depressive reaktioner, eller skrøbelige personligheder. Nogle klienter har også rigtigt svært ved at opgive idealet om det hårde arbejde. Hele ideen med ikke at skulle præstere og kontinuerligt at stræbe efter det bedste, eller det at stille andre tilfredse var et gennemgribende tema for psykologernes klienter. Klienterne føler, at verden faldt sammen, hvis ikke de passer deres arbejde. Denne overbevisning hos klienten kunne lede til en dissonans mellem hvad klienten tror de er, og hvad stressen har gjort ved dem, og hvor de befinder sig nu. En psykolog gav et eksempel på en klients respons *“folk der er pressede bliver rigide og siger “jeg er sådan en der altid afslutter ting” - jamen det er du altså ikke nu, fordi så falder du om”* (Taylor, l. 216 - 216). Den typiske klient er altså et ambitiøst menneske, der har kørt lidt for hurtigt og så rammer muren. Mennesker med et højt niveau af påpasselighed,

som var tæt på at grænsen af, hvad de kunne holde til, og mange, som var gået langt over denne grænse. Vi ser, at kvinder har rapporteret oftere og har måske også lettere ved at vurdere, hvor deres stress niveau befinder sig, og er derfor bedre til at bede om hjælp end deres mandlige kollegaer.

Tillid og evnen til at lytte og forstå sine klienter er temaer som kommer igen fra flere af de interviewede psykologer. Dette skal forstås som kernen i psykologens arbejde. Derefter at opnå en god kontakt, og være opmærksom på at klienten føler sig forstået og anerkendt. Det gør, at klienten åbner sig op og de så kan føle sig hjulpet. En af psykologerne beskriver det på denne måde, da der spørges til vigtige elementer i terapi: *“og i forhold til klienterne - kontakt kontakt kontakt”* (Taylor, l. 383). Denne kontakt, og i nogle forløb den gode kemi, hjælper med tilliden, som bliver beskrevet som at være en katalysator for et mere gnidningsfrit forløb.

Psykologerne beskriver også vigtigheden af deres personlige erfaringer, som de kan trække med ind i terapien. Psykologens personlige erfaring kan altså berige terapien, som i nogen tilfælde giver dem mulighed for at leve sig ind i klientens forhold og give en ekstra indsigt, der bidrager til den professionelle relation. Denne personlige erfaring kan være en bidragende faktor, men det kan også være en hæmmende faktor. Som beskrevet af en af psykologerne, hvis man kæmper med et stort problem derhjemme, kan man have tilbøjelighed til at ville undgå klienter med samme problemstilling. En proces, man som psykolog helst vil prøve at undgå er overføring og modoverføring, som der kan komme i spil, hvis terapien kommer for tæt på psykologens egne aktuelle problemstillinger (Gelso & Hayes, 2007).

Størstedelen af de interviewede psykologer pegede også på, hvordan den vigtigste relation, man har som psykolog er den med sig selv. Der blev understreget, at når man som psykolog træder ind i terapilokalet er det vigtigt at have en vis ro med sig, en ro som klienten kan

låne. En ro som på det nuværende tidspunkt ikke var tilstede hos klienten. Der kan være flere måder at opnå denne ro som psykolog. De fleste psykologer anvendte mindfulness, motion, supervision, egenerapi mm.

Stress forbindes ofte til arbejdspladsrelateret stress, idet klienten kører med 160 i timen, og investerer for meget i arbejdet, hvor kæden til sidst knækker. Dog kan den primære stress også have sin oprindelse i privatlivet, eksempelvis med en knapt så forstående partner, der tilskynder, at klienten nu skal skynde sig at blive rask, ”bare tænke positivt” eller andre bjørnetjenester, der kan forlænge stressperioden. Psykologerne beskriver også, at komplekse situationer som disse, hvor de undersøger klientens følelser omkring at skulle fortsætte eller vende tilbage til deres arbejdsplads. Det kan de gøre ved at invitere lederne ind til en samtale om klientens behov. Nogle gange finder de sammen ud af at dette job simpelthen ikke passer til klienten. Andre arbejdspladser kan have svært ved at implementere en langsom opstart, hvor det forventes at klienten stadig arbejder med 160 km i timen som før. Her spiller psykologerne så en rolle i at hjælpe klienter til at indse, hvor de er på vej hen med deres liv, og se ud over, at stress bare lige er et problem, der skal løses, så man kan komme tilbage på arbejdspladsen.

