**Egenomsorg - hvorfor og hvordan?**

Arendse:

Vi hører om udbrændthed og omsorgstræthed, som særlig udbredt i arbejdsfunktioner, hvor der ydes professionel omsorg for et andet menneske, der er i lidelse, psykisk eller fysisk. Psykologer er en af de udsatte grupper. Men hvad er det, der er så slidsomt i omsorgsfagene, så det kan påvirke vores helbred og trivsel?

Tacha:

I min erfaring har det at gøre med to forhold: Det ene er det, der handler om målene for vores arbejde. Det kan være både hvor mange mennesker vi skal nå at se, og hvad det er, vi skal hjælpe dem med. Det andet forhold handler om, hvordan vi er i et job, der stiller krav om indlevelse og om at kunne håndtere smertefulde følelser. Vi skal kunne balancerer i at bruge os selv, vores menneskelighed, som en del af det instrument vi arbejder med i psykologfaget.

Arendse:

Når du nævner det her med ”målene” for vores arbejde, kommer jeg til at tænke på, at der jo er noget, vi kan påvirke, men der er også rigtig meget vi ikke har indflydelse på. Fx er vi ikke herre over vores klienters livsbetingelser, og i sidste ende er vi heller ikke herre over, om vores klienter, opnår det der er målet for terapien. Er det måske noget af det, der er med til at slide og gøre os udsatte? Jeg tænker her på, det jeg selv kender - at det kan være svært ikke at have et ønske eller en ambition om, at mine klienter oplever terapien som hjælpsom. Og når det ikke går som ønsket eller forventet, kan det være svært, og det er her, tvivlen kan snige sig ind - om det, jeg gør, er godt nok.

Tacha:

Netop! Så hvordan holder vi det ud, når vi tager hjem fra arbejde med følelsen af, at det menneske vi forsøger at hjælpe, ikke har fået det bedre – måske endda værre – og at det vi gør, også handler om at udholde eller at være i den smerte, fordi den ikke står til at fjerne. Det kan være en klient, som er ramt af sorg eller sygdom, og som er i gang med den langsommelige proces, det e at tilpasse sig, at livet nu ser ganske anderledes ud, end de havde forventet og ønsket. Vi bliver konfronteret med både klientens og vores egen utilstrækkelighed.

Arendse:

Ja, det er svært ikke at blive ramt af, at sidde overfor et medmenneske der har det svært – og samtidig er det vores job, nogle gange mange gange i løbet af en dag. Og derudover har vi jo vores eget liv og egne bekymringer og sorger. Har du nogle gode strategier eller tanker på det? Hvordan tackler du det

Tacha:

For mig har det været en konstant opgave gennem alle årene at finde en balance i dels at huske, at den andens kampe ikke er mine, men samtidig at tillade mig selv, at mærke en del af det klienten mærker for at kunne være oprigtig empatisk med dem. Så det koster kræfter, men samtidig er det også ægte rørende og glædeligt, når klienterne oplever sejre. De er ikke mine, men når vi taler om dem, er vi der sammen, ligesom vi er, når det er svært. Vi er ligeværdige som mennesker, dog ikke ligestillede i vores positioner som hhv. klient og terapeut. Det er en præmis at vi bliver berørt af vores klienters livsverden, men vi kan ikke tillade os at blive stående i deres afmægtighed.

Arendse:

Så hvad gør du for at holde balancen – både være i dit eget og klientens livsverden, uden at miste dig selv, eller blive for slidt?

Tacha:

Jeg har konstateret – på godt og ondt – at det kræver vedvarende opmærksomhed. Selvfølgelig fordi jeg også er menneske med skiftende behov og belastninger i livet. Så hvad jeg kan holde til, varierer også med det. Ligesom hvad det er, der hjælper mig varierer. Nogle gange vil det være indadvendte aktiviteter, og nogle gange er det udadvendte. Jeg har brugt redskaber, som jeg også anbefaler til klienterne, f.eks. forskellige former for

* motion - løb, træning eller andet
* meditation eller yoga
* håndarbejde, - at strikke eller sy
* læse eller lytte til bøger eller podcast.

Jeg bruger også at være sammen med mine venner, så jeg kan komme til at tænke på helt andre ting og mine kolleger til at få sparring på sager. Og så er det at få jævnlig supervision et must for mig. Det er her jeg selvfølgelig taler om svære sager, men jeg bruger det også til løbende at sikre at jeg tjekker ind på mig selv.

Endelig vurderer jeg løbende, hvad der er godt for mig

* hvilke klienttyper og sager - hvor meget sorg/krise skal der være? Hvor akut må klientens behov for hjælp være?
* hvilke opgaver - individuelle klienter, par grupper?
* hvad er de gode rammer for arbejdet i den kommende periode. - skal jeg arbejde mere eller skrue lidt ned? Hvordan jeg skal organisere mit arbejde? - Er det færre klienter/opgaver fordelt på ugens 5 dage eller flere fordelt på 3 eller 4 dage, så der er tid til at være alene og lade op?