

## VEJE TIL AT ØGE TRIVSLEN I ARBEJDET SOM PPR-PSYKOLOG

Artiklen tager sit afsæt i resultaterne af en stor dansk undersøgelse af psykologers omsorgstræthed og egenomsorg – og retter særligt fokus mod, hvordan det står til hos PPR-psykologerne. Undersøgelsen viste nemlig, at det langt fra er omkostningsfrit at arbejde som psykolog. Især er PPR-psykologer trængte på det psykiske arbejdsmiljø. Hvad det kan skyldes – og hvad man kan gøre ved det – ser vi nærmere på her.

Artiklen præsenterer PPR-psykologernes egne svar på, hvad de oplever, der slider, og hvad de gør for at passe på sig selv i arbejdet. Undersøgelsens resultater sammenholdes og diskuteres med “De 6 Guldorn” – de 6 centrale dimensioner, man inden for arbejdsmiljøforskningen har fundet vejer på det psykiske arbejdsmiljøs vægtskål: Krav i arbejdet, indflydelse i arbejdet, mening i arbejdet, social støtte, forudsigelighed og belønning i arbejdet.

Afslutningsvis skitserer vi med PPR-psykologernes pointer specifikke og generelle tiltag, som parterne kan gribe til for at forbedre den negative skævvridning, undersøgelsen har påvist. Artiklen lægger op til, at ledere og psykologer tager livtag med de særlige belastninger, der er på PPR-psykologerne, men er samtidig relevant for alle psykologer, idet mange af de tiltag, som er relevante på PPR-området, også vil kunne opjustere forholdene for psykologer i andre områder af professionen. Resultaterne peger på behovet for et helhedssyn, idet udbrændthed – såvel som trivsel – opstår i et komplekst samspil mellem personlige, interpersonelle og konstitutionelle, rammemæssige faktorer.



### Janne Høgh

Janne Høgh er cand.psych.aut. og specialist i psykoterapi for voksne. Hun har arbejdet i voksenpsykiatrien, i palliation og siden 2006 i egen virksomhed med terapi, supervision og erhvervspsykologiske opgaver. Har siden 2015 været optaget af, hvad der ligger bag, at så mange psykologer, sammenlignet med andre professioner, ser ud til at blive særligt slidte af arbejdet. Janne underviser desuden i omsorgstræthed og egenomsorg. Janne Høgh og Halfdan Thorsø Skjerning har i 2018 lavet den første danske undersøgelse specifikt om psykologers omsorgstræthed, og bl.a. på baggrund af den skrevet en række artikler for *Magasinet P* og på magasinets elektroniske fagartikelplatform *Psykologi & Viden* – om omsorgstræthed og egenomsorg med fokus på psykologer.



### Halfdan Thorsø Skjerning

Halfdan Thorsø Skjerning er cand.psych., ph.d., forfatter og forsker inden for livskvalitet og sundhedspsykologi. Han er tilknyttet forskningsprojekter ved H.C. Andersen Børnehospital på Odense Universitetshospital, hvor han arbejder med kvalitative og kvantitative metoder. Han bruges også af Dansk Coliakiforening som faglig ekspert. Janne Høgh og Halfdan Thorsø Skjerning har i 2018 lavet den første danske undersøgelse specifikt om psykologers omsorgstræthed, og bl.a. på baggrund af den skrevet en række artikler for *Magasinet P* og magasinets elektroniske fagartikelplatform *Psykologi & Viden* – om omsorgstræthed og egenomsorg med fokus på psykologer.