I de tilfælde hvor klienten kommer ind med et slemt tilfælde af stress, beskriver en psykolog det som når folk kommer ind og rammer ind i en mur med 200 km i timen. Her beskriver flere psykologer, at det første man skal gøre er at få ro på klienten. Med andre ord skal deres autonome nervesystem i balance. Her bliver der beskrevet, at det handler om ikke at bagatellisere de udfordringer, den specifikke klient står i, men at møde klienten lige netop der, hvor de befinder sig. Som en af psykologerne beskriver det, hvis en klient ikke sover om natten, handler det først og fremmest om at få klienten til at sove. Man kan ikke gå i terapi, hvis man er for træt til at huske, hvad der er blevet sagt, når man går ud af lokalet. De siger, at det handler

om at få klienten til ikke bare at føle sig som endnu et nummer i rækken, men heller ikke dramatisere de udfordringer klienten står overfor, hvorfor det er en svær balancegang. En balancegang mellem at få den stressede klient til at åbne sig op for deres udfordringer og arbejde med dem, uden at klienten får for meget ansvar for hurtigt, og klientens udfordringer ikke bliver gjort større end de er. Denne balancegang skal fra psykologens side mødes med en ro, eller som en af psykologerne beskriver det, ”*at klienten skal føle man har god tid*” (Sam, l. 691). Uden den gode tid til relationen bliver det svært at opnå kontakten og dialogen med klienten. Det er nemlig gennem denne dialog, at den terapeutiske alliance kan opstå, hvor psykologen får mulighed for at ”*kaste en bold op også kan de skyde den ned*” (Taylor, l. 392).

Psykologens job igennem det gode forløb bliver beskrevet som en proces, hvor det lykkedes psykologen at få klienten til at falde til ro og være i en god terapeutisk alliance. Her bliver klienten i stand til at tage imod værktøjer og psykoedukation, samt at opnå en indsigt i deres egen tilstand. Denne indsigt i deres egen tilstand bliver beskrevet af en psykolog som at ”*de skal ned i den der ro for at mærke hvad der er vigtigt så det er noget jeg mærker har den største effekt.*” (Charlie, l. 100-102). Det er nemlig gennem erhvervelsen af disse pejlemærker, at når klienten vender tilbage til arbejdspladsen, og hvis de igen oplever stress, ikke bare kører videre ud af de samme uhensigtsmæssige handlemønstre som tidligere, men at de rent faktisk har lært at mærke efter og stoppe op i tide.

### **Egenomsorg**

Når det kommer til psykologens arbejde med stress, er der en konsensus blandt psykologerne at det vigtigste stressniveau er psykologens eget. Et vigtigt tema inden egenomsorg kan være psykologens selvmonitorering for at sætte fokus på psykologens forhold til sig selv og deres egne coping strategier, specielt når de mærker at stressniveauet er blevet for højt. For at

understrege vigtigheden af netop dette emne udtaler en af psykologerne sig om emnet med dette citat *“så når vi snakker stress så er det selvfølgelig alfa og omega at vi starter altså med at min stress, mit stressniveau det skal være i ro”* (Sam, l. 351 - 353). Hvorfor er det så vigtigt, at man som psykolog har sit eget stressniveau i orden? Burde man ikke kunne udføre sit arbejde på trods af at man er stresset?

Som beskrevet tidligere skal klienten føle, at psykologen har god tid og låne ro af psykologen, og det bliver betydeligt sværere at give det til klienten, hvis man som psykolog selv står med et højt stressniveau. En af psykologerne beskriver det som *“at man har sit eget lille videokamera på sin skulder og siger hvordan har jeg det lige nu”* (Jamie, l. 431-433).

