



“Trivsel i praksis” – en ny FYAM-kampagne

Hvordan trives uddannelseslæger i almen praksis? Hvordan bevarer vi arbejdsglæden – midt i travlhed, patientpres og skiftende rammer? FYAM's nye kampagne sætter fokus på arbejdsglæde, fællesskab og mental sundhed for uddannelseslæger i almen medicin.

Kampagnen har ladet vente på sig og er blevet varslet flere gange. Egentlig har den været klar et stykke tid, men på grund af sommerens fokus på Sundhedsreformen, lovpakke 2b og den medfølgende uro, valgte vi at udskyde lanceringen og lade kærlighedskampagnen fylde medieplatformene.

Det viste sig at være godt givet ud med knap 1 mio. visninger på tværs af hele Danmark og en større forståelse mellem PLO's formand Jørgen Skadborg og sundhedsminister Sophie Løhde.

Men nu skal I (snart) ikke snydes længere. FYAM-kampagnen "Trivsel i praksis" kommer i starten af 2026. Her præsenterer vi de elementer, der bliver udrullet i løbet af 2026.

En kampagne med mange formater

Kampagnen består af flere elementer, som tilsammen skal inspirere, engagere og skabe debat:

- **En session på DSAM's årsmøde** – hvor trivsel, balance og faglig identitet blev sat på dagsordenen gennem oplæg og workshop



- **Et nationalt arrangement** om trivsel og arbejdsglæde for FYAM's medlemmer
- **Et junior-DGE-modul** om trivsel og arbejdsglæde (målrettet uddannelseslæger, udviklet i samarbejde med PLO Efteruddannelse)
- **En facilitatoruddannelse for hoveduddannelseslæger** (til at lede og facilitere DGE-grupper i efteruddannelsesmoduler).
- **Fire tips til uddannelseslæger** – konkrete og jordnære råd til, hvordan man passer på sig selv og hinanden i hverdagen
- **Podcasts, nyhedsbreve og andet SoMe-indhold**, hvor yngre læger deler erfaringer og gode råd om trivsel og fællesskab i praksis.

Hvorfor er trivsel og fællesskab vigtigt?

Trivsel og arbejdsglæde handler ikke kun om at have det godt på arbejdet; det er et fundament for læring, kvalitet og patientsikkerhed. En læge, der trives, lærer bedre, har overskud til patienterne og har mindre risiko for at blive udrændt.

FYAM-undersøgelsen fra 2025 viste, at mange uddannelseslæger har tegn på mistrivsel og ensomhed – især under hospitalsdelen af uddannelsen – men samtidig har de et stærkt ønske om at finde løsninger. Kampagnen "Trivsel i praksis" er derfor udviklet af yngre læger til yngre læger.

FYAM har udviklet kampagnen i samarbejde med PLO



Efteruddannelse, KAP-H og Månedsskriftet for almen praksis. Målet er at skabe et fælles sprog om trivsel blandt uddannelseslæger i almen medicin, så det bliver mere naturligt at tale om, hvordan vi har det – ikke kun, hvordan vi præsterer.

En session i tre dele

På DSAM's årsmøde i Kolding i år fik vi lov at afholde en givende session om uddannelseslægenes trivsel og mistrivsel. Sessionen blev afholdt i tre dele: (1) et oplæg om udbrændthed og PLO's trivselsundersøgelse, som viser tiltagende moderat og svær udbrændthed i almen praksis, (2) en workshop om de fremmødtes tanker om trivsel, og hvilke værktøjer DSAM, FYAM eller lægerne selv kunne have brug for eller udvikle og (3) en premierefremvisning af FYAM's kampagne "Trivsel i praksis" og de forskellige delelementer samt FYAM's 4 tips om trivsel.

De fremmødte var godt engagerede og deltog aktivt og givende i diskussionen om fremtidens almen praksis, og hvilke værktøjer der kan give bedre trivsel og arbejdsglæde for uddannelseslæger i almen medicin.

Sidst, men ikke mindst, præsenterede vi også FYAM's tre værdier, som vi ønsker at lave interessevaretagelse ud fra:

1. Vi er med dig hele vejen.
2. Vi støtter din udvikling.
3. Det vi vander gror.

Vi ses i 2026!

Udrulningen af kampagnens delelementer er så småt i gang, og de sidste detaljer er i skrivende stund ved at være på plads.

Vi ser frem til et 2026 med stort fokus på trivsel! ●

