

Silje Steinsbekk



Kanskje har du sett henne travende bortover gangene på Dragvoll, eller hatt henne som en livlig og engasjert foreleser? Silje Steinsbekk er ei dame med mye tæl i, og hun utstråler livskraft og selvtillit. Den samme personen tar hun med seg inn i rollen som psykolog. Kanskje passer det ikke for alle, men mange har behov for bli behandlet av noen med livsgnist og energi som kan dra dem opp og fram. Silje Steinsbekk har arbeidet mye med barn og overvekt, et spennende og viktig samfunnsområde hvor psykologien absolutt trengs, og hvor man fortsatt har behov for mye forskning.

Hvem er Silje Steinsbekk, og hva er din bakgrunn?

Silje utbryter energisk «Oi, hvem er jeg? Jeg er en dame med mye energi, mye struktur, og mye toleranse i forhold til emosjonalitet». Familien består av en mann som er organisasjonspsykolog, og tre barn. Allerede på psykologstudiet fikk hun sitt første barn, og hun utdyper videre at «det er ypperlig å være student og samtidig ha barn». Silje Steinsbekk er spesialisert innen barn og unge, og jobber innen somatikken og som førsteamuensis ved NTNU. Fra tidligere har hun vært fulltidsansatt ved BUP på St.Olavs, mens den nå er redusert til 20 %. Her så hun virkelig viktigheten av samspillet mellom somatikk og psyke.

“*Det er ypperlig å være student og samtidig ha barn*”

Hvordan var det å jobbe ved BUP?

Interessen for somatikk viser å ha formet Silje sin videre karriere som forsker og psykolog: «I 2003 ble det bestemt at vi skulle gi et bedre tilbud til barn med overvekt, og jeg ble med i dette teamet som også bestod av en ernæringsfysiolog og fysioterapeut. Dette ble en pilotstudie, og på bakgrunn av dette satte vi i gang en større behandlingsstudie hvor vi undersøkte behandling av barn med overvekt. Dette ble stort, og jeg søkte midler til doktorgrad basert på dette. Da begynte jeg på NTNU som stipendiat, og skrev en doktorgrad knyttet til dette prosjektet.

Her lærte jeg at det er viktig å ha god peiling på både forskning og teori, da står man stødig. Dette synes jeg var svært artig, og forskning var noe jeg hadde hatt lyst til lenge. Det å skrive doktorgrad var jordbær og champagne, helt fantastisk!»

“*Det å skrive doktorgrad var jordbær og champagne, helt fantastisk!*”

Silje uttrykker en fascinasjon og glede over å jobbe ved NTNU som forsker og førsteamuensis. Hun er nå med i storskalaprojektet «Tidlig Trygg i Trondheim», og her får hun kose seg med SPSS, variabler, tverrfaglig samarbeid om verktøy og metode, samt artikkelskriving. Som lærer gir Silje mye av seg selv, og hennes energiske vesen smitter ofte over på studentene.

Hun uttrykker en glede over å jobbe ved universitetet: «Jeg trives svært godt her. Spesielt artig er det med veiledning av hovedoppgaver og fordypningsoppgaver. Likevel er det godt å ha en fot innenfor klinikken på sykehuset, og få brukt psykologien i større grad. Når man er fulltidsansatt som førsteamuensis er det lov å ha en stilling på 20 % ved siden av. Sannheten er jo at man tjener bedre som psykologspesialist, men som førsteamuensis har man svært fleksibel arbeidstid, og noen dager kan jeg også velge å arbeide hjemme.»

I fremtiden ser hun for seg å være professor ved NTNU, og stadfester at det er altfor få kvinnelige professorer ved universitetet.

Hvor henter du drivkraft for å utøve yrket ditt?

«I utgangspunktet så har jeg mye energi. I dag vasket jeg for eksempel badet og kjøkkenet før jeg dro på jobb. Så synes jeg det er veldig artig det jeg jobber med. Samtidig føler jeg at jeg mestrer og lykkes med det jeg gjør, noe som er en drivkraft i seg selv. Det er et fantastisk kick å føle at man gjør en forskjell.»

“ *Det er et fantastisk kick å føle at man gjør en forskjell*

Har du fått bruk for psykologkunnskap når du har arbeider innen somatikken?

«Noe jeg har likt svært godt med somatikken er at det er mye normalpsykologi. Det handler mye om normalreaksjoner på somatisk sykdom. Det er spennende med sammenhengen mellom kropp og psyke. I tillegg har det vært givende å jobbe tett opp mot andre faggrupper.»