I forhold til den effekt stress kan have på psykologers arbejde med klienterne forklarer en psykolog det på den her måde *“men at det påvirker i de perioder hvor der har været rigtigt fart på, der kan godt være nogen der smutter med hjem i baghovedet”* (Taylor, l 132-133). Dette skal forstås i den kontekst, at travlhed kan lede til nogle smuttere, eller som en af psykologerne forklarer denne mangel på restitution *“jeg prøver at tackle det problem jeg står med. fx hvis jeg har fået rodet mig ud i for mange aftaler så skal jeg begynde at kigge i min kalender og få luset ud i den, og så få holdt nogle korte dage”* (Jamie, l. 372-375). Det er altså vigtigt at få sagt fra, når man mærker, at stressniveauet er blevet for højt og så skabe plads til restitution. En af psykologerne kommer med en konkret udtalelse om, hvad personen gør for at komme igennem denne restitutionsproces *“egenomsorg, for mig er det mindfulness og meditation. gør noget der gør dig glad, skab tid og rum for det”* (Taylor, l. 385-386). Der er altså nogle psykologer, der giver sig tid til at meditere og udøve mindfulness, andre psykologer anvender “ude af øje ude af sind” tilgange som set her: *”jeg vil ikke have mails på min telefon mere, jeg vil have min computer slukket når jeg ikke er på arbejde. til gengæld har jeg ikke noget imod at arbejde*



*mange timer*” (Alex, l. 596-599). Disse praktiske tilgange har været en stor hjælp for nogle af de interviewede psykologer. I forhold til arbejdspladsens rammer og hvorvidt de fordrer et godt arbejdsmiljø for den pågældende psykolog rummer dette citat en god indstilling, der tillader psykologen at undgå at tage dette som et personligt nederlag:

*“og hvis der så er en dag hvor du indser at det her duer bare ikke, så er det ikke dig, der ikke er lykkes, så er det rammerne der ikke er lykkes. Og så kan du sige jeg gjorde hvad jeg kunne. og det var simpelthen verdens bedste råd”* (Taylor, l. 350-354)

Et andet emne beskrevet af psykologerne er overforpligtelse, og dette skal forstås både i den betydning at psykologen kan overforpligte sig i forhold til en klient, men måske endnu vigtigere til sit arbejde. Overforpligtelse på arbejdspladsen er noget, der står frem i litteraturen som værende yderst relevant inden for omsorgsfagene (Madslund & Rydahl, 2013). Denne udtalelse kan være med til at bidrage til en større forståelse af overforpligtelse og engagement:

*“Altså jeg er møj engageret ikk oss og (-) og hvis det er sådan at de siger et eller andet i tv-avisen som jeg tænker ej gud der var en sjov pointe der (mm) så er der jo ikke langt til google og så er man lige pludselig i gang med at bestille nogle bøger på biblioteket - fordi masser af indflydelse til et engageret menneske det betyder jo at jeg kan komme til at arbejde med mig selv halvt ihjel”* (Sam, l. 562-565).

Dog vil vi ikke her påstå at overforpligtelse kun relaterer sig til omsorgsfag, men det skal ses i forlængelse til, hvad det kan gøre ved mennesket, og specielt en person, der har med andre mennesker at gøre i en hjælperrolle. Det at psykologen vælger at overforpligte sig til klienten og det pågældende forløb er også et fænomen i denne undersøgelse. Psykologerne beskriver, hvor vigtigt det er at holde en vis følelsesmæssig afstand til klienten og deres forløb, for at beskytte sig selv imod ikke at overinvestere sig selv i den specifikke klient. En psykolog beskriver det på

denne måde: *“det er fordi jeg er engageret, sådan er at jeg meget hurtig kan komme til at tage ansvaret væk fra dem man nu arbejder med. om det er klienter eller hvad det nu ellers er”* (Alex, l. 121-123). Med andre ord, psykologen kan komme til at gøre klientens problemer sine egne, et tema som kom op i flere af interviewene, hvilket psykologerne bidrager med forståelse for hvordan man kunne undgå dette. En af psykologerne kom med denne udtalelse i, hvordan man kan tackle at stå med klienter, som fordrer en overforpligtigelse fra psykologen:

*“hvis man står på Grønlands kyst og ser nogen der står på en isflage som er i nød. eller råber de er i nød. så må man gerne gøre alt for at hjælpe dem, men man må ikke bare hoppe ud på isflagen til dem, man skal blive inde på land”* (Taylor, l. 201-204).

