

– Leger er for strenge mot seg selv

Hvordan klarer legen å balansere mellom arbeid og familie i en travel hverdag? – Mange av oss er overansvarlige og tar på oss langt mer enn vi strengt tatt behøver.

Det sa psykiater Per Anders Øien som var innleder på et seminar i Gildeskål, i regi av Nordland legeforening og kollegial støttegruppe samme sted.

– Personer som er avhengig av andres ros og oppmerksomhet, er spesielt utsatte for stress. Det samme gjelder dem som tidlig har lært å klare seg selv, uten andres hjelp. Kombinasjonen av store krav, liten kontroll og støtte er farlig. Dessverre er dette ofte en grei beskrivelse av legehverdagen for mange, sa Øien.

Skviset på tid

Forventning om å sette familien i høysetet eksisterer side om side med idealene om å gjøre mye ut av jobben.

– Tidsklemmen kjenner alle til, sa Øien. Han viste til en SINTEF-undersøkelse hvor 74 % oppgav at det er vanskeligere å få familielivet til å fungere godt nå, enn det var for ti år siden. Konflikten mellom arbeid og familie er en av de fire viktigste forholdene som påvirker helseplager, stress, sykefravær, utslitthet og overskudd på jobb.

– Vi lever i tretthetens tid. Samtidig er tempoet høyt. Å klage over hvor sliten man er, er ikke akseptert i alle miljøer. Leger er kanskje blant de «flinkeste» til å takle en stadig økende arbeidsintensitet, mente kursholderen.

Men alt har sin pris: – I dag ser vi langt oftere at leger blir langtidssykmeldt, noe som knapt skjedde for 20 år siden. Det forteller at noe er galt, sa en av deltakerne.

Holder fasaden

Hvordan forholder vi oss til en kollega som drikker for mye? Hva sier vi til en kollega som har mistet noen av sine nærmeste? Hva gjør vi når epikrisene hopper seg opp hos noen og vi ser at de er i ferd med å miste kon-



På vei hjem etter å ha lært mer om det gode legeliv: Ragnhild Sagsveen, Åse Schrøder, Lasse Djerv, Per Anders Øien og Carl-Gustav Mählick. Foto T. Myrbakk

trollen? Slike spørsmål som er så vanskelige å håndtere, ble diskutert i grupper. Det kom frem at mange menn ofte holder fasaden så langt det er mulig, mens kvinner oftere klarer å snakke om det som er vanskelig.

– Av og til kan det være viktig å erkjenne at «jeg har ikke så stor kapasitet, men jeg har så stor», fremholdt Øien. – Da kommer man mer i samsvar med egne ressurser. Den brennende hjelperen kan lett ende opp som den ødelagte hjelperen. Den andre ytterligheten er når hjelperen blir uengasjert i den pasienten han/hun skal hjelpe. Begge deler er like galt.

Han tok for seg symptomene på utbrenthet, eller uttappethet som han helst kaller det. – Ingen brenner helt ut. Ofte holder det med å bli ladet opp igjen, samtidig som man lærer seg mer om egne grenser. Når hvilen ikke hjelper og alt blir et ork, bør man sette

ned farten i svingene. Gjør du ikke det, er ikke veien lang til følelsen av håpløshet, sa Øien. Han beskrev den onde sirkelen man kommer inn i og et liv preget av oppjagethet. – Man bruker masse tid på jobben, men lite blir gjort. Til slutt kommer isolasjonen og depresjonen. Dette er aller farligst for dem som jobber alene, hvor ingen korrigerer dem. Da kan man havne langt ned før alarmen går, sa psykiateren.

Sett grenser

Skal man unngå at jobben tar kvelertak, er grensesetting sentralt: – Det mobiliserer sunnhet, gir mer forutsigbarhet og gjør at pasienten føler trygghet. Øv deg på ordet nei. Avreager gjennom gode samtaler, fysisk aktivitet og humor. Sørg for å ha minst én stabil voksenkontakt utenom jobben.

For å få et godt liv som lege, gav Øien flere råd: å være bevisst egne visjoner, se det store i det små, gjøre mest mulig etter eget hode og av det som er gøy, unne seg veiledning, gi og få mer ros.

– Lær deg å takle utakknemlighet også. Husk samtidig at dine pasienter er heldige som har akkurat deg som lege.

*Tove Myrbakk
Nordland legeforening*

NYHET!
The Meditron M30
www.meditron.no

NOK 1612,- eks. mva.