



Almen praksis som ramme for trivsel

– set med en studerendes øjne

Efter at have deltaget i DSAM's årsmøde med temaet "*Trivsel i almen praksis*", gik jeg derfra med en varm og positiv følelse. Det var en af de mest inspirerende oplevelser blandt de årsmøder, jeg har haft mulighed for at deltage i som medicinstuderende gennem de sidste tre år. Temaet rørte noget i mig, fordi trivsel er et emne, vi som medicinstuderende mærker tæt på kroppen – midt i et studie, der både udfordrer og former os.

Senere på dagen, da jeg sad sammen med andre studerende ved midtagsbordet, gik snakken netop på, hvor meget oplæggene havde ramt noget genkendeligt i os alle. Mange af os delte den samme oplevelse – at temaet om trivsel føltes både aktuelt og personligt.

Et rum for nærvær og læring

Når jeg træder ind i almen praksis, mærker jeg en særlig ro. I konsultationsrummet bliver patienterne mødt med tid, opmærksomhed og respekt – og man fornemmer hurtigt, at relationen betyder lige så meget som diagnosen.

For mig blev det et frirum midt i studielivet, hvor meget ellers handler om præstation og tempo. I mødet med

patienterne og kollegaer oplevede jeg, at læring opstår, når der er plads til refleksion, dialog og nysgerrighed.

Kontinuitet og genkendelse

I almen praksis oplevede jeg, hvordan relationer vokser over tid. Nogle patienter kom jævnligt til konsultation, og jeg lærte dem gradvist at kende – både deres helbred og deres hverdag. Andre dukkede kun op en gang imellem for at få taget en blodprøve eller et enkelt tjek, men selv dér blev der ofte tid til et smil og en kort snak om stort og småt.

Jeg blev hurtigt opmærksom på, hvor meget disse små møder betyder, ikke kun for patienterne, men også for os, der arbejder i lægehuset. Når personalet hilser på hinanden og på patienterne med navn, skaber det en særlig stemning af tryghed og genkendelse. Det mindede mig om, hvorfor jeg valgte medicin: for at møde mennesker, ikke bare sygdomme.

Trivsel som læring

Jeg havde ikke forventet, at trivsel kunne være en del af min læring. Men i almen praksis, såsom andre i specialer, lærte jeg, at et godt læringsmiljø skaber tid, tillid og ægte interesse. Når lægen tog sig tid til at forklare sin

tankegang højt, eller når sygeplejersken spurgte, hvordan min dag gik, betød det noget. Det skabte en følelse af ro og motivation – en kontrast til det præstationspres, mange studerende kan opleve i løbet af studietiden.

Et sted at høre til

Måske er almen praksis ikke bare et arbejdssted, men et medicinsk og menneskeligt kerneområde vi har brug for at bevare. Fordi det giver følelsen af at høre til, at kende sine patienter og at blive kendt som sig selv. For midt i et studie som medicin med højt tempo og et presset sundhedsvæsen minder almen praksis os om, hvad der virkelig betyder noget: at skabe trivsel og mening hos både patient og læge. ●

”

I mødet med patienterne og kollegaer oplevede jeg, at læring opstår, når der er plads til refleksion, dialog og nysgerrighed.