Dette citat påpeger vigtigheden af, at man som psykolog godt kan hjælpe sin klient, men at i sidste ende er det klienten selv, der står med det fulde ansvar. Denne tankegang understøttes af en anden psykolog, og påpeger at man ikke skal gå for langt i sin investering i klientens problem: *“pas godt på dig selv i det, ikke træde ud over sin egen grænse for hvornår man føler sig tilpas i det, hvor man ligesom har mulighed for at overskride sin egne grænser i forsøget på at hjælpe en anden”* (Charlie, l. 360-362). Dette viser også, hvor vigtigt det kan være som psykolog at kontinuerligt mærke sig selv i terapien, og dermed vælge at indskrænke, hvor meget man giver af sig selv til lige netop denne klient og hvor meget ansvar klienten skal have.

Lige netop ansvarsplaceringen kommer i spil flere gange i de forskellige interviews, som kan demonstrere vigtigheden i at forstå, hvordan man som psykolog, skal prøve at balancere hvor meget ansvar man tillægger sig selv, og hvor meget der ligger i processen og hos klienten. Dette blev også påpeget hos en anden psykolog: *“Du skal være opmærksom på ikke at komme til at tage, altså igen tilbage til, for meget ansvar for de processer der egentlig foregår Det er oplagt at man gør det”* (Alex, l. 660-662). Som beskrevet ovenfor er overforpligtigelse et typisk tema for

psykologer, og i det følgende vil der blive præsenteret beskrivelser, der kan hjælpe med at afgrænse denne mekanisme.

Afgrænsning som psykolog er en yderst nyttig evne at besidde, og heldigvis er der flere måder, dette kan opnås på. Først vil vi definere afgrænsning, som en måde at afgrænse sig selv både over for sin arbejdsplads, sit klient forhold, men også en emotionel afgrænsning til investering i det empatiske arbejde i psykolog/klient relationen.

Et interview påpegede vigtigheden af hvad manglende afgrænsning vil sige, i et tilfælde, hvor en psykolog var tæt på at blive sygemeldt af sin leder:

*“vores chef hun ringede til mig og så sagde hun “jeg har simpelthen besluttet mig for at sygemelde dig” (ja) og så sagde jeg sådan /jeg begyndte bare at hyle selv “det må du bare ikke gøre imod mig, jeg kan ikke holde ud at være derhjemme”. så sagde hun, det er fint så må du gerne komme ind, men så skal du også gå hjem når jeg siger det til dig”*  
(Sam, l. 610-615).

Her så man igennem forhandling og forståelse af psykologen behov at personen kunne få lov til at blive på arbejdspladsen, men kun hvis lederens påbud blev respekteret. Dette er et eksempel på, hvordan lederen kan indvirke som en sundhedsfremmende afgrænsning på medarbejderstaben ved at hjælpe med at sætte rammerne for at et sundt arbejdsmiljø overholdes.

I andre tilfælde kan denne afgrænsning handle om at et medarbejder/arbejdspladsforhold, hvor en af psykologer brugte en ekstern terapeut, for at komme ud af firmaet og få perspektiv på sin egen rolle i virksomheden. En anden psykolog anvendte andre teknikker for at “slukke for arbejdet”. Den pågældende psykolog havde en meget støttende ægtefælle, der forlangte at psykologen slukkede sin telefon og lukkede ned for alt elektronisk, der havde tilknytning til arbejdet, for at give plads til restitution og familie. For andre psykologer var det tilstrækkeligt at

gå eller løbe en tur for at få rensset ud i tankerne efter en hård omgang terapi. Andre brugte en metafor med opvask til at beskrive sit behov:

*“hvis man har vasket op hele dagen på sit arbejde så kan man ikke holde ud at se en opvask når man kommer hjem. nogle gange har jeg måske bare brug for lidt let og lidt overfladisk når det er det vi snakker om når jeg kommer hjem”* (Charlie, l. 301-304).

