



Selvivaretagelse, balanse og mestring

Overlegeforeningens vårkurs
10.april 2024

Ingunn Amble,
MTF, MMTE/FMTF, MD, PhD
Spesialist i psykiatri
Leder av Villa Sana

Villa Sana- Arbeidshelse

- styrke yrkesidentiteten
- forebygge utbrenthet
- fremme helse og livskvalitet

6000 leger og 2 000 annet helsepersonell har vært til kurs og rådgivning



Sykehjelps- og pensjonsordningen for leger

Rammer for støtteordningene

<https://www.legeforeningen.no/om-oss/helse-og-omsorgstilbud-for-alle-leger-og-medisinstudenter/>

- Ønske om å snakke med en kollega
- Ring/send mail/book tid. Henvisning ikke nødvendig
- Kort ventetid (har dessverre økt)
- Konfidensialitet
- Reise/opphold dekkes av SOP etter fastsatte takster

DAGSRÅDGIVNING, individuelt eller med partner

09-15 på Villa Sana (Modum Bad) og i Oslo

KARTLEGGING av nåværende situasjon - jobb og privat

SORTERING av kortsiktige og langsiktige behov

PRIORITERING av personlige utfordringer

TILTAK



Videorådgivning



- Individuell **video- eller telefonrådgivning** på inntil 2,5 time.
- Dersom man skulle se at man trenger mer tid, vil det kunne avtales en samtale nr 2.

UKESKURS

Par og individuelt

- Undervisning
- Fysisk aktivitet
- Individuell rådgivning

- Kulturelt program
- Internat-modell

Legens

Adaptivt

- Diagnostisering
- Grundighet
- Engasjement i pasienter
- Straks om å trode seg oppåbært
- Inneke ansvarer som ligger i pasientens ållt



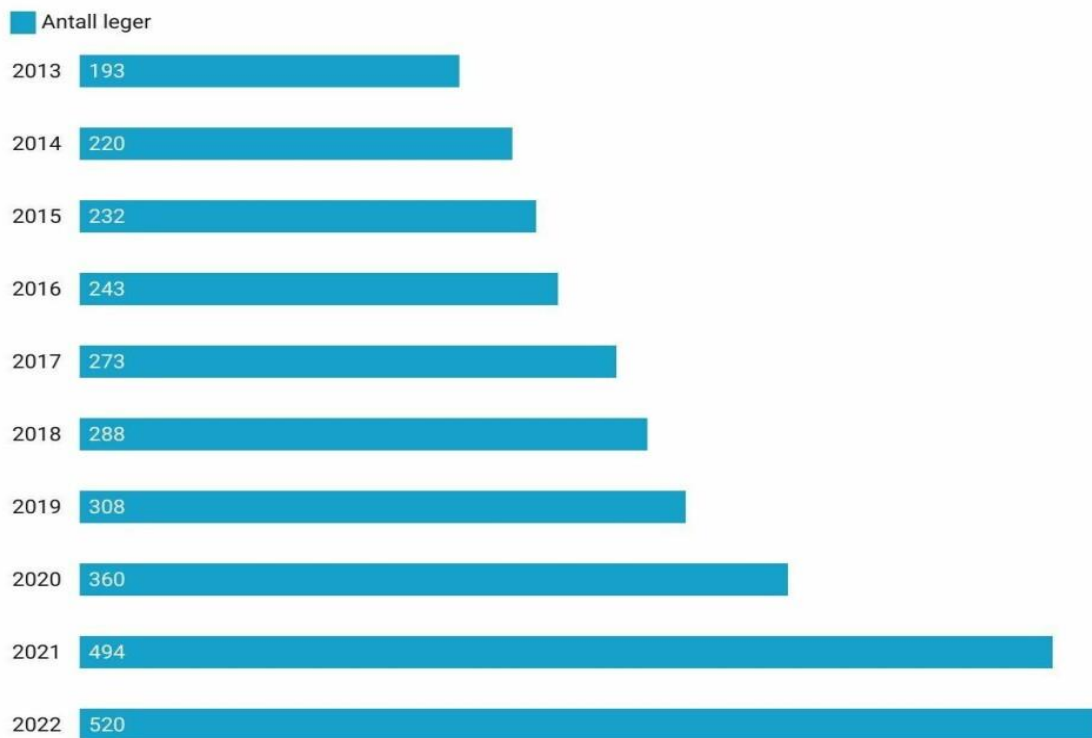
«personlighets»

