



DANSKE
REGIONER

AC
Akademikerne

AKADEMIKERE I REGIONERNE

FAGLIGHEDER I SPIL I FÆLLESSKAB



Måske går det svære ikke over, men det kan blive bedre eller anderledes. Dét blik kan jeg hjælpe mine patienter med at få.

*Dorthe Schneider,
psykolog,
Region Syddanmark*



JEG SER ET MENNESKE, IKKE KUN EN DIAGNOSE

Psykolog Dorthe Schneider arbejder i psykiatrien og er i gang med at videreudanne sig til specialpsykolog. Hun kan ikke altid kurere sine patienter, men hun kan hjælpe dem med at få et blik for de muligheder, som de trods angst og depression også har.

Der står et stort skrivebord og en computer ved vinduet på psykolog Dorthe Schneiders kontor, men det er ikke her, hun bruger størstedelen af sin arbejdstid. Det er derimod i den anden ende af rummet, hvor der står to bløde stole på hver sin side af et sofabord. På bordet ligger en pakke kleenex og en farverig plastikdums. Sådan én der er god at sidde med i hænderne, hvis man har lidt uro i kroppen. Og det har en del af Dorthe Schneiders patienter.

Hun møder nogle gange fordomme om, at det at være psykolog i psykiatrien, som hun er, er tungt og hårdt, og at patienterne er meget skøre. Men sådan ser hendes virkelighed ikke ud.

"Selvfølgelig har vi mange patienter, der har det svært og som har tunge diagnoser. Men det er i de fleste tilfælde helt almindelige mennesker som dig og mig, der er blevet ramt af nogle belastninger i deres liv," forklarer hun.

Dorthe Schneider er uddannet cand. psych. og arbejder på psykiatrisk afdeling i Svendborg. Lige nu er hun i gang med at videreudanne sig til specialpsykolog og arbejder som led i uddannelsen på en af de ambulante afdelinger i psykiatrien i Odense. Her hjælper hun patienter, som har angst og/eller depression. Hendes arbejdsopgaver i forhold til patienterne kan kort fortalt inddeles i tre: Hun har 1. indledende og visiterende samtaler med patienter, der er henvist af deres egen læge til psykiatrien, 2. udredningssamtaler med patienter og 3. samtaler med patienter, der er i behandlings- og terapiforløb.

Hjælper med at komme videre trods angst og depression

Patienterne her kommer fra alle samfundslag. De yngste er i begyndelsen af 20'erne og de ældste er 70. De fleste af patienterne her på afdelingen har typisk angst og depression. Men selvom diagnosen er den samme på papiret, er ingen ens, understreger hun.

"Jeg har meget fokus på, hvad angsten eller depressionen betyder for lige præcis den person, der sidder over for mig. Jeg taler med dem om, hvordan det fylder og hindrer dem i at være sig



selv. Og så taler vi om, hvad de kan gøre for at komme videre og tænke anderledes. Vi taler om, hvad det gode liv er for dem og hvordan de trods angst og depression kan tage nogle skridt hen imod det, de gerne vil med deres liv," forklarer Dorthe Schneider.

Før sit job i psykiatrien arbejdede hun først i Psykiatrifonden og derpå i PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning) i Odense Kommune med fokus på unge på ungdomsuddannelserne, der også kæmpede med blandt andet angst og depression.

Diagnoser er en del af psykologens vilkår, og patientens diagnose har betydning for den hjælp han eller hun kan få frem ad banen. Men hos psykologen er det ikke diagnosen, der kommer i første række.

"Når jeg arbejder med patienten, ser jeg ham eller hende som menneske - ikke kun som en diagnose," siger Dorthe Schneider, der både har patienter i individuel terapi og gruppeterapi. Men hvad kan mennesker, der har det dårligt, hjælpe andre med i en gruppe? Meget, ifølge Dorthe Schneider.