Der beskrives en dag med terapi og fokus på klienten og deres problemer, kan hidkalde sig følelser af at ville balancere denne empatiske investering med en modsætning, nemlig let samtale og leg. Charlie uddyber denne påpasselighed her i forhold til terapien: *“og så kan da godt være vi ikke tager de skridt der ku have hjulpet den anden, men så er man lidt mere langtidsholdbar. så går man mere forsigtig frem”* (Charlie, l. 363-365). Man prioriterer at passe på sig selv først, ellers er det en reel mulighed at ende et sted, hvor man som psykolog ikke længere er i stand til at hjælpe sine klienter. Der bliver altså her fortolket, at det er en reel mulighed for en psykolog at komme til at investere for meget at sig i sin klients problemer, når det går skidt. Her kan en ydmyg tilgang til sin terapi og klienternes forløb beskrives som: *“men man skal også huske på, når det går rigtigt godt, og rigtigt skidt. hvilken andel har du egentlig i det? fordi ellers kan du virkelig blive knækket når det ikke går godt.”* (Taylor, l. 243-245). Med andre ord er afgrænsning altså en vigtig del af psykologens virke, både når det går godt og skidt.

I dette afsnit har vi set vigtigheden af at psykologen opretholder en vis distance til klienten, både for psykologens eget velvære, men også for at opretholde en professionel relation til klienten, der samtidig placerer ansvaret hos klienten. Denne pointe afrundes med et citat der indfanger psykologens rolle i forhold til psykolog/klienten relationen: *“at det skal være deres egne valg og så se folk / at turde at se folk fejle igen og igen og igen”* (Alex, l. 186-187).

### Diskussion

Hidtil har denne undersøgelse fremstillet perspektiver og oplevelser beskrevet af psykologer, der arbejder med at intervenere mod stress. I det følgende vil der blive diskuteret aspekter af det præsenterede materiale og hvordan den øvrige teori og forskning kan være med til at belyse dette problemfelt.

Når psykologer beskriver deres arbejde vil størstedelen nævne supervision i samme åndedræt som terapi. I resultatafsnittet påtalte flere af psykologerne supervision som en nødvendighed i deres arbejdsproces. En psykolog anvendte metaforen om at tanke op på en tankstation, der sammenligner supervision med det at fylde benzin på bilen. Og man kører ikke langt uden først at have tanket op. Ydermere blev det også understreget flere gange, at terapi uden supervision, burde anses som uforsvarligt, men hvad er det egentligt i supervision, der gør det til sådan et vigtigt element i psykologens arbejde?

Supervision fungerer først og fremmest som et rum, hvor psykologen kan udvikle og konfrontere sine overbevisninger og bias'. Psykologerne beskriver det som et sted, hvor de kan finde inspiration, tryghed, ro og blive provokeret i deres opfattelse. Der kan argumenteres at supervision fungerer som et rum for personlig udvikling, et sted hvor ens person bliver undersøgt og udsættes for et pres, der påskønner mental og psykisk udvikling. Dette foregår parallelt med, at man bliver udfordret gennem sin psykologiske praksis og intervention. Supervision er med andre ord en proces, der kan hjælpe psykologen med at beskue de sider af sig selv, som de normalvis ikke selv ville kigge på. Det at blive ledt igennem en udfordrende eller angstfyldt proces, som beskrevet af psykologerne, kan være essentielt for at yde et kvalitetsarbejde som terapeut. Denne proces, som i kraft af, at den kan fremkalde svære følelser, er en proces, som psykologen ville have yderst svært ved at guide sig selv igennem, uden at lave en masse

fejlagtige konklusioner eller fejlslutninger omkring sin egen psyke, grundet blinde vinkler og andre psykologiske forsvarsmekanismer (Bertelsen, Haugaard-Jacobsen, & Rosenberg, 2013). Et af supervisionens formål er at sætte fokus på adskillelsen mellem psykologen selv og klienten, at klargøre hvor psykologens sfære slutter og klientens starter med et konkret ønske om at mindske modoverføring eller anden form for negativ transferens (Gelso & Hayes, 2007).

Supervision fungerer som et kvalitetsoptimerende redskab, der kan udstyre psykologen med de nødvendige refleksioner og anerkendelse af arbejdet, samt brugbare handlemuligheder. Og det kan diskuteres i det psykologen opnår en form af anerkendelse og forsikring om, at deres handlinger er inden for den acceptable norm, frembringes en ro til den modtagende part i supervisionen. Denne ”ro” bliver påtalt flere gange i vores interviews, nærmest som en konkret fysisk overførbart genstand, som man kan tage med sig ind i terapien og videregive til klienten, men samtidig også som en mere abstrakt oplevelse af ro, der kan fordre ro hos andre. Vi vælger at beskue supervision som et essentielt værktøj sammenligneligt med en tømrers hammer eller en elektrikers skruetrækker, altså et vigtigt redskab, der er nødvendigt for at udføre det bedste mulige arbejde med denne type af emotionelle arbejdsopgave.