Maladaptivt

- Værstellig å slappe av i ta bli / la bli til familien/tilid
- Opplever ansvar også for det man ikke har kontroll over
- Opplever å ikke gjøre rett
- Værstellig å sette grenser
- Følelser mellom egene og sunn egeninteresse

© Richard E. Smith, 2005

1998-2023: ca 6000 leger har vært på Villa Sana



Kilde: Villa Sana/Modum bad • Laget med Datawrapper

Hvem søker Villa Sana? (2003 og 2018)



- Spesialiteter fordelt som blant norske leger
- Relativ overrepresentasjon av kvinner
- Gjennomsnittsalder 43 år
- Søker av både arbeidsrelaterte og private grunner
 - oftest en kombinasjon
- Trender:
 - Flere yngre leger i 2018
 - flere som søker for arbeidsrelaterte forhold og for profesjonell identitet i 2018-2020
 - høyere rapportert belastning i 2018 enn 2003

Isaksson Rø, Gude, Aasland.

Does a self-referral counselling program reach doctors in need of help? A comparison with the general Norwegian doctor workforce.

BMC Public Health 2007

Legers helse og pasientbehandling



Jeg vil ivareta min egen helse,
mitt velvære og mine evner,
for å kunne gi omsorg av den høyeste standard

Revisjon av Geneve-deklarasjonen, «Hippokrates ed», WMA 2017
Parsa-Parsi RW. *JAMA*. 2017



RESSURSER

- Ønske om å bidra
- Grundig
- Flink
- Engasjert i faget
- Ansvarlig
- Pliktoppfyllende
- Omsorgsfull/empatisk

- Evne til å utsette egne behov

- Ønsker at alle skal være fornøyd
- Høy arbeidskapasitet



RISIKO

- Vanskelig å si nei
- Perfeksjonistisk
- Ytre bekreftelse viktig
- Vanskelig å sette grenser
- Opplever ansvar også for det man ikke har kontroll over
- Opplever å ikke gjøre nok
- Forvirring mellom dårlig samvittighet og sunn egeninteresse
- Liten evne til selvivaretagelse
- Strekker seg langt, konfliktunngående
- Vanskelig å slappe av /ta fri/ få tid til familie/fritid

