



Bag facaden: kollegial støtte ved krise og sygdom

Lægens krise og sygdom kan være særlig kompleks. I det kollegiale netværk er der altid en kollega klar til at støtte og gribe, når krisen rammer.

En læge i krise er ikke et tegn på svaghed. Det er indlysende for de fleste. Det er en kollega med brug for støtte.

Livet kan byde på uforudsete problemer, og de kan komme, når vi mindst venter det. Alligevel er det omgivet af tabu, når læger rammes af sygdom eller krise. Det kan medføre isolation og en følelse af at mislykkes som menneske og som læge. Hvad tænker kollegerne? Kompagnonerne? Naboer og familie? ("Jamen, du er da læge"!?).

Som frivillig rådgiver i Kollegialt Netværk for Læger har jeg en særlig interesse for den lægekultur, vi er en del af. Mit indtryk fra min egen vej gennem videreuddannelsessystemet har været, at mange læger kæmper med trivslen. I det frivillige arbejde i netværket oplever jeg, at det gør en stor forskel for de kolleger, der søger hjælp, at de ikke først skal forklare grundvilkårene som læge. De taler med én, der forstår faget, kulturen og kompleksiteten i et lægeliv.

Hvem henvender sig?

Læger bliver ramt af krise, sygdom, invaliditet og kortere eller længerevarende uarbejdsdygtighed nøjagtig ligesom andre faggrupper. I netværket taler vi med kolleger, som er ramt af stress, belastning, udbrændthed og psykisk eller somatisk sygdom. Det er læger, som står i faglige eller personlige kriser.

Det kan f.eks. være læger, der på grund af ADHD eller autisme oplever særlige udfordringer i arbejdslivet. Eller læger, som oplever, at de ikke passer ind eller har svært ved at finde et fagligt og kollegialt tilhørsforhold. Det kan være læger, som har svært ved vejen gennem uddannelsessystemet og læger, der har udfordringer med kolleger eller ledere. Og så er der dem, som tynges af en klagesag, der holder dem vågne om natten og giver ubehag, bekymringer og tristhed.

Sommetider er det pårørende til en læge, der henvender sig, fordi de er bekymret for deres nærmeste. I de tilfælde lykkes det oftest at arrangere

et møde eller en samtale med den pågældende kollega.

Ud over at krise og sygdom er svært for den enkelte, er vi læger vanskelige at rumme i det kommunale sygedagpengesystem. Vi er højt uddannede og er vant til at arbejde selvstændigt og individuelt. Det lægelige videreuddannelsessystem og sundhedsvæsenets opbygning betyder, at en praktik eller jobprøvning ikke leder til en fastansættelse uanset jobcentrets velmenende intentioner.

Hvem er vi?

Vi er netværksrådgivere, som kommer fra mange forskellige specialer og søjler. Fra yngre læger til pensionerede læger, men med en klar overvægt af seniorlæger. Nogle læger søger hjælp fra en rådgiver fra samme speciale eller søjle som dem selv frem for en, der er et helt andet sted. Flere ønsker at få hjælp fra en kollega i en anden region end den, som de selv arbejder i.



Slår livet krumspring? Har du brug for en støttende hånd? Så ræk ud til Kollegialt Netværk for Læger. Illustration: Mireille Lacroix.

Hvilke tilbud har vi?

Netværket tilbyder anonym støtte i form af samtaler (telefonisk eller møder), og forløbet kan strække sig over uger, måneder eller år. Den hjælpsøgende læge kontakter selv den rådgiver, som vedkommende ønsker at tale med eller bliver sat i kontakt med én af os gennem Lægeforeningen.

Rammen er simpel: Vi yder ikke behandling eller terapi. Vi tilbyder noget andet, som jeg oplever er helt essentielt: kollegial støtte, et lyttende øre og indsigt i lægelivet. For nogle er det første gang, de tør sige højt, at de har det svært. Og ofte er det netop dét, der gør forskellen. For andre er de pludselig havnet i så livsændrende en situation, at der nu kun er et før og et efter.

Som rådgivere har vi også viden om delforeningernes medlemstilbud til hjælp og støtte. Derfor kan vi ofte henvise videre til supplerende relevant hjælp afhængig af problemets art.

Tilbuddene i netværket spænder

brede end én-til-én rådgivning. Selv er jeg også netværksrådgiver og facilitator i én af Lægeforeningen samtalegrupper for sygdomsramte læger, som mødes én gang månedligt i Domus Medica. Her mødes kolleger i samme situation og drager nytte af det fællesskab og de gensidige gode råd, der opstår i gruppen. Nogle står helt uden for arbejdsmarkedet og har gjort det længe, mens andre er i arbejde. Selvom problematikkerne aldrig er ens, giver det et rum for samhørighed at mødes med kolleger, som også står i en svær situation. Samtalegrupperne tilbydes flere steder i Danmark.

Hvordan ser fremtiden ud?

Det er vores oplevelse, at trivslen blandt læger fortsat er udfordret. Samtidig er det tydeligt, at lægelivet forandrer sig. Den kommende generation af læger søger fællesskaber og rådgivning på nye måder. Lægeforeningen anslår, at der om ti år er arbejds-

løshed blandt læger, og reformeringen af sundhedsvæsenet kan også skabe nye udfordringer.

Den kollegiale støtte er et universelt behov, men vi skal fremtidssikre netværket, så vi fortsat er relevante og til rådighed for lægerne, når behovet opstår. Denne proces er Lægeforeningen i gang med.

Har du brug for hjælp?

Får du en dag behov for kollegial støtte og sparring, er du velkommen til at række ud til én af os i netværket. Vi er klar til hjælpe dig. ●

LÆS MERE OM

Kollegialt Netværk for
Læger på Læger.dk