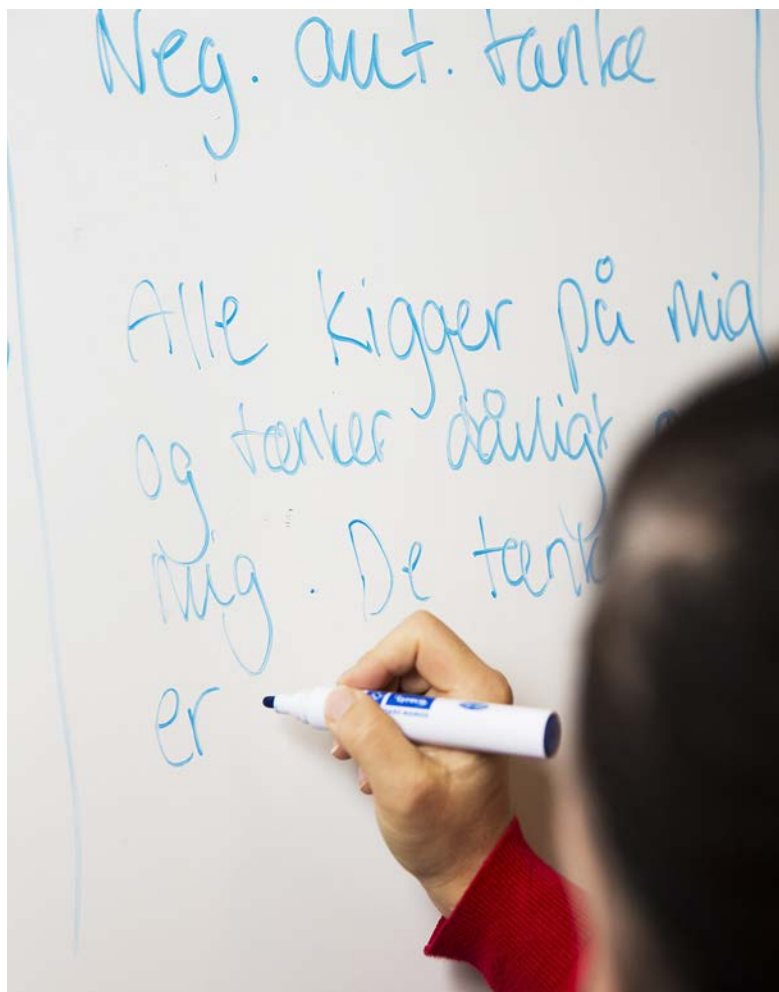
"I grupperne udveksler man en masse erfaringer. Patienterne er dygtige til at bruge hinanden og lære af hinanden. Det inspirerer og giver mange noget ekstra at høre, hvad andre, som er i samme situation som dem, gør eller tænker," forklarer hun.

Typisk oplever patienterne i grupperne, at der er nogle, der har det bedre og nogle der har det sværere end dem. Og det kan man som patient bruge til at spejle sig i. Som psykolog kommer hun med indspark og styrer processen, men ofte ender hun næsten med at være overflødig, fordi samtalen og refleksionen i gruppen kører af sig selv.

"Så ved man, at det er lykkedes," forklarer hun.

Større overblik og dybere indblik

Dorthe Schneider har arbejdet som psykolog i psykiatrien i Region Syddanmark



de sidste fire år. Normalt er hun ansat i Svendborg, men lige nu er hun som sagt ved at videreudanne sig til specialpsykolog, og derfor har hun de sidste tre år skiftet afdeling hvert halve år.

Uddannelsen veksler mellem kurser og praksiserfaring fra arbejdet med en lang række forskellige patientgrupper. På den måde får specialpsykologerne et bredt og indgående kendskab til symptomer og behandling af forskellige psykiatriske diagnoser. Gennem de sidste tre år har Dorthe Schneider arbejdet på ambulante afdelinger med mennesker som lider af fx angst, depression og skizofreni og så har hun været på tre forskellige sengeafsnit, hvor patienterne blandt andet har depressioner, angstlidelser, psykoselidelser og personlighedsforstyrrelser.

