



“Jeg gik grædende hjem fra arbejde”



Af formand Grete Schärfe

Sygeplejerske Kirsten Pia Pedersen havde haft en skrækkelig aftenvagt. Blot én ud af mange. For underbemanding var ved at være et permanent problem på den medicinske afdeling, hun arbejdede på i Aalborg. Den 31. juli havde hun fået nok. Efter at have forvisset sig om, at hun ikke ville komme til at bryde sin tavshedspligt, lagde hun hele historien, “En sygeplejerskes dagbog”, ud på Facebook. Den 8. august blev dagbogs-

notaterne citeret i Nordjyske Stiftstidende og MetroXpress og har efterfølgende givet anledning til en længere debat i Nordjyske Stiftstidende og omtale i Sygeplejersken og på www.dsr.dk.

Dagbogsnotaterne er ikke for sarte sjæle. Til sidst skriver Kirsten Pedersen blandt andet: “Jeg gik grædende hjem fra arbejdet med dårlig samvittighed over for patienter, pårørende og kollegaer. Da jeg afsluttede min uddannelse som sygeplejerske i 2005, var jeg stolt af mit fag og stolt over at være en del af det danske sundhedsvæsen. Sådan har jeg det desværre ikke længere. Jeg har mistet gejsten og viljen til at kæmpe for patienterne...”

Hvor vender vi os hen, når vi har haft en dårlig dag på arbejde?

Jeg skulle tage meget fejl, hvis ikke en og anden af læserne har – eller har haft – det på tilsvarende måde som Kirsten. Hvor vender vi os hen, når vi har haft en dårlig dag på arbejde? Når vi som Kirsten Pedersen har mistet gejsten og viljen til at kæmpe for patienterne? Eller når udfordringer i privatlivet er ved at dræne os for energi?

... eller når udfordringer i privatlivet er ved at dræne os for energi?

På medlemsarrangementet på landsmødet i marts vil Grete Storbjerg fortælle, hvordan hun bad en veninde om omsorg, da hun var ved at køre ned (læs mere andetsteds i årsskriftet). Den historie gav anledning til, at nogle DKS'ere fik en snak om, hvad vi som forening kan gøre for vore hårdt pressede kolleger. Gøre vores indflydelse gældende over for ledelse og politikere? Oprette en hotline med tilbud om at lytte til – og evt. bede for – den, der henvender sig? Lønne en kristen psykoterapeut til at servicere udkørte kolleger? Opmuntre til at danne små omsorgsgrupper, som man kan henvende sig til ved behov, eller blot lave aftale med en enkelt kollega om at være der for hinanden, når man har brug for støtte? Eller noget helt andet?

En af DKS' visioner er "at formidle den kristne tro som en relevant ressource i plejepersonalets hverdag". Vi tror, at Gud interesserer sig for vores hverdag, og at han kan give os sin hjælp, når vore egne ressourcer ikke slår til. Oftest gør han det gennem andre mennesker.

Når vi som Kirsten Pedersen har mistet gejsten og viljen til at kæmpe for patienterne?

Har du erfaringer med – eller ideer til – hvad vi som enkeltpersoner og som forening kan gøre for at mindske presset på vore kolleger?
Så skriv til os om det.
Del det med os på Facebook.
Eller kom med til landsmødet og lad os snakke om det ved medlemsarrangementet i marts.

“Stå fast eller skrid (ud)”

Om arbejdsglæde og faglighed

Af sygeplejefaglig konsulent Annette Langdahl



Dette er overskriften for en reklame for vinterdæk, som jeg ser hver eneste dag, når jeg kører til Kolding. Reklamen antyder, at hvis man ikke har dæk, der passer til de aktuelle vejrforhold, så er man i risiko for at skride ud. Det handler om sikkerhed, både for bilen og bilistens omgivelser.

Hvad har det så med sygepleje at gøre? I sygeplejen kan man måske også have en oplevelse af, at det på mange måder kan være svært at stå fast, og at man er i fare for at skride ud, fordi forholdene ændrer sig hele tiden. Det handler her også om sikkerhed, både for én selv og de patienter, man drager omsorg for.

Faglighed under pres

Der er lige lavet en ny undersøgelse¹ omkring faglighed i den offentlige sektor og muligheden for at kunne udføre et godt stykke arbejde. Hver tredje svarer, at de ikke oplever at kunne udføre deres arbejde tilfredsstillende. Fagligheden er under pres, og formanden for Dansk Sygeplejeråd, Grete Christensen, udtaler i denne forbindelse at: "Fagligt forsvarlig sygepleje er helt afgørende for, at patienter og borgere ikke udsættes for unødvendige risici.....Ud over, at det risikerer at ramme patienternes sikkerhed, så er kombinationen af massiv arbejdsbelastning og følelsen af ikke at kunne udføre sit arbejde forsvarligt også er en betydelig risikofaktor for sygeplejerskernes helbred og fastholdelse i faget."

