

Jan-Ole Hesselberg



Jan-Ole Hesselberg er dagsaktuell med TV-serien “Typisk Deg” på TVNorge, og har tidligere opplyst den norske befolkning om alternative behandlingsformer gjennom “Folkeopplysningen” på NRK. Han er livlig og engasjert i faget sitt, og bakgrunnen hans er preget av inspirasjon til å gripe de muligheter vi får. Han deler sin interesse for psykologiske myter, og han elsker å skape diskusjon ved å stille kritiske spørsmål til allmenne kognitive illusjoner.

1. Kan du fortelle litt om deg selv og din bakgrunn?

Jeg startet som psykologstudent i Trondheim. Etter dette flyttet jeg videre til Namsos. Kona mi hadde fått i oppdrag å rekruttere psykologer til Namsos ettersom hun var leder i Studentpolitisk utvalg i NPF. Jeg ble så mesmerisert

av reklamebrosjyren, den var så flott! Vi endte opp med å rekruttere oss selv, et ekstra vennepar, samt Tommy Mangerud og hans kone.

Her ble vi i to år. Etter at jeg hadde jobbet der i 10 måneder fikk jeg spørsmål om jeg ville ta over som leder for poliklinikken der. Poliklinikken var ganske skakkkjørt, med et års ventetid og 100 pasienter på venteliste. Da oppstod det muligheter jeg aldri hadde fått ellers, **å bli sjef for fire overleger når man har jobbet som psykolog i 10 måneder er sjeldent**. Dette ble en kjempespennende erfaring. Vi fikk snudd ventelista på 100 pasienter til 2 pasienter i løpet av et halvt års tid.

Videre fikk vi en datter der oppe, og trivdes i godt miljø med store muligheter rundt oss. Etter to fine år flyttet vi tilbake til nære relasjoner.

Deretter tok jeg spesialiseringen min, og fikk jobbet innen PP-tjenesten og på post. Midt i spesialiseringen min fikk jeg en telefon fra Teddy TV, som ville snakke med meg i forbindelse med nytt program som de skulle starte; Folkeopplysningen. De hadde hørt om mine foredrag. Jeg hadde snakket litt om psykologiske effekter som gjør at vi tar en del rare beslutninger som vi ikke alltid har oversikt over. Det er jo det som er grunnen til at vi kan havne i situasjoner der vi tror vi vet noe virker, uten at det nødvendigvis gjør det. Hvorfor bruke uendelig mye penger på alternative ting som ikke har vist seg å fungere? Vi har psykologiske mekanismer gjør at vi tror vi kan finne ut av dette selv. Dette ble interessant nok til at de ønsket det som et fast TV-program.

Det var en ganske stor tilfeldighet at jeg havnet i media. Etter dette har det gått slag i slag. **Nå når jeg først har vist ansiktet mitt blir jeg spurt om alt mulig rart**. Det kan være lurt å takke nei også noen ganger.

“Hvorfor bruke uendelig mye penger på alternative ting som ikke har vist seg å fungere?”

2. Hvordan er en typisk hverdag for deg på jobb?

Hverdagen er ikke så typisk. Jeg jobber tre dager i uken med TV-produksjon. I tillegg har jeg privatpraksis der pasienter er henvist fra fastleger som bare betaler egenandel. Da driver jeg med nevropsykologiske utredninger. En dag i uken jobber jeg med foredrag og sånn. TV-produksjonen jeg jobber med nå inneholder litt forskjellig: noe er fortsatt litt hemmelig. Programmet Typisk Deg som går på TV3 med Peter Skjevdalen er jo kjempegøy. Å få lov til å være med å bestemme hva 10 episoder om psykologi med Peter Skjevdalen skal handle om er jo et privilegium. **Jeg leter bare frem det jeg synes er mest morsomt, så får jeg dele det med Norges befolkning, det blir jo ikke bedre enn det!**

3. Hvorfor valgte du å bli psykolog, og hva førte deg innpå akkurat denne spesialiseringen?

I en opprørsfase på videregående så var psykolog absolutt det siste jeg skulle bli - ikke med ildtang liksom.

Jeg har en far som er psykolog og en mor som er psykiater, så jeg skulle heller bli jurist eller journalist. Relasjonen til foreldrene mine er god og de har et bra forhold til faget sitt. Psykologi var jo det jeg visste aller mest om, så da falt det veldig naturlig å velge dette likevel. Spesialiseringen i klinisk voksenpsykologi valgte jeg fordi den ga meg mest muligheter innenfor mine interesserammer.