”Uddannelsen giver mig større viden og skærper mine kompetencer i forhold til udredning og diagnostik. Jeg får både et større overblik og et dybere indblik i forskellige diagnoser og problematikker hos patienterne. Det betyder, at jeg i højere grad udover diagnostik og udredning også tænker på tværs i mit terapeutiske arbejde og bliver hurtigere til at spotte, hvis der fx ligger noget andet under patientens problematik, end det man måske først troede,” forklarer Dorthe Schneider, der går sammen med psykologer fra alle landets fem regioner på uddannelsen, så hendes netværk bliver også udvidet.

Jeg hverken kan eller skal være læge

Videreuddannelsen til specialpsykolog er skræddersyet til autoriserede psykologer i regionerne som Dorthe Schneider, som vil specialisere sig yderligere i psykiatri. Den blev udviklet for at imødegå lægemangel i psykiatrien og kompetenceudvikle psykologer, så de i højere grad kan indgå i arbejdet med at udrede og diagnosticere patienter i psykiatrien.

”Jeg kommer til at blive brugt mere til at diagnosticere patienter med mere eller mindre komplekse problemstillinger,

hvor det klassiske psykologjob ellers oftere centrerer sig om det terapeutiske arbejde og supervision,” forklarer Dorthe Schneider.

Men betyder det så, at hun bliver en slags mini-læge? Nej, på ingen måde, forklarer hun.

”Jeg hverken er eller bliver læge, og det har jeg heller ikke lyst til at være. Jeg har ikke det somatiske fokus og kan heller ikke udskrive medicin, som lægerne kan. Det, jeg kan, er at bidrage med min viden, kvalifikationer og min psykologfaglige vinkel til diagnosticering og udredning af patienter,” siger Dorthe Schneider.

Med uddannelsen kan hun altså løse flere opgaver i forhold til udredning af patienter. Men hun håber, at det terapeutiske arbejde stadig bliver en del af hendes arbejdsopgaver.

Se den enkelte

Det er arbejdet med mennesker i terapi, der er kernen i hendes job. Og det er i dén grad meningsfuldt, synes hun. I går havde Dorthe Schneider fx sidste samtale med en patient, som hun har fulgt, siden pigen for fire år siden trådte ind på hendes kontor i Svendborg.

”Dengang var hendes liv meget kaotisk, hun var meget springende i sin tankegang. Hun havde i det hele taget mange tanker og mange af dem var negative og selvmordstanker. Hun havde det rigtig skidt,” fortæller Dorthe Schneider.

Den pige, hun i går kunne sende videre ud i verden fra sit kontor i Odense, var på mange måder en helt anden pige. Hun havde redskaber til at håndtere sin angst og havde fået mere retning på sit liv.

”Som jeg også talte med hende om, er hun blevet meget mere rolig i sig selv og har fået langt større fokus på, hvad der er godt for hende, hvad hun skal og hvad hun ikke skal,” forklarer Dorthe Schneider med stolthed og glæde i blikket og understreger, at hun ikke som psykolog vil tage æren for pigens udvikling.

Det er ikke bare et menneske med angst, der sidder foran mig. Det er lige præcis dette her menneske med angst. Min opgave er at hjælpe dem med at finde nogle veje ud af angsten, der kan fungere for lige præcis dem.

Dorthe Schneider, cand. psych.

"Hun har selv gjort et kæmpe stykke arbejde, men jeg tror, at jeg har været en hjælp og støtte i hendes svære perioder, så hun har kunnet holde fokus på det, der var godt for hende."

Og det er noget af lige præcis den rolle, som Dorthe Schneider holder mest af ved jobbet som psykolog i regionspsykiatrien.