Samtidig viser en undersøgelse fra november 2014, at hver niende offentligt ansatte har været nedlagt med stress.²

Hvad er det, der er på spil, og hvad skal vi gøre, for ikke at komme til at skride ud, miste fodfæstet, og komme til at skade både patienterne og os selv? Forholdene har uden tvivl ændret sig i sundhedsvæsenet - Der er sket meget, og selv om fokus har været på lige netop dét at øge fagligheden, sikkerheden, kvaliteten, så oplever personalet tilsyneladende det modsatte.

Dansk Kristelig Sygeplejeforening har behandlet temaet utallige gange og påpeget, at plejepersonalet oplever, at det kan være svært at skabe plads til de gode, bærende kerneværdier i mødet med det enkelte menneske.

Er det fordi de ikke har fået skiftet til de "rigtige" dæk - med de rigtige kompetencer, der matcher forholdene? DSR påpeger, at det ikke skal gøres til et individuelt problem, om den enkelte sygeplejerske har mulighed for at udføre fagligt forsvarlig sygepleje.

Alligevel oplever mange, at der primært sættes ind på det individuelle plan, når der opleves stressreaktioner. De får tilbudt kurser i stresshåndtering, Mindfulness og coaching, så de bedre kan mestre at være i det og holde ud. Redskaberne handler bl.a. om at tage en time out, sætte farten ned og få hjernen til at slappe af, og der bruges formuleringer som; "selv at kunne gøre meget

for få et bedre arbejdsmiljø”, ”få mere balance i livet” og ”træning af den ultimative frihed: Nemlig at slippe fri af sindets tyranni.”³

Er det så sindet, der skal bearbejdes, og i forhold til hvad? Hvad betyder sindets tyranni egentlig? Og hvem sidder inde med retten til at gøre sig til dommer over, hvad der er den ultimative frihed for den enkelte? Det kunne godt lyde som om, det rigtig meget handler om den enkelte, og hvordan vi forholder os til de belastninger, vi udsættes for, og ikke så meget om, at der er for store og urimelige belastninger.

En stressramt sygeplejerske udtaler i en artikel i Sygeplejersken at, ”hun vigtigst af alt har opnået en anden og mindre selvbebrejdende tilgang til en presset arbejdsdag. Hun siger ”Jeg har lært, at det ikke nødvendigvis er rimeligt, hvad man forlanger af mig på arbejdet.”⁴

Det er godt at få redskaber til at klare et presset arbejdsliv, men måske er det på tide at flytte fokus væk fra den enkelte og spørge, om det ikke bare er en sund reaktion på et usundt system? Hvad er det, der kan få os til at stå fast, for ikke at skride ud, når forholdene ændrer sig? Hvad er det egentlig, vi skal skifte ud, så vi bedre kan matche de nye forhold? Er det personalet, der skal behandles, eller skal vi vove at pege på elementer i de nye forhold, der trænger til et særligt eftersyn?

Vi må have arbejdsglæden tilbage

Forstanderinde Maren Grosen sagde for mange år siden, at ”Arbejdsglæden er den bedste beskytter af omsorgen i sygeplejen”. Ikke at opleve at kunne bruge det bedste man har, nemlig sin faglighed, fratager den enkelte arbejdsglæden og det personlige engagement, som er det, der bærer faget, fa-

gets kerneværdier og selve omsorgen i mødet med mennesker i værdighed. Det nytter ikke noget at tro, at systemet vil ændre sig selv – systemet vil kun respondere ved at producere mere af det samme⁵, som i eksemplet med stresshåndtering. Her ændres der ikke ved selve systemet, men noget hos de mennesker, der er i systemet.

Vi er nødt til at stå fast på vores fag og vores faglighed. Ellers kommer vi bort fra det, der er selve kernen i faget og kommer dermed til at slingre, skride ud og måske helt at forlade faget. Det er på tide, at plejepersonalet kræver deres fag tilbage og retten til at udøve det på patienternes præmisser og til patientens bedste.⁶

Yderligere info

Sygeplejerske Noomi Mortensen og sygefaglig konsulent Annette Langdahl tager temaet op i artiklen; ”Når omsorgen er retorisk glasur” (se ref. 5 samt side 11) og leder en fællesdrøftelse omkring omsorg og arbejdsglæde på temadagen d.27. marts.

