

Engagement. Bare det, at jeg slår ørerne ud og lytter, er med til at give psykisk syge lidt mere menneskelighed i hverdagen, siger sygeplejerske Kirsten Ehrhardt, der er frivillig telefonrådgiver i Psykiatrifonden.

Alle samtaler er lige

AF BRITTA SØNDERGAARD, JOURNALIST • FOTO: MORTEN NILSSON

Et par gange om ugen ringer en ældre psykisk syg kvinde ind. Hun har kun sin undulat at snakke med og kan finde på at ringe ind sent på aftenen for at fortælle, at nu er fuglen lagt i seng. En anden kvinde er i røret mindst en gang om dagen. For hende er telefonrådgivningen en slags familie.

Som frivillig i Psykiatrifondens Telefonrådgivning støder sygeplejerske *Kirsten Ehrhardt* på mange psykisk syge, der sidder alene i lejligheden, fordi familien ikke magter at lytte mere.

Især de ældre kvinders problemer fylder meget i rådgivningen.

Hvert år får Psykiatrifondens Telefonrådgivning ca. 10.000 henvendelser fra pårørende og psykisk syge, og behovet for hjælp er stigende.

Den 67-årige pensionerede sygeplejerske Kirsten Ehrhardt er en af de 60 frivillige på linjen. Kirsten Ehrhardt gik på efterløn for fire år siden efter en lang karriere som sygeplejerske i psykiatrien. I 11 år var hun forstander for en psykiatrisk institution i Københavns Amt, men konstante omstruktureringer var en medvirkende årsag til, at hun besluttede at forlade jobbet, et par år før hun egentlig havde tænkt sig.

De seneste to år har hun krydret sin aktive pensionisttilværelse med et job som frivillig i Psykiatrifondens Telefonrådgivning. Normalt har hun en telefonvagt fire timer om ugen og tager gerne en ekstra tårn, hvis der er sygdom eller ferie. Hver anden måned modtager hun ekstern supervision hos en

psykolog sammen med andre frivillige. ”Man sige, at jeg er født til at arbejde som frivillig i psykiatrien. Jeg føler, at jeg med en baggrund som sygeplejerske har noget at bidrage med,” siger Kirsten Ehrhardt og henviser til, at hendes viden om både somatiske og psykiske sygdomme samt evnen til at lytte er guld værd i samtalerne.

”Jeg kan ikke løse folks problemer, men slå øerne ud og lytte til brugernes behov og evt. foreslå et professionelt tilbud om hjælp. De, der ringer ind, dækker hele spektret. Vi får henvendelser fra pårørende, der har brug for en sparringspartner, og fra helt almindelige mennesker, der har mindre psykiske problemer. Men vi taler også med alvorligt sindslidende,” fortæller Kirsten Ehrhardt.

Kollegial støtte

Højtiderne er den absolutte højsæson for opkald.

”Det starter allerede i oktober, hvor vi oplever, at ældre kvinder ringer og er bange for, at de ikke bliver inviteret af børnene i julen,” siger Kirsten Ehrhardt.

Hun fortæller, at det godt kan føles frustrerende, når en bruger ringer ind for fjerde gang den dag.

”Der er ikke altid så meget at stille op, når mennesker er så ensomme. Jeg kommer omkring min egen frustration ved at holde fast i, at jeg via telefonlinjen er med til at give noget medmenneskelighed. Og i supervisionen bliver der gjort meget ud af, at alle samtaler er lige vigtige.”

Det gør også indtryk, når helt unge piger med personlighedsforstyrrelsen *borderline* henvender sig.

”Deres sygdom betyder, at de får andre til at føle sig skyldige. Selv via en telefonsamtale kan de få dig til at synes, at du ikke udfylder din opgave. Man kommer med 27 forslag om, hvor de kan søge hjælp. Men der er altid et eller andet ved situationen, der gør, at løsningsforslaget ikke kan bruges. Samtidig betyder sygdommen, at de er stædige og selv vil bestemme,” fortæller Kirsten Ehrhardt.