"Det er vigtigt for mig at se den enkelte. Jeg prøver at lære folk at kende. Selvom mange af dem, jeg taler med, har fx angst, så er ingen jo ens. Mit arbejde er at finde ud af, hvordan lige præcis han eller hun er skruet sammen og hjælpe dem til at se nogle nye veje, der fungerer for dem. Når jeg stiller en diagnose, er det vigtigt for mig, også at fokusere på, hvilke kvaliteter og strategier, personen ellers har til at håndtere sin psykiske lidelse. Noget af det, der betyder mest for mig i mit arbejdsliv, er at kunne bevare min nysgerrighed og ikke være forudindtaget, når jeg diagnosticerer, udreder eller taler med folk terapeutisk. Og når der så kommer en og siger 'Jeg har faktisk fået de bedre. Min angst er blevet mindre!' så bliver jeg glad."

Kolleger er gode til at passe på hinanden

Som de fleste ved, er der stort pres på psykiatrien, og derfor er Dorthe Schneiders job indimellem også hårdt.

"Der er af og til nogle ydre rammer, som gør, at jeg ikke kan gøre mit job, som jeg gerne vil. Vi har fx en behandlingsgaranti, som for det meste er god og sikrer at folk ikke skal vente i hundrede år på at få hjælp, men den betyder også, at der er pres på. Og det kan være hårdt at se sine kolleger været pressede, fordi der hele tiden kommer nye patienter til og man skal afslutte andre," forklarer hun.

Derfor er det kollegiale sammenhold vigtigt.

"Jeg synes, at vi er gode til at passe på hinanden i det her team. Det er ofte et dilemma, at man både skal tage fra med opgaver og hjælpe, så tingene hænger

Når vi er flere fagligheder med forskellige perspektiver, skaber vi i fællesskab et større billede. Det var egentlig ikke noget, jeg havde tænkt over, før jeg fik job i psykiatrien selv, men det er virkelig værdifuldt.

Dorthe Schneider, cand. psych.

sammen i teamet og samtidig huske at passe på sig selv. Den balance synes jeg, vi er gode til her," siger hun.

Når flere fagligheder spiller sammen i psykiatrien arbejder psykologer, sygeplejersker, psykiatere og socialrådgivere side om side. Og netop den flerfaglighed er en kæmpe bonus ved jobbet, mener Dorthe Schneider.

"Når vi er flere fagligheder med forskellige perspektiver, skaber vi i fællesskab et større billede. Det var egentlig ikke noget, jeg havde tænkt over, før jeg fik job i psykiatrien selv, men det er virkelig værdifuldt. Hvis folk vidste det, ville flere måske have lyst til at arbejde her," siger Dorthe Schneider.

De forskellige fagligheder sætter også tydeligt præg på hverdagen.

"Når vi har konference, bidrager alle med deres forskellige fagligheder. Det betyder, at vi i fællesskab får et bredt blik på patienterne og de forskellige problematikker. De andres fagligheder kan give nogle nye vinkler på patienter eller problematikker, som man ikke selv havde overvejet," fortæller Dorthe Schneider.

En del af patienterne har på forskellig vis kontakt til det kommunale system, og her kan afdelingens socialrådgiver fx give gode råd i forhold til nogle praktiske ting.

”Som socialrådgiver kender hun mulighederne og det sociale system på en helt anden måde end os andre og kan derfor give nogle helt konkrete input, som vi som psykologer eller sygeplejersker kan gå videre med. Det kan fx være i forhold til at skaffe bostøtte eller andre tiltag,” forklarer hun.

På samme måder har Dorthe Schneider glæde af at sparre med læger og sygeplejersker. Hvis hun fx er i tvivl om diagnosen efter en visiterende samtale, kan hun sparre med lægen om sit billede af personen og hvilken diagnose, der kan passe bedst ind i det billede. Herefter bliver hun og lægen enten enige om hvilken diagnose, der passer bedst på patienten eller beslutter om der skal videre udredning til.

Ingen kan alt, men alle kan noget

En stor del af patienterne i psykiatrien får medicin for deres lidelser.