Ambivalens i forhold til terapien var ligeledes et gennemgående tema, og der kan nemt tales en stærk sag for at dykke dybere ned i dette emne, som næsten fortjener sin egen afhandling. En af de kategorier, der kunne være relevante at diskutere var dissonans, at det blev opfattet som et svaghedstegn at gå til psykolog, men at det også blev betragtet som en nødvendighed. Det er særligt gældende, hvis klienter var blevet så syge af stress, at stressreaktionerne indebar angstanfald, depressive tendenser, insomnia osv. Klienten ville på den ene side komme ind til terapien med et ønske om at få hjælp, men på den anden side medbringe sig et forsvar, som ikke nødvendigvis er målrettet psykologen. Det kan være i forhold til

klientens omgivelser, idet klienten kan være nervøs for at fremstå som svag, fordi det i det hele taget er nødvendigt at modtage psykologhjælp.

Nogle af psykologerne understreger vigtigheden i at undgå at sygeliggøre klienten, da en sådan tilgang kan lede til mere modstand end nødvendigt hos klienten. Det skal ses i kontrast til at anskue klienten som et menneske, man skal gå nænsomt til med det formål at skabe den bedst mulige relation og kontakt. Det kan her diskuteres, at kontakten til klienten faciliterer en tillid, som fungerer som en afvæbnende faktor til klientens forsvar. Denne afvæbning kan eventuelt diskuteres at være det første skridt i en succesfuld terapeutisk proces.

Igennem opdagelsesprocessen om hvad "det gode forløb" er, har nogle punkter fremtrådt som værende essentielle for at udføre "det gode forløb". Der vil i det følgende blive anskueliggjort og diskuteret disse punkter og refleksioner. Det er væsentligt, at klienten ikke bare føler sig som et nummer i rækken. Klienten skal få indtrykket af at psykologen har god tid til klienten med det formål at opnå den gode kontakt. Klienten skal føle sig set og hørt i den professionelle relation. Dernæst er det vigtigt at være rodfæstet i virkeligheden overfor klienten, så man hverken under- eller overdriver klientens problemer, idet det kan diskuteres at bringe klienten i yderligere ubalance gennem dramatisering eller negligering.

Ydermere handler det om at udstyre klienten med de nødvendige værktøjer, så klienten bliver selvhjulpent og frigjort fra støtten, som psykologen låner til klienten. Klienten skal til et sted, hvor de har lært at mærke efter deres eget stressniveau, og er blevet udstyret med hensigtsmæssige handlemønstre til at stå på egne ben. De skal kunne vende tilbage til arbejdsmarkedet og være i stand til selv at navigere og finde ro. Tilbagefald kan forekomme med stress og derfor kan en opfølgende proces hos en psykolog være med til at sænke denne risiko.

I forlængelse af at lære sine klienter de nødvendige værktøjer til at være opmærksom på sine indre reaktioner og monitorere sit eget stressniveau, blev det påpeget flere gange af de respektive psykologer vigtigheden af, at man var opmærksom på sit eget stressniveau. At man som psykolog er klar over, hvilket stressniveau man går ind i terapirummet med, kan være med til at hive terapien væk fra den ro, man som psykolog skal kunne bidrage med. Man kan derfor argumentere at psykologens iboende stressniveau spiller en rolle i forhold til forløbets udkom, idet det kan influere psykologens empatiske og observerende evner og reducere refleksion til reaktion. En strategi for at undgå at ramme et for højt stressniveau forudsætter, at man besidder et vist niveau af selvbevidsthed, og giver sig selv plads til at restituere, når man mærker, man nærmer sig grænsen for hvor meget stress, man er i stand til at håndtere (Sam, l. 351-353). Man skal altså som psykolog give sig selv plads til at restituere og gøre ting, der gør en glad og giver ro, altså en form for modgift mod stress. Flere af psykologerne beskriver også, hvor gavnligt det er at installere proaktive systemer i deres liv, både som en god ægtefælle, der hjælper med at sætte grænser, så man ikke arbejder og fortaber sig i arbejdet. Eller små teknologiske interventioner, hvor man fjerner emails fra sin telefon, så man ikke konstant bliver udsat for påmindelser og ting man skal gøre, en ”ude af øje, ude af sind” tilgang. Det viser sig, både i litteraturen og i den kvalitative undersøgelse, at psykologer også bare er mennesker, med tilbøjelighed og anlæg til at få stress ligesom alle andre, men at en form for pro-aktivisme og selvmonitorering og gode vaner samt sociale relationer kan virke som beskyttende faktor (Willeman & Hanak, 2006). Hvis man skal opsummere det, så handler det om at undgå en overinvestering i sit arbejde, både fysisk, men bestemt også kognitivt og emotionelt, idet en overdreven optagethed af arbejdslivet kan have negative konsekvenser for resten af ens liv, hvis man kontinuerligt rammer muren og møder for meget negativ modstand (Høgh, 2017). Med