¹ Offentligt ansattes syn på mulighederne for at gøre et godt stykke arbejde. MEGAFON undersøgelse hvor DSR i samarbejde med 27 andre organisationer sætter fokus på fagligheden. November 2014. (Undersøgelsen kan hentes på: www.dsr.dk)

² Avisen.dk, Ekstrabladet.dk m.fl. den 29. november 2014

³ Kursus i Mindfulness i DSR ved arbejdspsykolog Johanne Andersen – www.dsr.dk

⁴ Stressede sygeplejersker bliver coachet i bedring, Sygeplejersken 2011 ; (20): 20-21.

⁵ Når omsorgen bliver retorisk glasur, Af Noomi Mortensen og Annette Langdahl, Det Personlige Samfund, Vindelsti 2015

⁶ Se også www.facebook.com/tagfagettilbage

“Jeg har brug for omsorg – vil du give mig den?”

Af Grete Storbjerg
fortalt til Grete Schärfe



Grete Storbjerg er veltrænet i at yde omsorg. Som nummer seks af en søskendeflok på otte fik hun tildelt ansvar i en ung alder. Hun fortæller: ”Jeg udviklede mig til en kvinde, der kunne vise omsorg uden at tænke på, hvordan jeg selv havde det. Det vigtigste for mig var, hvordan andre havde det.”

Evnen til at vise omsorg udfolde sig i ægteskabet med Bent og deres tre sønner samt i hendes arbejde som sygeplejerske.

Men en dag gik det op for hende, at hun selv havde brug for omsorg. Bent får nyrekræft, og hans fysiske kunnen mindskes. Grete reagerer med at ”arbejde for to” og har svært ved at nedsætte standarden for sund mad, rengøring og arbejdet på en intensiv afdeling. Efter næsten et halvt år på den måde er hun helt udslidt. Hun fortæller:

”En morgen sidder jeg i sofaen og ser en genudsendelse af Skriftestolen. Her er der en kvinde, som fortæller om sit liv og om, hvor ensom, hun føler sig. Preben Kok (præsten) siger til hende: ”Hvis du er sådan en som mig, kan jeg forestille mig, at du skal helt ned at ligge, inden nogen opdager, at du har brug for hjælp.” ”Ja det er rigtigt”, siger kvinden i skriftestolen. Og jeg kunne identificere mig med hende.

”Skal vi to så ikke slå et slag for, at vi beder andre om at have omsorg for os, når man ikke kan se det på os?” spørger præsten til sidst.

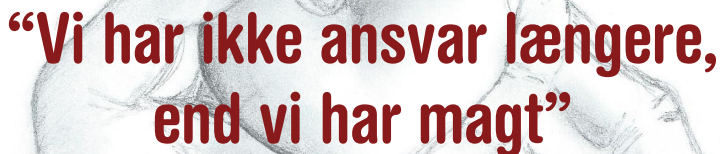
Tårerne strømmer ned ad mine kinder. Jeg mærker en længsel efter omsorg. Og jeg erkender, at man ikke kan se det på mig. Jeg giver plads til en hulkende gråd.

Efter en tid stiger noget andet op i mig. Jeg tror, det er vrede eller en stærk vilje. Jeg kan mærke mig selv nærmest banke i bordet og sige til mig selv: ”Nej! Jeg vil ikke helt ned at ligge, inden nogen opdager, at jeg har brug for hjælp. Jeg vil gøre mit til, at det ikke sker. Jeg må ud og spørge en veninde om hun vil give mig omsorg. Jeg ved ikke, hvilken form for omsorg, jeg har brug for, og heller ikke hvordan. Jeg ved bare, at jeg har det forfærdeligt, og sådan ønsker jeg ikke at have det.”

Jeg kontakter en veninde og spørger med grådkvalt stemme: ”Jeg har brug for omsorg. Vil du give mig den?”

Grete fortæller også sin historie på landsmødet under medlemsarrangementet lørdag den 28. marts 2015.

Gode ord til et presset personale:



**“Vi har ikke ansvar længere,
end vi har magt”**

Af Solveig Rosenkvist fortalt til Grete Schärfe

Solveig Rosenkvist er uddannet sygeplejerske og psykoterapeut (MPF). Hun har sin egen praksis i Herning, Nova Mentiz (www.novamentiz.dk). Vi har spurgt hende om, hvordan hun ser sygeplejepersonalets arbejdssituation 2014, og hvordan vi som fagpersoner bedst kan manøvrere i den.