4. Hvordan forholder du deg til forskjellige former for psykoterapi?

Det er et morsomt spørsmål ettersom faren min er en av de få ekte psykoanalytikerene i dette landet. **Jeg husker at han sa til meg at: “Hvis du går ut fra Trondheim og har noe tro på psykoanalysen så er det et under.** Du kommer til å være kognitivt orientert når du er ferdig.” Det stemmer nok. Kognitiv tilnærming er ganske strukturert, det er noe jeg trenger. Jeg har tro på at struktur er bra i terapi, slik at man ikke ender opp med terapiløp som varer i altfor mange år, der pasienten ikke tørr å spør om de snart skal slutte.

“

Mennesker møtes på den måten som faller naturlig og man prøver ikke å tvinge dem inn i et system, det er i hvert fall min erfaring.

I den kliniske hverdagen er det jo sånn at uansett hvor godt man liker manualene, teoriene og tilnærmingene, så sitter man ikke å behandler mennesker som om de hører hjemme i en kategori. Mennesker møtes på den måten som faller naturlig og man prøver ikke å tvinge dem inn i et system, det er hvertfall min erfaring. Å si noe annet enn at man følgelig blir eklektisk er bare tull.

5. Har du noen gang trodd på noe overnaturlig?

Ja, det har jeg absolutt. Jeg tror ikke folk flest tar stilling til dette. Akupunktur, homeopati og andre forskjellige behandlingsformer tar man fort for god fisk når noen tenker at det fungerer. Jeg har også forsøkt forskjellige behandlinger selv. Det er når man setter seg ned og ser på forskningen bak de ulike formene, og hører på teoriene som ligger til grunn, at man begynner å tvile litt. Ofte er det ganske skrullede teorier som ligger i grunn, som kan være over 300 år gamle. Det er fryktelig mye vi ikke tror på nå som folk trodde før. Det er viktig å stille seg kritiske spørsmål.

Slik kritikk mot ulike behandlingsformer kan vekke sterke følelser. **Det er noen sitt levebrød, og det er klart at de blir forbannet da.** Andre mener faktisk at vi var altfor snille. En del av de som forsker på dette synes vi var altfor lite tydelige. Målsetningen var aldri å henge ut folk, og vi gjorde så godt vi kunne for å ikke drite ut noen. Det var ubehaglig i perioder. Vi ble jo kalt “Hjernevask 2”.

6. Hva er de beste og verste sidene ved jobben din?

Det å være offentlig kan være en ulempe. Da stiller man seg laglig til for hogg. I det du blir offentlig kan mange kommentere på det du sier, og alt du sier står i fare for å komme ut. Det er helt klart en kostnad. Men det er langt flere fordeler. Jeg får jo for eksempel lov til å komme hit å snakke. Jeg får møte spennende mennesker, og får snakke til et stort publikum. I min posisjon er det man sier med på å påvirke hvordan folk oppfatter psykologien, og man kan være en slags premissleverandør. Jeg har snakket blant annet snakket for NAV, Kripos, Helsedirektoratet og dere her på NTNU. Denne muligheten veier opp for alt det negative.

7. Synes du lønningen samsvarer med arbeidsmengde?

Det er jo ikke mer enn et år siden jeg jobbet som psykologspesialist på post. Dette er referanserammen min, jeg kommer jo ikke til å være i media i all evighet. Sånn generelt sett synes jeg spesialistlønningen har tatt seg ganske bra opp. Grunnlønnen som spesialist er grei, men jeg synes vi burde få mer spillerom på andre områder der legene er enerådene. Lønnen symboliserer jo verdsetting av faget, så egentlig er det dumt av meg å si at jeg er fornøyd, fordi jeg mener at vi absolutt skal ha like mye som legene.

8. Påvirker jobben privatlivet ditt?

Vår familie er full av psykologer.Både muttern, fattern, konen og svogeren min jobber i bransjen. Det påvirker nok litt måten vi snakker på om problemer som utfordringer i parforholdet, eller frustrasjon i arbeidshverdagen. Som psykolog vet man hvordan det er å prate med folk og litt om hva mennesker trenger å høre. Likevel går man i de samme fellene som alle andre. Vi kan alle bli frustrert og gjøre mange av de samme feilene som man prøver å sørge for at pasientene ikke går i. Det er litt godt at man ikke trenger å være hevet over det å være et vanlig menneske, bare fordi man er psykolog. Jeg tror nok det er ganske et ganske normalt miljø i hjemmet vårt, til tross for en overopphopning av psykologiske fagfolk.