andre ord at kunne afgrænse sig selv overfor meget arbejde er en vigtig evne at besidde inden for alle erhverv, men måske specielt mest for mennesker i omsorgsfagene, idet fejltagelser sjældent kun berører dem selv (Høgh, 2017; Høgh & Skjerning, 2017).

### **Begrænsninger og refleksioner til fremtidig forskning**

Resultaterne i dette studie er et udtryk for de oplevelser, som 6 autoriserede danske psykologer har haft gennem deres arbejde med stressramte. De har igennem deres videreuddannelse modtaget supervision og vil måske kunne artikulere refleksioner om deres erhverv på en måde, som nyuddannede eller ikke autoriserede psykologer nødvendigvis ikke ville. Det kan både være en styrke at inddrage erfarne praktikere, men også en begrænsning i forhold til at vise et nuanceret billede fra flere erfaringsniveauer. Samtidig har der været et fokus på psykologer, der arbejder med stress, men der er også mange andre områder af psykologisk praksis, hvor man kunne udforske psykologens oplevelser med sit arbejde.

Der er behov for mere forskning ligesom Høgh og Skjerning, der formår at kombinere kvantitativ og kvalitativ forskning, men samtidig også kvalitativ forskning, som kan give fyldigere og mere udtømmende beskrivelser af at arbejde som psykolog. I tråd med denne undersøgelse vil det være nærliggende at undersøge enkelte aspekter fra denne artikel mere i dybden og med større antal deltagere. Dette ville bidrage med viden omkring psykologen, der, trods faglig kompetence og akademisk uddannelse, stadig blot er et menneske i en hjælperolle.

### **Opsummering**

Vi har interviewet 6 erfarne autoriserede psykologer omkring deres erindringer af deres arbejde med stressramte og hvordan det udfordrede dem, samt hvordan deres forhold på arbejdet så ud, for til sidst at høre om samspillet mellem deres arbejde og privatliv.

Vi har beskrevet 4 temaer: “afmagt & trivsel”, “supervision og selvopfattelse” og “den terapeutiske relation” og “egenomsorg”. Disse fire temaer undersøger og udforsker psykologernes oplevelse og håndtering af selve arbejdet med stressramte klienter, samt også hvordan de bearbejder det at arbejde med klienter. Hvoraf “afmagt & trivsel” undersøger hvordan psykologer kan være med til at skabe trivsel hos et andet menneske i afmagtens vold.

“Supervision og selvopfattelse” undersøger hvordan psykologers heuristikker er med til at influere og forme deres arbejdstilgang, samt hvorfor kontinuerlig udvikling inden for sit felt fungerer som et fejlkorrigerende element. “Den terapeutiske relation” undersøger ambivalens i terapien eksempelvis modstand kontra nødvendighed, samt også hentyder at der kunne være biologiske forskelle mellem mænd og kvinder. Ydermere blev der nævnt at de typiske klienter var enten brudt sammen af stress eller tæt på. Der blev diskuteret let hvordan en bestemt samfundsdiskurs kunne influere individets selvopfattelse. Efterfølgende en udforskning af psykologens relation til sig selv og hvordan det relaterer sig i forhold til et godt terapeutisk forløb. Det sidste tema “egenomsorg” undersøger dissonans mellem empati og afgrænsning, som relaterede sig til de øvrige emner. Gennem disse temaer beskriver denne artikel nogle perspektiver i relation til hvad det vil sige at være en velfungerende og uperfekt psykolog.