Hvad ser du – på baggrund af dit kendskab til plejepersonale – som de allerstørste udfordringer i sundhedspersonalets arbejdsliv anno 2014? Hvordan kan det mon være?

Overordnet oplever jeg arbejdspresset som den største udfordring. Mulighederne for at give den pleje og omsorg, man ønsker at give, er begrænsede. Personalet føler sig presset, fordi der ofte ikke er mulighed for at gøre det, man er uddannet til, og som man kan se, er patienters og pårørendes reelle behov for omsorg, støtte, nærvær og tid. Kolleger har lige så travlt som én selv, og derfor er det svært at bede om hjælp til f.eks. fysiske plejeopgaver. Og derfor gør man det nogle gange selv med de belastninger, det giver. Dokumentationen fylder me-

get på bekostning af den pleje, omsorg og det nærvær, man gerne vil give. Det er her, jeg kommer op i mit røde felt over al den dokumentation. Jeg mærker den pris, personale, pårørende og patienter må betale i form af stress og udbrændthed. Og i interviewet her er mit fokus personalet.

Hvis du skulle give tre gode råd til sundhedspersonale, der oplever sig presset i hverdagen – hvad ville det så være?

1. Egenomsorg:

For at kunne bevare sig selv i det miljø, er det nødvendigt at værne om vore egne relationer og vort privatliv. Det er noget af det første, man skærer fra, når man begynder at blive stresset.

2. Kommunikation med patienten:

Vi kender det med, at vi er mere fokuseret på det tekniske end på patienten, der ligger i sengen. Men nærvær kræver ikke nødvendigvis megen tid, men mod, kærlighed, faglighed og kreativitet. Patienter og pårørende har behov for at blive set, hørt og taget seriøst. At vise tydelighed: "Jeg har set dig!" kan løfte noget af den byrde eller dårlige samvittighed, personalet kan opleve ved ikke at have den ønskede tid til patienten eller den pårørende. En dement mor sagde til sin besøgende datter: "Jeg kan godt høre, at du siger, at du er min datter. Men ét ved jeg: Jeg har aldrig født dig!" Det slog hårdt. Et personalemedlem så datterens smerte og sagde: "Det må gøre ondt at høre, og vi mener ikke, din mor lider under det, dér hvor hun er nu". Længere tid tog det ikke, og det gjorde en verden til forskel. Datteren gik lindret hjem, ved at hun blev set og mødt. Og personalemedlemmet oplevede en glæde i sit arbejde ved at have gjort en forskel.

3. Kommunikation med ledelsen:

Når vi til vore ledere har givet udtryk for det urimelige i systemet, kan vi slippe ansvaret og skylden. Vi har ikke ansvar længere, end vi har magt. Det giver frihed. Ikke ved at brokke sig i skyllerummet, men til ledelsen! De ti minutter, vi ofte bruger på at beklage os i skyllerummet, kunne vi bruge på nærvær med patienten. Der er langt mere glæde og tilfredsstillelse ved ti minutters ægte nærvær med patienten end ved at beklage sig. Og vi må gerne gøre noget, der giver personlig tilfredsstillelse! Vi skal ikke være så selvudslettende, at det kun skal være godt for de andre!

Hvordan mener du, at sundhedspersonalet bedst kan passe på sig selv og hinanden i en hektisk hverdag?

Jeg mener, det er ledelsens ansvar at skabe muligheder for kollegial supervision eller sygeplejefaglig vejledning – også på en helt almindelig medicinsk afdeling. Jeg kan ikke have, at vi bare skal passe (på) os selv! Der skal være nogen, der tager vare på os. Jeg har læst, at en sygehuspræst tog initiativ til at skabe "pusterum" for personalet. Et forum, hvor skyllerumssnakken bliver legaliseret og struktureret. Når vi har givet udtryk for det, der frustrerer os, bliver der plads til nye tanker og ideer. Det er det, der er så fantastisk. En klient, som jeg har talt med i dag, sagde: "Jeg fatter ikke, at det at sidde her og fortælle det, jeg har fortalt om mig selv og mit liv, kan gøre, at jeg føler mig flere kilo lettere og mærker glæden indeni". Og det kunne ses i hendes øjne.

Sidst, men ikke mindst vigtigt, vil jeg nævne DKS-grupper, hvor der også er plads til at bede for hinanden. Gennem bønnen får vi adgang til en kilde, som er større end os selv, og til en, som altid har tid. Hvad skulle vi dog gøre uden?

**Solveig Rosenkvist
holder et oplæg om**

**"PAUSEN
– EN NØGLE TIL GLÆDE"**

**til medlemsarrangementet
på landsmødet
den 28. marts.**