Noe av det viktigste man kan ta med seg som psykolog er at skuldrene kan senkes litt i forhold til egne problem. Man blir gjerne ikke superstresset for at ungene ikke utvikler seg

“

Det er litt godt at man ikke

akkurat i henhold til de forskjellige stadiene, ettersom man vet hvor stor variasjonen kan være. Ved å se hvor vanskelig det kan være for andre mennesker, kan egne problemer fort bare bli mindre bagateller.

*trenger å være hevet over det
å være et vanlig menneske,
bare fordi man er psykolog*

9. Hvordan har du utviklet deg som person og psykolog fra studieliv til nå?

Da jeg gikk ut som student så følte jeg at jeg ikke hadde noen ting å bidra med. Som ny kan man føle at man starter på scratch. Hvordan skal man bruke kunnskapen man har med seg? Etter hvert demret det veldig fort for meg, og jeg følte jeg kunne bidra. Hvis man tør å være litt frempå får man fort store muligheter.

Hvilke helter hadde du under studietiden din, og hvor hentet du inspirasjon?

Jeg har liten respekt for autoriteter. Det må være nærhet og kjennskap til forbilder er en fordel. Det er ikke de store navnene som har betydd mest for, men personer som Leif Edvard Kennair. Han holdt veldig provoserende forelesninger, som jeg elsket. Ivar Bjørgen som var med å starte Psykologisk Institutt i Trondheim var også en inspirasjon. Jeg fikk æren av å være hans assistent, og jeg holdt noen forelesninger for ham for årsstudenter.

Vennene man får når man går fem-seks år sammen i verdens beste kull er enda viktigere. Tommy Mangerud som har blitt en av mine aller beste kompiser har betydd mye. Når man som student sitter med gode venner, og diskuterer de store verdensproblemene langt inn i nattetimene over noen øl... Slike situasjoner er virkelig med på å forme deg, og påvirke innholdet i refleksjonene du gjør deg. Jeg fikk jo gleden av å ha kontakt med gode venner i jobbsituasjon også etter studiet. Dette er helt klart de viktigste inspirasjonskildene.

Under studiet jobbet jeg på Østmarka under Akuttpost 2. Det er en anbefaling å komme seg ut å se hvordan psykologien fungerer. Gjerne på en post, da får man se hvor dårlige folk kan bli. Man får bruk for tryggheten man opparbeider seg. **Det er mye bedre å få denne erfaringen tidlig i studiet enn første dag på jobb som psykolog.**

10.Hva er dine fremtidsplaner?

Jeg regner ikke med at jeg skal være i media i all fremtid. Det er stor utskiftninger der, og jeg tror man brenner seg hvis man drømmer om å leve i det offentlige søkelyset hele tiden, selv om det er morsomt. Jeg er faktisk i gang med å skrive en bok, etter forespørsel fra flere forlag.

Hvilke temaer tenker du å skrive om?

Det er jo ganske inn i tiden med psykologiske myter. Psykologi går jo aldri av moten. Det å prøve å forklare kognitive illusjoner som vi bare aksepterer er spennende. Det kan være mat for selskap å bruke slike gåter.

11.Hvilke råd ville du gitt kommende psykologstudenter?

“ Tryggheten på at vi er ganske kule med bakgrunn i at vi har en rå utdanning er viktig, det skulle vi ha hørt mye mer om i løpet av studiet.

Det å tørre å selge seg selv og sin kompetanse er avgjørende. Du må tørre å ta på deg lederoppgaver, da blir man synlig. Jeg vil si at studentene som kommer rett fra studiet er mest oppdatert på ny psykologikunnskap. Det er ikke noen grunn til å føle seg for usikker som nyutdannet. Tryggheten på at vi er ganske kule med bakgrunn i at vi har en rå utdanning er viktig, det skulle vi ha hørt mye mer om i løpet av studiet.

Av Regine Åbø
Publisert 15.04.2013

Jan-Ole Hesselberg på nett:

[Tankesmed.no](#) - hjemmeside
[Twitter \(@Tankesmed\)](#)
[Facebook](#)
[Jan-Oles artikler på Psykologibloggen](#)
["Psykologimyter" - foredrag fra Kritisk Masse i Oslo](#)

[Trykk her](#) for flere intervjuer med ferdig utdannede psykologer!

Kommende arrangementer

Fant ingen arrangementer.

Kategorier

Fagdag

Nyheter

Arrangement

Informasjon

Psykolosjen på Twitter

Her kommer Tweets

Tilbakemeldinger?

Losjen vil gjerne høre fra deg hvis du er fornøyd, misfornøyd eller har forslag til noe vi kan arrangere - send oss en mail på psykolosjen@gmail.com!

Følg oss:



Kontaktinfo & kontaktskjema

Login for styremedlemmer