Som sygeplejerske har Kirsten Ehrhardt mange års træning i at lægge triste menne-

”Der er jo ikke altid meget at stille op, når mennesker er så ensomme. Jeg kommer omkring min egen frustration ved at holde fast i, at jeg via telefonlinjen er med til at give noget medmenneskelighed. Og i supervisionen bliver der gjort meget ud af, at alle samtaler er lige vigtige.”

En sygeplejerske på linjen

Frivillighed. Telefonrådgivning kan hjælpe psykisk syge, men det er vigtigt, at de frivillige rådgivere har en god faglig ballast. Derfor er sygeplejersker efterspurgt som frivillige.

AF BRITTA SØNDERGAARD, JOURNALIST

Mange psykisk syge har behov for at kunne tale om deres problemer anonymt og uden for traditionelle åbningstider. Telefonrådgivningen giver mulighed for at tale med et andet menneske uden at blive registreret, og de, der ringer ind, kan afslutte samtalen, når de vil.

Sådan lyder et par af forklaringerne på, at flere af landets telefonrådgivninger for psykisk syge modtager flere hundrede opkald om ugen.

Psykiatrifondens Telefonrådgivning får hvert år mere end 10.000 opringninger. Ifølge daglig leder af Psykiatrifondens Telefonrådgivning, sygeplejerske *Charlotte Grønbech*, er behovet for hjælp så stort, at linjen ofte melder optaget. Derfor har Psykiatrifonden i foråret iværksat en kampagne for at skaffe flere frivillige med professionel baggrund som f.eks. præster, psykologer eller sygeplejersker.

”Det er meget vigtigt for kvaliteten i vores rådgivning, at de frivillige har en faglig relevant baggrund, og at de er indstillet på at deltage i kurser og modtage supervision,” forklarer *Charlotte Grønbech*. Hun henviser til, at de frivillige deltager i et weekendkursus og følger en erfaren rådgiver, inden de selv skal passe telefonen.

Telefonrådgivningen Livslinien, der har som formål at forebygge selvmord, modtager hvert år mere end 12.000 opkald. Hver uge er der i gennemsnit tre henvendelser fra mennesker, der har taget piller eller medicin i et forsøg på at begå selvmord.

Også her har de frivillige rådgivere en professionel baggrund som f.eks. psykologer eller sygeplejersker, og de sørger altid for at henvise brugerne til et hospital, hvis de har taget medicin.

”Sygeplejersken har de faglige forudsætninger og træning i at tale med patienter, og vi satser meget på løbende uddannelse og supervision. Den moderne frivillige vil gerne gøre noget godt for andre, samtidig med at man selv får mulighed for at udvikle sig selv rent fagligt,” siger afdelingsleder i Livsliniens rådgivning *Charlotte Berendt-Poulsen* og fortsætter:

”Flere af de frivillige sygeplejersker fortæller, at det går meget stærkt i dagligdagen, og at de i telefonrådgivningen har mulighed for at give ”patienterne” lidt mere tid.”

Læs mere på www.psykiatrifonden.dk eller på www.livslinien.dk

bso@dssr.dk

vigtige

”Det er dejligt at afslutte en samtale, når personen i den anden ende af røret siger tak,” fortæller pensioneret sygeplejerske, *Kirsten Ehrhardt*, der er en af de 60 frivillige rådgivere i Psykiatrifondens Telefonrådgivning.

skeskæbner bag sig efter arbejdstid. Det hjælper også, at de frivillige efter hver vagt giver hinanden kollegial supervision ved at tale deres oplevelser igennem.

I det hele taget understreger *Kirsten Ehrhardt*, at hun næsten altid går hjem med følelsen af at have gjort en forskel.

”Det er dejligt at afslutte en samtale, når personen i den anden ende af røret siger tak, og man kan høre glæden i stemmen. Arbejdet som frivillig rådgiver har gjort mig meget bevidst om, hvor heldig jeg er, at jeg kan hjælpe andre, og det sætter min egen tilværelse i et andet perspektiv.”

bso@dssr.dk

UDEN FOR JOBBET

Sygeplejersker er populære i de frivillige organisationer.

I tre artikler fortæller *Sygeplejersken* om sygeplejersker, der har engageret sig i frivilligt arbejde.