Flytmodellen

Arbeidssituasjon

Arbeidstid

Arbeidsmengde/tidspress

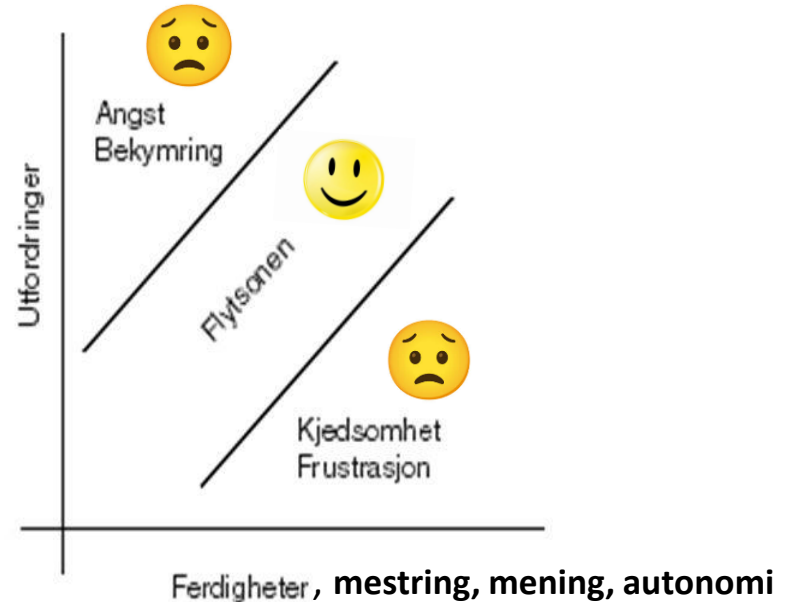
Emosjonell belastning

Juridiske krav

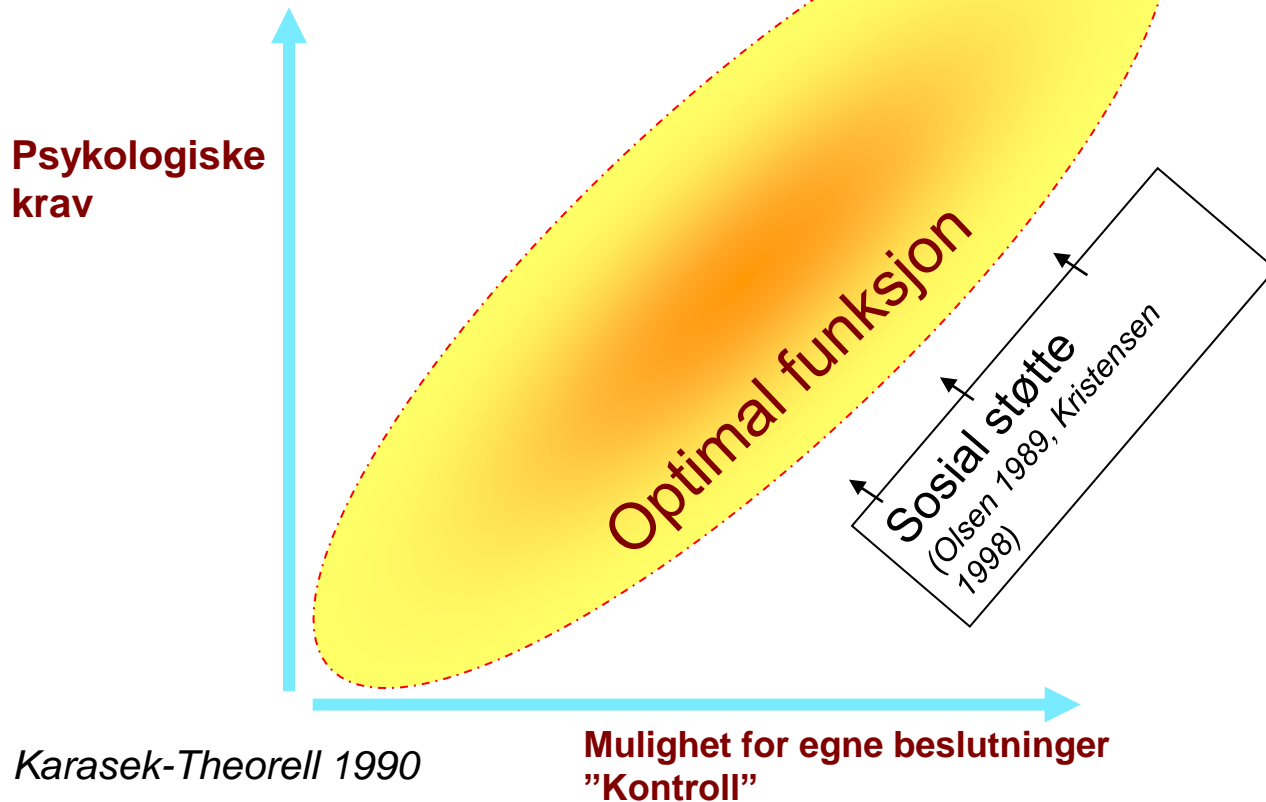
Rolle-uklarhet

Forventninger og
krav utenfra og
innenfra

Flyt sonen



Krav-kontroll-støtte modellen



Karasek-Theorell 1990

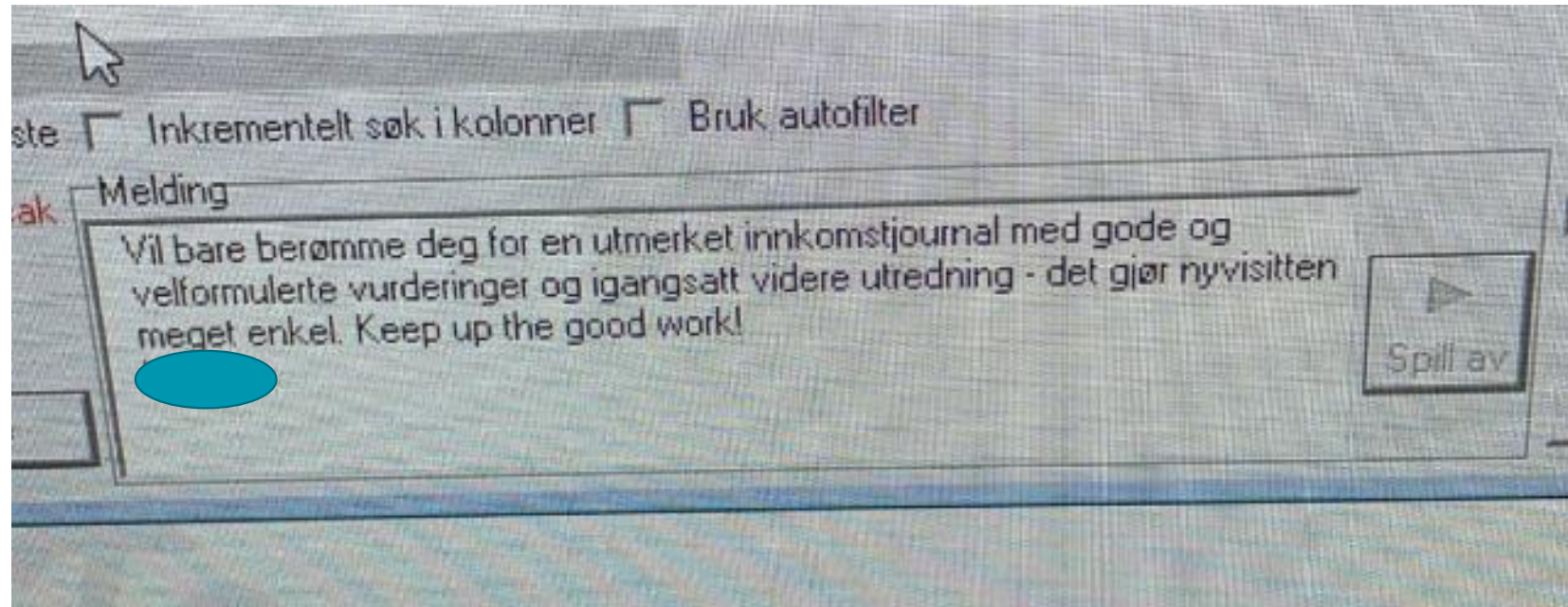
Mulighet for egne beslutninger
"Kontroll"

Hvordan legge inn muligheter for støtte på jobb

- Kort kaffe på morgenen
- Trøste-og-bære-møte før helgen
- Veiledning (også for overleger/spesialister), fast tidspunkt, organisert
- Smågrupper
- Fadderordning for nyansatte
- Prosedyre ved vanskelige hendelser
- Positive avviksmeldinger

Sykehuslegen gikk rett i veggen. Mottrekket hennes kan redde liv, mener sjefen.

- Cathrine Kristoffersen (35) er sykehuslege i Vestfold. Hun ble utbrent og sykmeldt på grunn av høyt arbeidspress.
- Etter å ha kommet seg tilbake i jobb, har hun utviklet en fadderordning som skal støtte unge leger og forebygge utbrenthet.
- Hennes sjef mener at fadderordningen bidrar til bedre arbeidsmiljø, bedre pasientsikkerhet og kan sikre at flere leger fortsetter i jobben.
- Aftenposten 21.10.23



Aiaiaiiii det var en hyggelig start på dagen!

