



Ledelse handler også om at lede sig selv

Jeg havde ikke planlagt at tage orlov fra hoveduddannelsen i almen medicin. Det kom snigende – som så mange andre ting i livet – et sted mellem træthed, småbørnskaos og følelsen af, at min kalender styrede mig mere, end jeg styrede den.

Orloven var ikke blot en mulighed, men en nødvendighed. Det var ikke et fravalg af faget, men et fravalg af tempoet.

Jeg skulle i balance – og i kontrol over livet.

Vores historier tæller

Jeg har tidligere skrevet om trivsel i Practicus og om nødvendigheden af medindflydelse i Dagens Medicin. Den-

”

Det er mærkeligt, hvordan meget af vores selvforståelse som læger er bundet op på kontinuitet, tempo og progression.

gang handlede det om systemet, om strukturerne og om behovet for at skabe plads til at være hele mennesker – også som læger.

Denne gang handler det mere om det personlige: Hvad sker der, når man faktisk gør alvor af det og trykker på pauseknappen?

For mit vedkommende betød det at gå fra “uddannelseslæge i almen medicin” til noget mere diffust: “læge på orlov”. En titel uden visitkort, uden struktur og uden den velkendte uddannelsesplan. I stedet blev det erstattet af masser af identitetsspørgsmål: Hvem er jeg, når jeg ikke har et planlagt program i min returpraksis, på ambulatoriet eller er på nattevagt? Og hvordan passer det ind i vores familieliv?

Hvorfor har vi så travlt?

Det er mærkeligt, hvordan meget af vores selvforståelse som læger er bundet op på kontinuitet, tempo og progression. Vi bevæger os fra lægestudiet, henover KBU, videre til intro(er) for at tage en HU og så ‘til sidst’ videre til praksis – som perler på en snor.

Men pauserne er sjældne. Og når de opstår, føles det næsten som om, man skal forsvare dem.

Jeg har i min pause fundet en anden form for lægeliv. Den består af refleksioner, fleksibilitet til at favne min families behov og små såvel som store projekter i faglighedens tegn.

Pausen handler ikke om at forlade almen praksis; den handler om at vende tilbage med lidt mere overskud, lidt bredere perspektiv og måske en mere bæredygtig rytme.

Et nyt formål i horisonten?

For mig har orloven ikke været et ophold i meningsløs venten. Den har vist sig at byde på et helt andet slags arbejdsliv. Jeg har brugt tiden på at fordybe mig i de områder, der altid har optaget mig – trivsel, ledelse og liv i sundhed – men nu uden fast program, målbeskrivelse og mistrivsel i min familie.

Jeg har arbejdet med projekter som FYAM’s kampagne ‘Trivsel i praksis’. Jeg har skrevet og talt om det, der får os læger til at brænde – og brænde ud. Jeg har mødt kolleger, politikere, ledere og patienter på nye måder, fordi jeg ikke længere ‘stod i lægekittel’, men i stedet med interesse og nysgerrighed.

Ét af mine interesseområder er minoritetsfamilier. Som far til en adop-



teret datter har jeg set, hvordan systemet (både politisk og sundhedsfagligt) kan forbedres. Jeg har derfor nu taget lidt aktivisme på mig og meldt mig som bestyrelsesmedlem i to foreninger, der har med adoption at gøre, og jeg har sagt ja til et tværfagligt netværk om børns rettigheder.

Senest har jeg skabt et netværk, der i de kommende år vil sætte fokus på forebyggelse for LGBT+-personer i almen praksis. Uligheden for disse personer er signifikant, og til stadighed oplever de diskrimination og øget sundhedsmæssig belastning. Det vil vi søge at ændre ved bl.a. at nedbryde barrierer for at tale om sex og seksualitet hos den praktiserende læge.

Fremtiden ser lysere ud

Jeg tror, jeg er blevet en bedre læge af denne orlov. Jeg er mere bevidst om, at faglighed ikke kun handler om at

kunne være til stede og hjælpe de enkelte patienter, men også om at kunne gøre gavn, have ro i maven og bruge sin faglige viden konstruktivt.

Jeg ved også nu, at ledelse også handler om at lede sig selv. Og at pausen kan være et aktivt valg – ikke et svaghedstegn. Når jeg vender tilbage til min uddannelsesstilling, gør jeg det med et klarere blik for, hvad der skal være plads til, hvis både jeg og mine patienter skal have det godt i længden.

For jeg tror, at hvis vi virkelig mener det, når vi taler om trivsel, så skal vi også turde leve det ud selv. Turde stå af for en stund, turde være sårbare og sige: "Lige nu kan jeg ikke køre videre, som det er."

Jeg ved ikke, hvordan min tur/retur ser ud endnu. Måske vender jeg tilbage i en ny

form. Måske bliver jeg bare lidt bedre til at trykke på 'pause' i tide. Men jeg håber, at vi i FYAM og i DSAM kan blive bedre til at tale åbent om de pauser, vi tager – frivillige som ufrivillige. For måske er de faktisk et tegn på styrke.

Hamsterhjulet stopper ikke af sig selv. Men vi kan godt stå af, gå en tur og beslutte os for at hoppe på igen med en ny rytme og et nyt mål. Og det endda med god samvittighed og ro i maven. ●



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