



FYAM-KLUMMEN

Lad os få samfundssindet i spil igen

En ung almenmediciner skriver i hvert nummer af Practicus en FYAM-klumme om et valgfrit tema.

Har du en klummeskribent i maven? Kunne du tænke dig at blive FYAM's nye klummeskribent, så skriv til os på practicus@dsam.dk og fortæl, hvad du kan byde ind med.

Jeg vil starte med at spole tiden tilbage til 2020, dengang corona huserede, og ingen kendte fremtiden.

“Det kan kun lykkes, hvis alle gør det sammen. Alles adfærd bliver afgørende. Vi må alle sammen være klar over situationens alvor.”... “Vi skal stå sammen. Vi skal passe på hinanden. Men på en anden måde, end vi plejer.”... “Vi får brug for samfundssind.” Statsminister Mette Frederiksen (pressemøde i Statsministeriet d. 11. marts 2020).

Samfundssind. Vi kendte ordet og dets betydning, før vi hørte det. Men har vi nogensinde før rigtig haft en fællesskabsfølelse om noget så stort? Ikke så vidt jeg kan huske (i min generation) i hvert fald. Og netop begrebet samfundssind prikker til de tanker, jeg har haft det sidste halve år. Et

halvt år, hvor jeg selv har været sygemeldt med stress fra hoveduddannelsen. Et halvt år, hvor diskussionen om fremtidens sundhedsvæsen har runget i alle medier.

Vi skal passe på hinanden

Det er vist ikke gået nogen forbi, at regeringens nye sundhedsudspil fokuserer meget lidt på borgerrettet forebyggelse. Hvorfor fokuserer vi – som læger, pårørende, samfund og mennesker – ikke meget mere på forebyggelse og sundhed og lader det gå hånd i hånd med samfundssindet?

Mental mistrivsel kan forebygges, og det ville jeg ønske, at vi (alle!) talte meget mere om. Vi skal stresse mindre, tale pænt til og om hinanden, tænke uden for kasserne, acceptere langt større afvigelser fra 'det almindelige' og have mere tillid til hinandens mavefornemmelser om, hvordan vi hver især skaber det bedste liv. For os selv, for vores familie og vores nærmeste. Vi er for dårlige til at passe godt på os selv.



Livet skal leves. Nydes. Elskes.
Vi skal arbejde for at leve og ikke leve for
at arbejde. Vi siger det tit, men vi er
ikke gode til at efterleve det

Samfundets normer er ikke altid de rigtige

Alt for tit går vi danskere (også læger!) på arbejde med ondt i maven. Vi skynder os alt for hurtigt gennem livet. Og vi opfordres faktisk til det. Vi skynder os gennem et skolesystem, som bliver kortere og kortere (nu vil de endda fjerne 10. klasse), og vi får flere og flere målinger på 'kvalitet' undervejs. Vi skynder os videre til en uddannelse, før mange af os er klar til det, og vi kan endda få bonus, hvis vi færdiggør den før tid. Vi skal gerne have det rigtige job fra start, men vi får afslag, fordi disse stillinger kræver flere års erfaring. Vi skal skynde os at få børn (senest presset af Lars Løkke her i 2024). Men vi får dem passet fra tidlig morgen til sen aften i institution, mens vi knokler derudaf på arbejde og samtidig prøver at nå at være sociale og at pleje vores familier og relationer. Endelig skal vores karriere selvfølgelig også afspejle det eneste, vi kan måle arbejdslivet på: løn og anerkendelse.

Det er alt sammen, fordi det er normen i samfundet, og fordi vi tilskyndes at gøre det. Og vi er alle med til at bidrage til den udvikling, når vi ikke stopper op og overvejer, om vi har gang i det helt rigtige for os, vores familie og vores nærmeste. Det er i min optik helt galt!

Lad os sammen løfte opgaven om mental forebyggelse

Hvornår har du sidst følt arbejdsglæde? Hvornår har du sidst smilt og følt dig lykkelig? Hvornår har du sidst taget et valg, som du vidste var pissegodt?

Vi skal alle blive bedre til at vise samfundssind. Vi skal spørge ind til hinanden. Interessere os for hinanden. Være glade på hinandens vegne. Tale pænt til – og om – hinanden. Vi skal hjælpe hinanden med at passe på hinanden. Vi skal ikke længere acceptere de af samfundets normer, der giver os ondt i maven, og som gør, at vi skal stresse os gennem livet. Det er forebyggelse af mental mistrivsel.

Livet skal leves. Nydes. Elskes. Vi skal arbejde for at leve og ikke leve for at arbejde. Vi siger det tit, men vi er ikke gode til at efterleve det.

Min rejse har lært mig at pleje min familie

Personligt har jeg mærket presset gennem alt for mange år. Jeg har også skyndt mig gennem livet. Jeg skyndte mig at blive voksen, skyndte mig at blive uddannet og skyndte mig at få et arbejde. Al den opbyggede stress sætter sig som en generel uro i maven.

For mig var det en stor personlig udfordring at trække stikket og sygemelde mig fra hoveduddannelsen for igen at finde roen, livsglæden og arbejdsglæden.

Denne hårde oplevelse har sat gang i disse tanker om samfundssind. Tanker om at passe bedre på hinanden, og særligt om at passe bedre på os selv. Der skal være balance mellem arbejdsliv og familieliv på forskellige tidspunkter i livet.

Jeg er yngre læge i almen medicin, Jeg nægter at have ondt i maven over at føle mig utilstrækkelig på både arbejds- og hjemmefronten, fordi der ikke er nok timer i døgn. Jeg er fortaler for deltidsarbejde, hjemmearbejde, fleksibel arbejdstilrettelæggelse og mulighed for hjemmepasning af eget barn i perioder. Jeg er tilhænger af, at man bruger dagens timer på opgaver og personer, der giver energi frem for at kræve energi. At man vælger det liv, der fungerer for en selv. At familie, kollegaer og samfundet accepterer, anerkender og støtter op om disse beslutninger. For den eneste, der ved, hvad der er rigtigt for en selv, er en selv.

Vi læger skal også udvise samfundssind over for hinanden. //