



Trivsel i praksis: Vi skaber løsninger sammen med jer

Hvordan sikrer vi arbejdsglæden hos uddannelseslæger i almen medicin? Og hvordan får vi i fællesskab hverdagen i praksis og hospitalsblok til at hænge bedre sammen – også når det går stærkt, og læringskurven er stejl?

FYAM-kampagnen i 2026 sætter fokus på “Trivsel i praksis” og tager udgangspunkt i FYAM-undersøgelsen fra 2025. Undersøgelsen viser heldigvis, at de fleste af os trives, men der er også helt konkrete steder, hvor vi kan sætte ind med forbedringer.

Session på DSAM's årsmøde

På DSAM's årsmøde inviterede vi FYAM-medlemmerne ind i arbejdet med udviklingen af kampagnen. Og

de bidrog med masser af idéer, som nu kommer tilbage til fællesskabet.

I sessionen præsenterede vi FYAM-undersøgelsens hovedresultater og kampagnens delelementer. Dertil gennemgik vi de fire overordnede TIPS, som FYAM anbefaler til alle uddannelseslæger i almen medicin, og som kampagnen er bygget op omkring.

Som en del af sessionen afholdt vi en workshop, hvor vi bad deltagerne udfylde Post-its med forslag til FYAM's videre arbejde med de fire TIPS. Vi bad



Deltagerne til sessionen “Arbejdsglæde for uddannelseslæger” ved DSAM's årsmøde 2025. Foto: privat.

deltagerne forholde sig til ting, som de selv kunne gøre, men også til ting, som tutorlægerne og de faglige organisationer (f.eks. DSAM eller YL) kunne gøre. Vi har efterfølgende tematiseret og samlet de mange input til fælles inspiration for hele DSAM.

TEMAER FOR ARBEJDET MED DE FIRE TIPS

TIP 1: Tryk start – forventninger, rammer og introduktion er essentielt for god trivsel.

Det mest markante input var behovet for en god start i uddannelsesstillingerne; ikke kun med faglige mål, men også med fokus på menneskelige behov. Tryghed kræver forudsigelighed. Derfor foreslog medlemmerne:

- Fast punkt i introsamtalen om læringsbehov og personlige præferencer
- Refleksionsark til egen forventningsafstemning: "Hvad har jeg brug for, hvis jeg skal lykkes her?"
- Samtale før start på ny afdeling i hospitalsblokken, evt. som fremrykning af introsamtalen.
- Tydelige strukturer for praktiske forhold: pendling, mødetider, sociale arrangementer.

TIP 2: Vi skal hjælpe hinanden – understøttelse af kollegialitet og netværk

Ingen skal føle sig alene i et uddannelsesforløb, der i sig selv kræver meget af én – både fagligt og menneskeligt. Det sociale og faglige fællesskab fylder enormt i trivslen. Ved workshoppen kredsede medlemmerne om:

- Ønske om gruppebaseret og kollegial supervision
- Netværksmøder for HU-læger på tværs af afdelinger under hospitalsdelen
- Kontaktlister til andre uddannelseslæger ved introduktionen for at kunne skabe netværk
- Ensartet rækkefølge i hospitalsblokken, så man følges med et kendt hold

- Støtte til deltagelse i DSAM's årsmøde og nordiske kongresser mindst én gang i HU for at blive en større del af det faglige fællesskab.

TIP 3: Hverdagen – tæthed, struktur og små handlinger

Den gode relation skaber tryghed, som er en forudsætning for læring. Flere medlemmer satte ord på, hvor meget de små (be)greb betyder:

- Tutor skal følge op, hvis uddannelseslægen trækker sig eller hænger efter
- Hospitalsafdelingerne bør have faste frokosttidspunkter – og vi skal spise sammen
- Ønske om støttende værktøjer til effektiv kommunikation og prioritering i konsultationerne, f.eks. AI-værktøjer og flere kurser i konsultationsprocessen
- Klare rammer for administrations- og patientantal.

TIP 4: Energien skal med på arbejdet

Trivsel handler ikke kun om at undgå belastning, men også om at prioritere det, der lader os op. Som en deltager skrev: "Når jeg får lov at være læge – så trives jeg!". Herunder eksempler på, hvordan man kan få mere energi i arbejdslivet:

- Ønske om fokus på, hvilke opgaver der giver energi og motivation for den enkelte uddannelseslæge
- Tidlig oplæring i konsultationsarbejdet for medicinstuderende, så "lægerollen" hurtigt bliver virkelighed
- Fokus på at bruge den enkelte uddannelseslæges kompetencer
- Fælles sprog for motivation: Hvad tænder gnisten hos dig?

Fra Post-its til praksis

De mange idéer peger på det samme: Trivsel er et fælles ansvar og noget, der kan styrkes med ganske håndgribelige tiltag. Vi ser nu ind i de næste skridt:



Daniel Staal Nyboe og Malene Nepper klar til workshop med FYAM-medlemmerne. Foto: privat.

- At formidle de fire TIPS bredt til både uddannelseslæger og tutorer
 - At fortsætte arbejdet med konkrete redskaber og anbefalinger
 - At sikre, at trivslen er med hele vejen gennem hoveduddannelsen.
- Vi mener ikke, at trivsel er luksus. Det er fundamentet for god patientbehandling, varig arbejdsglæde og et stærkt almenmedicinsk fag i hele Danmark.

Tak for jeres bidrag – og bliv ved

Sessionen ved DSAM's årsmøde viste, hvad der sker, når fællesskabet tænker sammen: Vi finder løsninger, vi selv tror på. Derfor: Fortsæt med at fortælle os om jeres erfaringer. Både gode og svære. For det er jer, der får praksis til at trives. ●

Har du input? Vil du deltage i arbejdet? Skriv til FYAM på fyam@dsam.dk – vi vil gerne høre fra dig.