



EN VIRUS, DER BINDER PSYKOLOGER SAMMEN OVER LANDEGRÆNSER

Fordi COVID-19 er en pandemi, og den er ny, har psykologer verden over gjort sig første erfaringer med fænomenet — og delt dem med hinanden. Mai-Britt Guldin, psykolog og seniorforsker på Aarhus Universitet, er en af dem. Hun siger, at udvekslingen er værdifuld, fordi den har hjulpet til et andet perspektiv, når man skal træffe beslutninger i svære dilemmaer.

Af Regner Hansen, *journalist*

Hvad gør I som psykologer i forhold til corona-krisen? Hvordan har I kontakt

til syge på trods af risikoen for at blive smittet? Har I værnemidler på? Hvordan håndterer I videosamtaler? Hvordan møder I pårørende? Hvordan hjælper I pårørende, som ikke kan komme tæt på deres syge familiemedlem som følge af smitterisikoen? Hvad er jeres råd til pårørende, der skal tage afsked med et dødt familiemedlem uden at kunne foranstalte en traditionel begravelse?

Det er spørgsmål som disse, der er dukket op i en international erfaringsudveksling blandt psykologer, som Mai-Britt Guldin har deltaget i siden COVID-19-pandemiens udbrud tidligere

i år. Nogle spørgsmål har været mere påtrængende end andre — alt efter hvor hårdt landet har været ramt.

Mai-Britt Guldin er psykolog og seniorforsker på Forskningsenheden for Almen Praksis, som hører under Institut for Folkesundhed på Aarhus Universitet. Hun arbejder dels med forskning, dels klinisk på Aarhus Universitetshospital, og hendes speciale er sorg og lindring.

Guldin er også medlem af Dansk Psykolog Forenings corona-ekspertpanel for bl.a. at kunne bistå med viden og rådgivning om diverse aspekter af COVID-19. Opgaven har fx været at skaffe viden

om, hvordan psykologer og psykologfaglighed kan bidrage til COVID-19-relaterede problemstillinger, og meldinger fra udenlandske kollegaer, internationale erfaringer.

— Mange i Danmark ved fx noget om sorg, men der er få, der forsker i det. Derfor har det været godt med det internationale samarbejde under krisen til at lave udvekslinger om oplevelser. Det giver et andet perspektiv. Det er værdifuldt, når man skal træffe beslutninger om dilemmaer, siger Mai-Britt Guldin.

Særlige sorgvilkår optager alle

— I Danmark kom der ikke så mange COVID-19-dødsfald som frygtet, så her har en væsentlig opgave for nogle psykologer været at bistå pårørende, som ikke kunne se meget syge mennesker, der var indlagt. De pårørende skulle vælge én repræsentant, som måtte komme på besøg, siger Mai-Britt Guldin.

— Der har været bekymringer hos pårørende om, hvordan det er at være indlagt og stort set ikke kunne ses med familiemedlemmer. Og i de tilfælde, hvor der har været dødsfald, er der pårørende, der har haft brug for hjælp til at bearbejde det. Det har givet en ekstra sorg, at de ikke har kunnet være særlig meget sammen i forløbet op til dødsfaldet, og at de ikke har kunnet afholde en begravelse eller bisættelse, som de ellers ville under normale omstændigheder. Der har været bekymringer om at kunne sige ordentligt farvel i denne situation. Og jeg kan se på reaktionerne i andre lande, og det også er noget af det, der fylder meget hos dem.

Når det gælder lindring, at mindske ubehagelige psykiske reaktioner, er der ifølge Guldin ikke de samme ligheder. I mange lande er der ikke blevet knyttet en lindringsindsats til bestræbelserne på at imødegå COVID-19.

Mai-Britt Guldins internationale erfaringsindsamling er foregået dels gennem nære udenlandske samarbejdspartnere, dels via et bredere netværk. Således har hun udvekslet indtryk med fagfæller i Sverige, Storbritannien, Irland, Spanien og desuden i Italien og USA.

Hun giver som eksempler på meldinger fra udenlandske kollegaer, at da corona-pandemien var meget voldsom i Italien og følte som ”en flodbølge”, var sundhedspersonale, heriblandt psykologer, bl.a. optaget af, hvordan de kunne beskytte sig selv, samtidig med at de var tæt på smittede og syge.

I USA berettede hendes forbindelse på et sorgcenter på Columbia University i New York om, at personalet stod med en overvældende oplysningsopgave i forhold til pårørende.

Fra Irland fik hun meldinger om, at det var umuligt at lave den nødvendige indsats på grund af smitemæssige forholdsregler.