### **Interessekonflikter og støtte**

Ingen interessekonflikt eller finansieringskilde erklæret.

### **Anerkendelseserklæringer**

Forfatterne vil gerne takke de medvirkende psykologer, som tog sig tid til at være med i denne undersøgelse. Ydermere en tak til professor Einar Baldursson fra Aalborg Universitet for inspiration til litteratur og akademisk udforskning af emnet.

**Reference liste**

- Andersen, L. P. (2007). Arbejdsrelateret stress - fra symptomer til et komplekst samspil. *Tidskrift for Arbejdsliv*, 9(2), 11–27.
- Bertelsen, P., Haugaard-Jacobsen, C., & Rosenberg, N. K. (2013). *Tværfaglig supervision : centrale teorier og anvendelsesområder*. Hans Reitzel.
- Brinkmann, S. (2009). *Identitet : udfordringer i forbrugersamfundet*. Klim.
- Brinkmann, S. (2010). *Det diagnosticerede liv : sygdom uden grænser*. Klim.
- Cooper, C. L., & Quick, J. C. (2017). *The handbook of stress and health : a guide to research and practice*.
- D'Souza, F., Egan, S. J., & Rees, C. S. (2011). The Relationship Between Perfectionism, Stress and Burnout in Clinical Psychologists. *Behaviour Change*, 28(01), 17–28.  
<https://doi.org/10.1375/behc.28.1.17>
- Eysenck, H. J. (1985). Stress, appraisal, and coping. *Behaviour Research and Therapy*, 23(6), 714–715.  
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(85\)90087-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(85)90087-7)
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433–1441. <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
- Gelso, C. J., & Hayes, J. A. (2007). *Countertransference and the therapist's inner experience. Perils and possibilities*.
- Høgh, J. (2017). Når omsorgen smuldrer, og spejlneuronerne er overbrugt - Omsorgstræthed kan ramme alle Men hvad gør. *Magasinet P*, 11, 22–24.
- Høgh, J., & Skjerning, H. (2017). Omsorgstræthed og egenomsorg for psykologer.
- Høgh, J., & Skjerning, H. (2018). "Jeg tænker ofte, om jeg kan blive ved med at holde til det."
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interview : introduktion til et håndværk*.

Langdridge, D. (2007). *Phenomenological psychology: Theory, research and method*.

[https://doi.org/10.1016/0022-3999\(66\)90123-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(66)90123-1)

Madslund, & Rydahl. (2013). *Arbejds miljø og helbred i Danmark Resumé og resultater*.

Malterud, K. (2012). Systematic text condensation: A strategy for qualitative analysis. *Scandinavian Journal of Public Health, 40*(8), 795–805. <https://doi.org/10.1177/1403494812465030>

Netterstrøm, B. (2014). *Stress og arbejde*.

Nielsen, N. R., & Kristensen, T. S. (2007). *Stress i danmark - hvad ved vi? Sundhedsstyrelsen*. Retrieved from [http://www.sst.dk/Sundhed og forebyggelse/Stress og mental sundhed/Stress/~/\\_media/Sundhed og forebyggelse/Stress og mental sundhed/Stress/Stress\\_i\\_DK\\_11dec07.ashx](http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Stress%20og%20mental%20sundhed/Stress/~/_media/Sundhed%20og%20forebyggelse/Stress%20og%20mental%20sundhed/Stress/Stress_i_DK_11dec07.ashx)

Rupert, P. A., & Kent, J. S. (2007). Gender and work setting differences in career-sustaining behaviors and burnout among professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.1.88>

Rupert, P. A., & Morgan, D. J. (2005). Work setting and burnout among professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice, 36*(5), 544–550. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.5.544>

Willeman, M., & Hanak, M. L. (2006). Egenomsorg - et særligt perspektiv på forebyggelse og sundhedsfremme, 18.

Zachariae, B., Netterstrøm, B., Damsgaard-Sørensen, K., & Madsen, B. (2003). *Stress - når kroppen siger fra : psykolog Bobby Zachariae og overlæge Bo Netterstrøm beskriver de fysiske og psykiske symptomer, og 16 stressramte skriver deres historie*. Kroghs Forlag.