

Compassion som vej til bæredygtig arbejdsglæde

Nye kurser skal hjælpe til at nyuddannede læger oplever at de er robuste, selv når de første gang står i krævende og svære situationer

Af Morten Godiksen, Kommunikation



Lægeforeningen er begyndt at udbyde kurser for læger i *Compassion* - det at tage omsorg for sig selv (såvel som patienten) i svære situationer. Men tendensen er bredere, og Lægeforeningen er ikke de eneste.

Sydvestjysk Sygehus er et af de første steder, som systematisk inkluderer *Compassion*-tilgangen i tilbuddet til KBU-læger. Der er også planer om at tilgangen skal forme den kommende kandidatuddannelse i medicin for at få hele menneske med i overgangen fra lægestuderende til læge.

'Fokus på *Compassion* og *Self-Compassion* ser vi som et middel til at styrke robustheden hos det enkelte menneske. Det kan være et middel til at bedre arbejdsglæden og undgå stress, angst og depression hos læger, ikke mindst nyuddannede', fortæller Lægelig direktør Anna-Marie Bloch Münster.

Stor pligtfølelse og stærk vilje til at yde sit bedste konstant får mange sundhedsprofessionelle til presse sig selv ud over egne grænser uden at stoppe op og mærke efter, før det er for sent. Vi vil gerne undgå, at læger brænder ud og overvældes af fornemmelsen af ikke at slå til', supplerer hun.

I stedet er målet, at den unge læge kan få brugbare værktøjer til selv- omsorg og psykologisk fleksibilitet. Disse evner kan styrke mestringen af egen situation og evnen til at udvise aktiv empati i relationen til patienten, også selv om situationen er tilspidset og kalder på koncentration og hurtig handling.

Forskning i USA har vist at træning i Selv- Compassion bl.a. øger robusthed og egen omsorg, nedsætte selv kritik og perfektionisme, samt at bedre evnen til at have Compassion og omsorg for andre.

Sådan er det at være med

En af de 12 første deltagere på SVS-forløbet er KBU-læge Lars Egil Roberg, der har taget sin kandidat-uddannelse i Odense. Han har været gennem 2 af 7 planlagte online-sessioner om Compassion, og kendte ikke til temaet før.

'Jeg synes det er interessant, og det er ikke noget man lærer på studiet. Læger strækker sig nok tit længere for patienterne end for sig selv, og risikerer på den lange bane at dette går ud over eget helbred. Et sygehus med pressede læger vil utvivlsomt gå ud over patientsikkerheden. Det er lidt det samme som, at man ved trykfald i en flykabine skal tage sin egen maske på, inden man hjælper andre: Vi skal passe på os selv, så vi kan hjælpe andre', fremhæver Lars.

Fra sin periode som lægevikar på en neurologisk afdeling har han haft erfaringer med krævende, tidskrisiske situationer, hvor han var tvunget til at tage svære beslutninger. 'Det kan være meget stressende at stå i sådanne situationer, særligt når erfaringen mangler. Man kan komme til at gøre ting, der går ud over andre menneskers sundhed, og vil derfor naturligt gruble over, om man gjorde det rigtige. Vi kan have tendens til at glemme alt det, vi gjorde godt. Self-Compassion fremhæver de gode sider ved vores arbejde, og balancerer tendensen til ruminering efter arbejdstid', fortæller han.

Han har været gennem to sessioner, hvor certificeret Compassion-underviser fra Stanford Universitet og praktiserende læge Lone Svenningsen bl.a. har givet åndedrætsøvelser og andre redskaber, som kan bruges til at kontrollere egne reaktioner i møde med svære situationer og være 'lidt mere large' over for sig selv. 'Jeg håber kurset giver mig redskaber til at tage gode beslutninger, når jeg står i nye situationer, der kræver et koldt hoved', siger Lars.

Lars startede sit KBU-forløb på SVS 1. februar, og efter opstart i FAM har han nu sin gang på D1. Han kender sygehuset fra tidligere klinikophold og var tiltrukket af, at det er et moderne og uhøjtideligt sygehus.

Det samlede forløb foregår online over seks fredage. Holdet, som Lars er på, er de første til at gennemføre hele forløbet. De bliver færdige fredag d. 23. april.

Fakta-boks: citater om Compassion

- Bekymringer, vrede og lidelse - er følelser, som du dagligt skal rumme, når du har patientkontakt. Samtidig skal du være professionel og i balance med dig selv, så du kan bevare arbejdsglæden og holde til et langt arbejdsliv.
- Compassion er en evne - en menneskelig kvalitet - som vi alle er i besiddelse af og den kan styrkes og trænes blandt andet ved hjælp af øvelser og refleksion.
- Compassion opstår, når vi kommer i kontakt med vores egen eller andres lidelse og føler os motiveret til at handle.
- Træning af Compassion kan skabe mere opmærksomhed og rummelighed omkring - og forståelse for - egne tanker, følelser og adfærd.