

MIT STUDIEJOB

NYT FAST INSLAG

I denne omgang skriver Mette Bohn Jespersen, stud.psych., om sit studiejob som frivillig telefonrådgiver i PsykiatriFonden.

Det frivillige arbejde

Som studerende på psykologi går det ret hurtigt op for en, at man, for at være noget ved poppen og have en attraktiv psykologiprofil, skal have et fagrelevant studiejob – allerhelst frivilligt. Frivilligt arbejde hjælper jo ikke ligefrem på et ellers så presset SU-budget, men det er slet ikke så tosset endda – som oftest følger der nemlig en række andre goder med, såsom kurser, supervision mm.

For mit eget vedkommende arbejder jeg som frivillig telefonrådgiver i PsykiatriFonden. Her startede jeg for knap et år siden, da jeg gik på 4. semester. Det er et job, der både giver mig en kæmpe indsigt i psykiatrien og livet som psykisk syg samt en god erfaring med det at samtale.

Jobbet

Som telefonrådgiver i PsykiatriFonden taler du primært med personer, der lider af psykisk sygdom eller på anden måde er i krise. Men der er også mange pårørende, der ringer for at få gode råd til eller tale om, hvordan man støtter den psykisk syge bedst. Ligeledes ringer fagfolk og andre, der er interesserede i at vide mere om psykiatrien, psykiske lidelser mm. Så spektret af forskellige typer samtaler er bredt, men det er dog stadig de personer, der lider af psykisk sygdom, der fylder mest. Man regner med at ca. 50% af rådgivningens opkald er fra personer, der ringer ofte og bruger samtalen til støtte, omsorg og kontakt.

Som telefonrådgiver lærer du derfor hurtigt de faste brugere at kende, til trods for at der ikke kan være tale om egentlige forløb, hvor man følger op på tidligere samtaler og/eller sætter mål for kommende. Alligevel er samtalen en stor hjælp for dem, der ringer. Fordi de som oftest blot har brug for at snakke og dele deres bekymring, sorg eller angst med et andet menneske.

De gode og de svære samtaler

Det kan af og til være ret krævende at være telefonrådgiver, idet du aldrig ved, hvem du får i røret, og hvordan en samtale kan udvikle sig. Du har kun opkalderens stemme at gå ud fra, når du skal vurdere sindstilstanden hos vedkommende. Det er derfor yderst vigtigt, at du selv er god til at lytte, være opmærksom og stille spørgsmål, samt at du er rummende, hvis opkalderen har svært ved at komme i gang med samtalen.

For mig er de gode samtaler dem, hvor du føler, du har været med til at gøre en forskel for opkalderen. En samtale hvor opkalderen har brug for sparring i forhold til en presserende problematik, og hvor det så lykkes os i fællesskab at få analyseret og vendt tingene lidt på hovedet, således at opkalderen efter samtalen bliver forhåbningsfuld og kan se tingene i et nyt perspektiv. Når det er tilfældet, sidder man virkelig med en god fornemmelse som rådgiver.

De svære samtaler er dem, hvor man ikke føler, der er hul igennem til opkalderen. Af og til er der nogen, der bare har behov for at læse af - på den ikke så rare måde - og så er det vigtigt, at du mærker efter i dig selv, hvad du kan stå model til og får sagt fra, hvis opkalderen overskrider din grænse. En svær samtale kan også være, hvis du personligt overhovedet ikke er enig med opkalderen angående en problemstilling, for eksempel en pårørendes problematik. Her er det vigtigt bare at lytte uden at gå ind i nogen diskussion og så bare huske på det, rådgivningssamtalerne egentlig drejer sig om - at kunne være der for den anden.

Jobbet som helhed

Alt i alt er jeg utroligt glad for mit job som frivillig telefonrådgiver, og jeg er meget glad for at være i lige præcis PsykiatriFonden. Stemningen er god, når man er på vagt, og der bliver sørget godt for en,

så man føler sig tilpas. Selvom telefonen som oftest ringer konstant, bliver der lagt op til, at man altid sørger for at koble sig fra telefonen efter endt samtale. På den måde bliver der plads til at samle tanker, snakke med kollegaerne og lade op til den nye samtale.

Når man starter som rådgiver, får man ligeledes et særdeles grundigt introduktionsforløb, så man bliver godt klædt på til arbejdet. Og udover et overdådigt snackbar og kaffe ad libitum, så er det perfekte ved jobbet, at man får lov til at tage på alle de kurser i PsykiatriFondens regi, man kan tænke sig. Dette efterår har således budt på kurser i personlighedsforstyrrelser, følelsesbetonede terapiformer samt forskning i følelser, og til januar kan jeg se frem til et udvidet kursus i mindfulness som behandlingsform. Det er superfedt og giver mig - sammen med rådgivningserfaringen generelt - blod på tanden i forhold til at udvide min psykologiske horisont.

Forpligtelser som telefonrådgiver

- En telefonvagt á fire timer ugentligt - også i weekender og helligdage
- Deltagelse i kollegial vejledning med dygtige kollegaer på alle vagter
- Deltagelse i supervision med ekstern psykolog hver anden måned
- Deltagelse i fællesmøder hver anden måned
- Deltagelse i udviklingsvagt en gang årligt
- Deltagelse i temadag en gang årligt
- At kunne være telefonrådgiver i minimum 18 måneder

Telefonrådgivningen har åbent mandag-fredag fra 11-23 samt weekend og helligdage fra 11-19.

Der søges nye frivillige telefonrådgivere to gange om året. Næste ansøgningsfrist er d. 21. februar 2012 kl. 12.00. Du kan