Kan du fortelle mer om doktorgraden din? Teorien går jo ut på at kostholdet er viktigere enn fysisk aktivitet for barn.

«Ja, fysisk aktivitet er kjempeviktig for helsa. Dette er likevel ikke nok for å bli smalere, da må man sørge for å få litt mindre energi inn. Dette er kjent matematikk, det som skal inn, må balanseres med fysisk aktivitet. Dette er ikke en svært ny tankegang, men det har ikke blitt dokumentert statistisk i forhold til barn før.

Dersom man har et svært stort matinntak må man være ekstremt fysisk aktiv, og da han man ofte ikke sjanse til å balansere dette. En sjokolade tar noen sekunder å spise, men krever svært mye for å bruke opp denne energien.

Ernæring er en del av helhetsbilde hos de fleste klienter. Ved god balanse av kosthold og ernæring har man gjerne bedre ressurser til å takle totalsituasjonen. Behandling av overvekt handler om å endre vaner, tanker, følelser og atferd.»

Om du skulle skrevet en doktorgrad til, hvilket tema hadde du valgt?

«Det måtte vært noe innen psykosomatikk som trøtthetssyndrom eller noe mer spesifikt innen spiseforstyrrelser. Normalpsykologien er mitt sterke felt, mer enn den tunge psykiatrien.»

Hvem var dine forbilder og helter da du var student?

“ *Jeg husker godt da en av mine lærere viste en video av en terapisamtale hun selv hadde hatt*

Silje trekker litt på spørsmålet, og det hun forteller etter en stund er nok noe alle psykologstudenter burde tenke over: «Jeg husker godt da en av mine lærere viste en video av en terapisamtale hun selv hadde hatt. Da så jeg så tydelig hvor seg selv hun var, mens jeg kanskje hadde forventet en typisk psykologrolle. Det gjorde meg mer avslappet å forstå at jeg kunne være helt meg selv, lene meg tilbake i stolen, tryggere på meg selv i rollen som psykolog».

I tillegg oppfordrer hun psykologer til å ta steget ut i offentligheten og vise ansikt og kompetanse: «Jeg er opptatt av at man som forsker og psykolog skal tørre å bruke kompetansen sin ut til folket, og ta tak i det populærvitenskapelige. Derfor har jeg svært sans for de som gjør dette. Sissel Gran er et forbilde på dette området. Hun er psykolog og parterapeut og har skrevet flere bøker, samt vært på tv, og er generelt mye i media. Når man skal presentere psykologisk kunnskap må man tørre å slippe noen nyanser, man ikke kan ha med alle forbehold. Det er inspirerende å se psykologer som kommer seg ut av kontoret. Vi må ikke bry oss så mye om janteloven».

“ *Det er fascinerende at så mange studenter nå uttrykker at de er slitne. Jeg tror at krav og forventninger i dagens samfunn har økt sammenliknet med for noen tiår siden*

Var du engasjert som student?

Vi spør nok Silje om dette spørsmålet fordi hun virker så vellykket og til å være en typisk dame som får til alt. Svaret som kommer er derfor overraskende: «Jeg tok ikke på meg så mange verv, nei. Det er fascinerende at så mange studenter nå uttrykker at de er slitne. Jeg tror at krav og forventninger i dagens samfunn har økt sammenliknet med for noen tiår siden. Hadde jeg selv vært leder på en poliklinikk hadde jeg vært mer interessert i om studenten hadde skrevet en oppgave som var relevant, samt referansene, heller

enn hvor mye hun hadde deltatt i UKA. Likevel er det nyttig med verv i forhold til å bli god på samarbeid og gruppeprosjekter.»

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

«Trygghet i rollen som psykolog kom gradvis, selv om jeg alltid har hatt en solid selvfølelse i bunnen.»

Hvilke råd vil du gi til psykologistudenter?

«Det er utrolig viktig å finne ut hvor ditt engasjement er. Det er mye mestring i å gjøre en god jobb i løpet av studietiden, og dette kan gjerne følge deg videre. Ta ansvar for ditt eget studie ved å gi tilbakemelding på foreleser og arbeidsmetoder.»

Har du en funfact om deg selv?

«Jeg liker løping og bøker. Jeg er ikke så morsom. Jo! Jeg kan putte hele knyttneven i munnen!»

Av Elin-Kristin Hem
Publisert 29.08.14

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

Kommende arrangementer

Fant ingen arrangementer.

Kategorier

Informasjon

Sosialt

Fagdag erfaringer

Arrangement

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

Psykolosjen på Twitter

Her kommer Tweets