”Samspillet mellem medicin og terapi er god. Psykologien bidrager med et andet fokus end kun at lindre symptomerne. Den bidrager med et fokus på udviklingen af den psykiske lidelse og de strategier, personen har brugt til at håndtere lidelsen med. Den kan også bane vej for, at man trods sin psykiske sygdom kan gøre noget med sit liv. Som psykolog kan jeg være med til at give folk håb og blik for de retninger, de også kan gå i deres liv,” siger Dorthe Schneider.

Og det er en central pointe, understreger hun: At alle ikke kan alt.

”Alle har nogle betingelser i deres liv, som hindrer dem i noget. Jeg plejer at bruge mig selv i et meget forsimplet eksempel, for jeg er ikke så høj, så det med at blive model eller politibetjent, det kan jeg ikke. Til gengæld har jeg så nogle andre muligheder og kvaliteter. Og sådan er det også med mine patienter. For det kan godt være, at du som menneske får en depression hvert tredje år, men hvordan kan du så navigere i det? Måske går det svære ikke over, men det kan blive bedre eller anderledes. Dét blik kan jeg hjælpe mine patienter med at få,” forklarer hun.

Og selv med de patienter, som har det allersværest, ser Dorthe Schneider et lys:

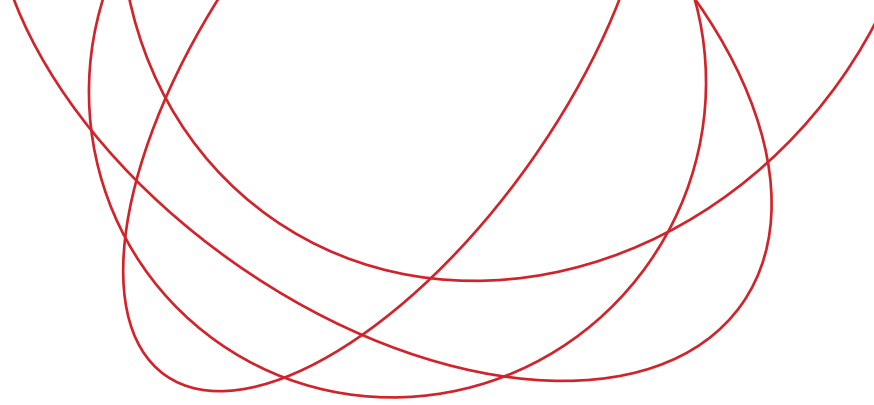
”Selvom personen på nogle tidspunkter, har det rigtig svært, så prøver jeg altid at have fokus på de kvaliteter og ressourcer, som personen også besidder. Jeg kan altid finde kvaliteter og andet end den psykiske lidelse og synes altid, at de er kommet lidt videre, og at jeg har givet dem noget med,” forklarer Dorthe Schneider, der ofte bliver spurgt, om det ikke er svært at lade være med at tage arbejdet med hjem.

”Det er meget sjældent, at jeg tænker på klienter eller patienter derhjemme. Jeg tror, det er fordi, at jeg er god til at være dér, hvor jeg er lige nu. Når jeg er her, har jeg fuldt fokus på mine opgaver, og på samme måde når jeg går ud af døren og tager hjem, så er jeg tilstede dér,” siger hun. ●



Kort om Dorthe Schneider

- Autoriseret psykolog, uddannet cand. psych. i 2004.
- I gang med videreuddannelsen som specialpsykolog.
- Har tidligere arbejdet som psykolog i Psykiatrifonden og i PPR i Odense Kommune.
- Ansat som psykolog i psykiatrien i Region Syddanmark siden 2013.



KOLOFON

Udgivet af **Danske Regioner** og **Akademikerne**

Danske Regioner

Dampfærgevej 22
2100 København Ø
www.regioner.dk
Kontakt: David Sembach
dse@regioner.dk

Akademikerne

Nørre Voldgade 29
1017 København K
www.akademikerne.dk
Kontakt: Ellen Gydesen
elg@djoef.dk

Redaktion og tekst: Tonsberg Tekst

Fotos: Jacob Nielsen

Lay-out: Falk og musen

Tak til alle medvirkende i regionerne.