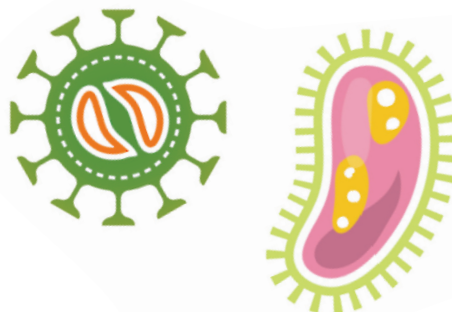
Blog blev en erfarings-portal

Mange flere internationale erfaringer blev opsamlet på en særlig COVID-19-blog, som Mai-Britt Guldin var med til at etablere i tilknytning til den europæiske palliative organisation. Hensigten var at inspirere til den bedst mulige bistand ved sorgreaktioner.

Bloggen er offentlig tilgængelig, og det er Guldins indtryk, at ikke kun fagfolk, men også mange syge og pårørende har læst indlæg på bloggen. Her er klip fra denne blog under European Association for Palliative Care (EAPC):

Rachel Cripps fra King’s College i London og en række fagfæller opfordrer på baggrund af 10 studier fra seks lande til, at kammeratskabet blandt psykologer og andet sundhedspersonale stimuleres for at øge modstandskraften over for den stress, som arbejdet midt i en pandemi giver risiko for.

Danila Valenti beretter fra et palliativt plejecenter i Bologna, at den første og altoverskyggende opgave, da COVID-19 brød ud i Italien, var at tilpasse plejen, så organisationen var i stand til at hjælpe dem med størst behov først. Der var brug for betydelig fleksibilitet. Hendes råd er, at der kun foretages hjemmebesøg, når virtuel kontakt ikke lader sig gennemføre, og kun med et velfungerende værnemiddel. Valentis anden væsentlige erfaring har været, at værnemidler skal være tilgængelige i tilstrækkeligt omfang.



Den skotske professor Scott A. Murray og fagfæller fra fire europæiske lande betegner corona-krisen som en særlig mulighed for at lære nyt. De opfordrer psykologer til at kontakte politikere nationalt og lokalt, støtte uddannelse af social- og sundhedspersonale, indrette primær sundhed på en ny måde under COVID-19 og sikre udbredelsen af udstyr og evidensbaserede interventioner.

Helt ny COVID-19-forskning

Canadieren Barry R. Ashpole har i et indlæg på EAPC's blog samlet aktuel forskning om COVID-19 og palliativ pleje.

Han nævner bl.a., at Jonathan Koffman fra King's College i London sammen med forskningskolleger påpeger, at syge risikerer at blive så isolerede på grund af pandemiens karakter, at de uafvendeligt mister fornemmelsen for sig selv. Her kan udviklingen af en særlig software til tablets gøre det muligt for pårørende at komme på virtuelt besøg hos den syge. Desuden kan de møde behandlere og stille spørgsmål, og de kan få et indblik i omgivelserne, hvor behandlingen foregår.

Han nævner også, at Vicki Jackson fra Massachusetts General Hospital giver gode råd om, hvordan man som psykolog opretholder den menneskelige kontakt under virtuelle besøg. Det handler om at lave en passende opsætning, at komme på talefod med den syge, at fastholde rytmen i samtalen, at reagere på følelsesmæssige signaler og at runde af på en ordentlig måde.

Ashpole nævner desuden, at Victoria D. Powell fra University of Michigan sammen med forskningskolleger fastslår, at ingen er bedre forberedt på at tilgodese de behov, der skyldes usikkerheden som følge af COVID-19, end psykologer med speciale i sorg og lindring. Men dette er en begrænset ressource, og det er tilrådeligt kun at inddrage psykologer, når det er absolut nødvendigt, og desuden at afsætte tid så psykologer kan træne andre behandlere i at gennemføre vanskelige samtaler med syge og pårørende.

Meldinger fra nationale foreninger

Når det gælder at høste internationale erfaringer med COVID-19 blandt psykologer, er nationale psykologforeninger også en nyttig kilde. Flere af dem har været aktive med at orientere medlemmer om måder at håndtere det nye sygdomsfænomen, viser en rundspørge, *Magasinet P* har lavet blandt flere udenlandske psykologforeninger.

I USA har psykologer landet over arbejdet som både rådgivere og behandlere, beretter Jared Skillings, chef for professionel praksis i den amerikanske psykologforening American Psychological Association (APA). Han oplyser, at psykologerne bl.a. har ladet sig inspirere af fremgangsmåden på University of Nebraska Medical Center, som udrullede et program om mental sundhed for at hjælpe en større gruppe smittede og deres familier. I programmet indgik individuelle samtaler og gruppeterapi.

Skillings fremhæver, at også Montefiore Medical Center i New York har været et forbillede ved at etablere et netværk på omkring 100 psykologer og psykiatere, der kunne bistå med personlig rådgivning til syge og pårørende, telefonrådgivning og gruppemøder for behandlere.

Jared Skillings fortæller, at amerikanske psykologer længere henne i pandemiens forløb er blevet opmærksomme på, hvordan det for nogle COVID-19-syge kan tage lang tid helt at komme sig, og psykologer her kan spille en rolle i forhold til at afhjælpe PTSD og andre psykiske følger.

