



FYAM-KLUMMEN

Investering i trivsel

Practicus har lanceret FYAM-klummen. En ung almenmediciner vil i hvert nummer af Practicus skrive en klumme om et valgfrit tema.

WHO: "Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber."

Børns trivsel

I mit daglige arbejde ser jeg mange spæd- og småbørn til forebyggende børneundersøgelser. Det er sjovt, hyggeligt og perfekt. At kunne lave en struktureret og grundig børneundersøgelse er én af de kompetencer, jeg skal opnå i min introduktionsstilling i almen medicin. Og i et område med mange børnefamilier skorter det ikke på mulighederne for at træne mine færdigheder. Her – og inden for pædiatrien – har begrebet trivsel dog ofte forekommet mig sært, fordi det primære fokus og tankerne er rettet mod vækstkurverne, hvor der ved mistrivsel er tegn på ikke optimal vækst og udvikling. Men jeg kan naturligvis godt se, at – i mangel af bedre muligheder for at spørge et så lille barn om faktorer, der spiller ind på trivsel; ernæring, medicin, psykosociale forhold, udvikling/adfærd – må vi fange de objektive tegn på, at noget af dette er i spil. Heldigvis bliver mulighederne for kommunikation om emnet nem-

mere med alderen. Det gør det dog desværre ikke nødvendigvis nemmere at rette op på, hvis man identificerer mistrivsel.

Gå glad på arbejde og hjem igen

Til DSAM's årsmøde i oktober var der stort og flot fremmøde til sessionen "Gå glad på arbejde og hjem igen". Den fyldte sal signalerede, at jeg ikke er den eneste, der har set skriften på væggen og forstået alvoren. Der er andre end mig, der tænker, at før, under og over al min faglighed ligger min egen trivsel. Ellers ender det måske

Der er andre
end mig, der tænker,
at før, under og over
al min faglighed
ligger min egen trivsel.



Når man trives,
arbejder man
hurtigere,
bedre og
mere effektivt.

le over spegepølsemeden er vigtigt. Det er da et forsøg værd og et konkret tiltag, som er lige til at gå til, og som jeg personligt vil have fokus på at efterleve. Så må de mails eller den hængende henvisning vente til senere på dagen. Der var desuden en ret utvetydig konklusion på oplæggene. Når man trives, arbejder man hurtigere, bedre og mere effektivt. Derfor giver det endda socioøkonomisk mening, at den nye og vedtagne overenskomst ikke har medført mange nye opgaver. I stedet er der fokus på nye og fleksible måder at arbejde på, som kan aflaste driften i klinikkerne og øge trivslen. For der er pres på derude! Og jeg kan høre, hvordan de med bæven og bøn i stemmen omtaler den nye overenskomst flere steder – i håb om, at de med overenskomsten i ryggen kan lave nogle ændringer og omrokeringer, for den aktuelle situation af arbejdspress og mistro er ikke holdbar.

Uddannelseslægens egen "børneundersøgelse"

Tilgiv mig, at jeg ungt og måske halvnaivt gør mig disse tanker og tager emnet op om praktiserende lægers trivsel. Jeg kan udmærket se i den praksis, hvor jeg er i uddannelsesstilling, at det absolut ikke er nemt at navigere i vilkårene og løse strukturelle eller organisatoriske problemer, selv om man er en flok dygtige, kapable praktiserende læger, der driver praksis. Men samtidig mener jeg, at vi som uddannelseslæger i faget ikke kan eller bør sidde de skræmmende fakta overhørig. Vi er på vej ind i et speciale, hvor vi er i stor risiko for at brænde ud. Vi bør om nogen lave en "børneundersøgelse" af os selv. Det er ikke nok blot at tjekke vækstkurverne. Der

med, at al mit vid og al min kunnen ikke kommer nogen som helst til gavn – eller måske kun i kort tid.

Som uddannelseslæge i almen medicin var det mildest talt skræmmende at blive præsenteret for den seneste trivselsundersøgelse blandt praktiserende læger – det job og erhverv, jeg ellers med glæde arbejder frem mod. Jeg blev ikke yderligere opløftet, da de personlige faktorer, som ser ud til at give høj risiko for at brænde sit lys i begge ender og ende (ja!) udbrændt, blev fremlagt. Jeg er i højrisikogruppen!

Det blev naturligvis understreget, at kausalitet mellem flere af faktorerne i undersøgelsen er uvis. Men der er i undersøgelsen blevet spurgt om, hvad praktiserende læger gør, når de er tidspressede. Skipper man pauserne, eller bliver man længere til sidst? Det var et tydeligt resultat, at den gruppe, som er mindst udbrændt, bliver længere til sidst og holder pauserne i løbet af dagen hellige, mens de mest udbrændte i højere grad arbejder gennem pauserne.

Som angivet, er det her ikke undersøgt, hvad der er hønen, og hvad der er ægget, men det kunne tyde på, at hyggesnak med kolleger og persona-

skal lægges fokus på forebyggelse og tidlig intervention. Vi skal overveje en række centrale spørgsmål: Hvad er det gode hold? Hvordan sætter og vedligeholder jeg det, når jeg bliver praktiserende læge? Hvordan investerer jeg i arbejdsglæde?

Investering i arbejdsglæde

Gennem min forskning om brug af ultralyd i almen praksis har jeg det privilegium at møde en stor gruppe praktiserende læger, der har taget ultralyd ind i deres praksis og arbejdsliv og dygtiggjort sig i at benytte det. Det har de gjort af ren interesse og lyst og i et forsøg på yderligere at opkvalificere deres diagnostik og visitation. I interviews med disse praktiserende læger viser det sig, at deres primære motivation for at bruge ultralyd er, at det giver dem øget arbejdsglæde og faglig tilfredshed. En er gået så langt som personligt at meddele mig, at det har reddet hans arbejdsliv. Hvis økonomi ikke skal være argumentet for at gøre noget, så skal det absolut være, at det skaber arbejdsglæde – og trivsel. Måske bør vi på den måde prioritere omvendt. At vi først og fremmest skal skabe arbejdsglæde og trivsel – med den viden, at god trivsel giver bedre økonomi. Under alle omstændigheder vil jeg lade mig inspirere af denne gruppe læger og forsøge at gøre mig nogle tanker over: Hvordan investerer jeg i arbejdsglæde for mig selv og dem omkring mig – lige nu og for fremtiden? //