Kultur

Medisinstudenters holdninger og forventninger til fremtidige arbeidsvilkår

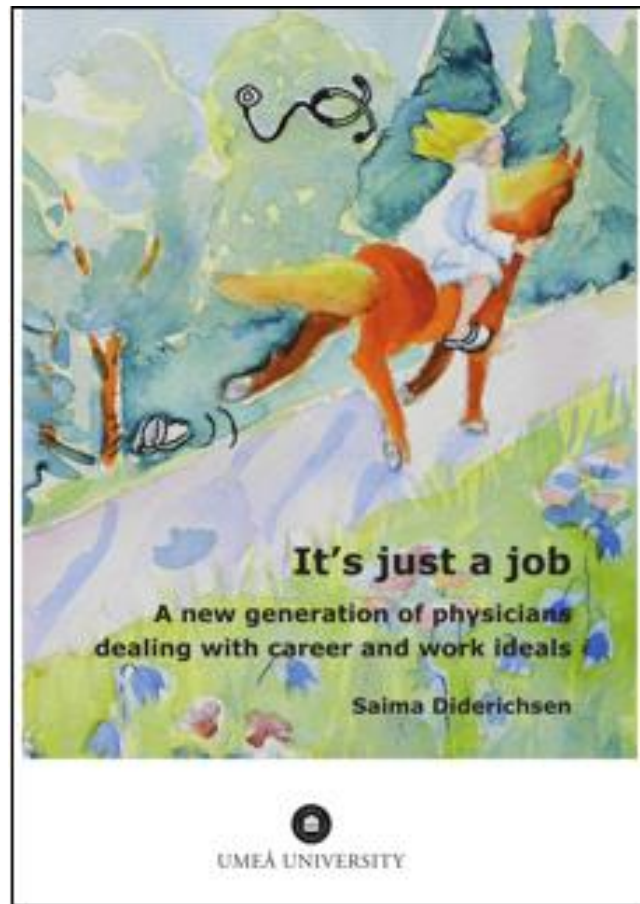
ORIGINALARTIKKEL | ARBEIDSMEDISIN

Sander Kvammen Finland, Andreas Sorte Kjenås, Karin Isaksson Rø, Margrethe Aase Schaufel *Om forfatterne*

Publisert: 18. november 2019
Utgave 17, 19. november 2019

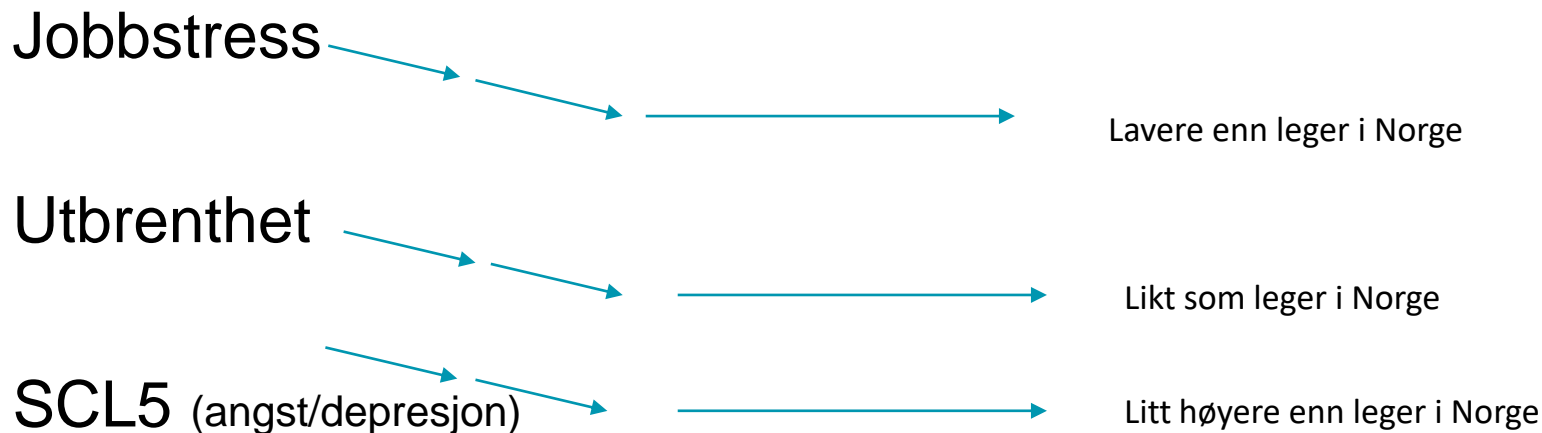
Tidsskr Nor Legeforen 2019
doi: 10.4045/tidsskr.19.0185

- Kolleger gode rollemodeller, men ikke på å ivareta egne behov
- Bekymring for å jobbe i et system der det er vanskelig å ivareta god balanse mellom jobb og hjem.
- Trenger en ny organisasjonskultur



Hjelper tiltakene?

Distress baseline, etter 6 uker og 1 år (2003 og 2018)
og etter 3 år (2003)



Alvorlige suicidtanker og planer (21%) – 2003-2005

Isaksson Rø, Gude, Aasland. *Counselling for burnout*. BMJ 2008

Isaksson Rø, Tyssen, Hoffart, Sexton, Aasland, Gude *A three-year cohort study of the relationships between coping, job stress and burnout after a counselling intervention for help-seeking physicians*. BMC Public Health 2010



« Det jeg blir bevisst kan jeg ofte gjøre noe med, det som forblir ubevisst gjør ofte noe med meg »

Gordon Johnson

Erkjennelse



Endring

*Care of the Patient
Requires Care of
the Provider*

Bodenheimer and Sinsky 2014