APA har udgivet flere sæt af gode råd til medlemmer, bl.a. om følgevirkninger af COVID-19-sygdom og om teleterapi.

— Psykologer i frontlinjen har også været udfordret af, hvordan de skulle indrette sig på nye sikkerhedsforanstaltninger, og hvorvidt deres arbejde gav øget risiko for, at de selv og deres familier blev syge, oplyser Jared Skillings til *Magasinet P*.

I Storbritannien har psykologer arbejdet med akut syge, pårørende og behandlere samt eventuelle følgevirkninger hos personer, der har været syge og med særlige grupper, nemlig ældre, kronisk syge og psykisk sårbare. Psykologer har også forholdt sig til konsekvenserne af isolation og hjemmearbejde. Det fortæller David Murphy, næstformand i den britiske psykologforening British Psychological Society (BPS).

Murphy konstaterer, at selv om Storbritannien har haft en af de højeste smitterater, så har det offentlige sundhedssystem med gratis behandling og prioriteringen af psykologisk behandling sikret et solidt fundament til at håndtere corona-krisen.

— Vi stod ikke på bar bund, men var i stand til at udbygge eksisterende strukturer. Alle hospitaler kan trække på psykologer — også på intensivafdelinger, hvor adgangen dog var pletvis inden pandemien, beretter David Murphy og fortsætter:

— Psykologer er også meget involveret i rehabiliteringen af corona-syge, der er blevet raske. BPS har

”Psykologer var drivkræfter i at indføre arbejdsrutiner, der blev tilpasset efter lokale forhold.”



i samarbejdet med den britiske sundhedsstyrelse oprettet en webportal om rehabilitering. Næste skridt bliver et internet-understøttet rehabiliteringsprogram, som kan anvendes af lokale hold af behandlere, heriblandt psykologer.

I Rusland var psykologers hovedopgave at håndtere angst og stress, som var særlig udpræget i den første fase, hvor adgangen til informationer om pandemien var begrænset. Men Aleksander Veraksa, næstformand i den russiske psykologforening *российское психологическое общество*, fortæller, at det hjalp noget, da regeringen ret hurtigt oprettede en webportal med anbefalinger til forskellige grupper. De gode råd var udarbejdet af psykologforeningen.

— Psykologer brugte ikke kun virtuel kommunikation, men var også til stede i områder med mange smittede for at hjælpe syge, især børn, og de gjorde desuden meget ud af at screene behandlere, som var hårdt belastede arbejdsmæssigt og psykisk, oplyser Aleksander Veraksa.

Han tilføjer, at psykologer var drivkræfter i at indføre arbejdsrutiner, der blev tilpasset efter lokale forhold.

I Kina har psykologer haft fokus på en række grupper, heriblandt syge, pårørende samt behandlere, hvoraf tre fjerdedele i en undersøgelse rapporterede om arbejdsrelateret stress under corona-krisen. Den kinesiske psykologforening konstaterer, at sorgprocessen i forbindelse med COVID-19 er kompliceret, fordi det er svært at komme fysisk tæt på syge, og det er svært at forsamles til en begravelse af døde. Blandt de redskaber, som er blevet brugt, er en sorg-hotline og online-rådgivning til berørte grupper.

International inspiration til handling

Mai-Britt Guldin har formidlet de indsamlede internationale erfaringer videre til sine danske psykologkolleger på flere måder. Dansk Psykolog Forening har udsendt ”toolboxes” med en kort og hurtig opdatering om psykologiske aspekter af COVID-19 til samtlige medlemmer. Her har Guldin fokuseret på ændringer i sorgreaktioner og ritualer.

Desuden har Mai-Britt Guldin og de øvrige i Dansk Psykolog Forenings Corona-ekspertpanel udarbejdet længere indlæg til medier om COVID-19, og hvad der bør være opmærksomhed om ved genåbningen i Danmark, og givet viden og input til foreningen i det hele taget.

Mai-Britt Guldin fremhæver om sin eget brug af erfaringerne, at hun på et tidspunkt blev inspireret af internationale meldinger til at lave en sjælden henvendelse til sin ledelse på Aarhus Universitets-hospital. Budskabet var, at når hun sammenlignede med internationale partnere, så kunne indsatsen i forhold til pårørende forbedres på sygehuset. Hun blev straks indkaldt til møde for at forelægge sine forslag til forbedringer.

— Det giver lidt rygstød at kunne henvise til konkrete initiativer på andre store hospitaler, siger hun.

Guldin konkluderer, at den internationale erfaringsudveksling er så givtig, fordi der i virkeligheden er mindre forskel på struktur og praksis mellem landene, end mange forestiller sig, og dette giver gode muligheder for at tage ideer udefra til sig.

— Vi kan have en tendens til at tænke, at vi finder unikke danske løsninger, men de internationale kontakter sætter os i stand til at opdage, at andre gør noget lignende. Ja, til tider gør de i andre lande noget, der er bedre, smiler Mai-Britt Guldin. ■