

Årssamlingen for støtteleger – et pustehull og faglig påfyll

– Kravene til en støttekollega er ganske omfattende, sier leder av kurskomiteen for årssamlingen for avdelingsrådgivere og støttekolleger, psykiater Øystein Melbø Christiansen.

– Vi skal ha medlemmenes tillit, være pålitelig mottaker av sensitiv informasjon, erfaren, tålmodig, lytte på en ikke-dømmende måte og ha kunnskap om andre ledd i hjelpekjeden. Dette er et krevende tillitsverv. Det er viktig at vi unngår – slik en klippe i KOHO (Legeforeningens koordinerende helse- og omsorgsutvalg), Jørn Nissen-Meyer, sier – å unngå at vi blir sittende og øse av vårt underskudd, sa Christiansen blant annet da han åpnet årssamlingen for støtteleger i januar.

Melbø Christiansen var til stede under tiårsjubileet for Villa Sana og fikk inspirasjon av den kanadiske barnepsykiateren Mamta Gautam, som nå driver full privatpraksis med utelukkende leger som pasienter.

– Husk hva flyvertinnen sier før avgang: Dersom trykket i kabinen faller, vil O2-masker falle ned foran ansiktene deres. Hvis du reiser i følge med noen som trenger assistanse, så ta først på din egen maske, før du hjelper den andre, sa han og la til at årssamlingen for støttekolleger skal være et O2-tilskudd – et pustehull – like mye som en faglig oppdatering. – Programmet er derfor lagt opp for at vi skal få en pause i flokk, lære hvilke kilder vi kan drikke av, lære hvordan vi kan ta vare på oss selv og hvordan vi kan lære dette fra oss. Det krever lavt turtall og tid til samtale, sa Melbø Christiansen.

– Hva er utfordringene for å nå leger som har behov for bistand?

– Leger har generelt svært vanskelig for å be om hjelp, sier Melbø Christiansen.

– Vi har høyere forekomst av depressive tilstander, men lengre arbeidstid og lavere sykefravær enn andre grupper med liknende

utdannelse. Før en lege ber om hjelp, har hun/han gjerne presset seg så langt at det har oppstått problemer i forhold til familie, medarbeidere og pasienter – av og til også i forhold til rusmidler eller selvmedisinering. Dette gjør det ytterligere vanskelig og ofte skambelagt å søke hjelp. Vi har også en kultur for å være flinke og sterke – dermed er det nesten «naturstridig» å være lege og pasient, sier han.

– Klarer støttegruppene å hjelpe medlemmene godt nok?

– Fra et skeptisk utgangspunkt, ser jeg nå et klart behov for Villa Sana. Det dekker imidlertid ikke hele behovet. Jeg har også siden 1998 prøvd å få til klare avtaler om øyeblikkelig hjelp-innleggelse i nabofylke for leger (og annet sentralt helsepersonell) som trenger psykiatrisk hjelp, men har ikke fått respons på dette.

– Er legene blitt flinkere til å oppsøke denne tjenesten i tide, før de er utbrente eller har fått andre problemer å stri med?

– Ja, jeg har inntrykk av at legene ber om hjelp litt tidligere nå enn før. Yngre leger og kvinnelige kolleger synes å ha mindre tendens til å behandle både seg selv og egen familie og lettere akseptere pasientrollen. Kanskje kan vi også håpe på at støttekolle-gaarbeidet har gitt en viss kulturendring her, mener Melbø Christiansen.

– Hvis de ofte er sent ute, hva mener du kan gjøres for at de skal bli bedre på å gjenkjenne symptomene som tyder på at de selv har behov for hjelp og støtte?

– Det å vurdere seg selv er en vanskelig disiplin. Det går bl.a. frem fjorårets bok om en deprimert amerikansk psykiater som hardnakket hevdet at han led av en langvarig influensa (1).

Melbø Christiansen er glad for mange positive tilbakemeldinger på årets samling, og han opplevde selv stemningen som god. – En ting jeg vil trekke frem er at jeg satte stor pris på at presidenten tok seg tid til å delta på deler av samlingen, tross sin tettepakkeplan. I tillegg varmet det at hun klart sa at Legeforeningen ville prioritere støttekolle-gaarbeidet fremover, sier han.

Meningsfylt

Psykiater Margrethe Kjølheth deltar i støttegruppearbeidet i Hedmark.

– Hva var beveggrunnene for at du valgte å engasjere deg i dette arbeidet?

– Det oppleves som veldig meningsfylt å kunne støtte en kollega som sliter på en



Psykiater Margrethe Kjølheth, Hamar.
Foto Ellen Juul Andersen

eller annen måte. Et gjennomgående karaktertrekk ved oss leger er at vi er flinke på så mangt, men ikke så mye på egenomsorg og iblant kritikk. Det gjør oss ekstra sårbare hvis vi f.eks. nærmer oss utbrenthet eller får en klagesak. Vi kan til tider bli lite konstruktive for oss selv. Da kan man som støttekollega bidra til at kollegaen som sliter kanskje får adekvat hjelp, eller veilede

Sliten og litt deppa? Kan et opphold eller kontakt med Villa Sana være noe for deg?

Opphold på Villa Sana er kostnadsfritt for medlemmene og ev. pårørende. Senteret skal gi hjelp til selvhjelp for å forebygge utbrenthet og psykisk sykdom som angst og depresjon. Villa Sana er et kurs- og rådgivningstilbud som leger og ev. nærmeste pårørende kan benytte når de trenger en pause i hverdagen. Kursukene våren 2009 er uke 3, 7, 11, 20 og 25.

Enhetsleder Olav Lund er tilgjengelig for telefonkontakt mandager fra kl 8–16 og tirsdag-fredag fra kl. 8–9. Søknads-skjema finnes på www.modumbad.no

Utfyllt skjema sendes: Ressurssenteret Villa Sana, Modum Bad, 3370 Vikersund.

Kurs og reiseutgifter dekkes av Den norske legeforening og Sykehjelps- og pensjonsordningen for leger (SOP). Tapt arbeidsfortjeneste dekkes ikke.



Margit Steinholt, Brønnøysund og leder av kurskomiteen Øystein Melbø Christiansen, Sogn og Fjordane. Foto Ellen Juul Andersen

i hvordan man skal forholde seg i en klagesak, sier Kjølseth.

– Føler du at medlemmene er godt nok orientert om det tilbudet dere representerer og hva dere kan bistå dem med?

– Jeg tror alle føler at vi skulle ønske at enda flere visste om oss og brukte oss. Vi har nå fått en fin annonse som kommer med jevne mellomrom i Tidsskriftet, med bilde av to grønne stoler og med tittel: Sliten? I tillegg er det en del fylker som informerer om tilbudet på fylkeslegens kurs for turnuskandidater, forteller Kjølseth. Hun legger til at hun tror utfordringene støttekollegene møter er jevnt fordelt over hele landet.

Årets seminar spente over temaer fra Helsepersonelloven § 11 og forholdet mellom legen og Helsetilsynet ved assisterende helsedirektør Geir Sverre Braut, til hvordan vi kan ta vare på inspirasjonen, ved Egil Martinsen.

– Har seminaret satt deg bedre i stand til å bistå medlemmene?

– Det er alltid godt å få påfyll, og det var meget nyttig å få høre om gangen i klagesaker, slik at jeg kan forklare det for de som kontakter meg om det. Det er viktig å vite at det lokale helsetilsynet (tidligere fylkeslegen) er pliktig å vurdere enhver klage på helsepersonell, selv om det ikke innebærer at det alltid blir en klagesak av det. Når du svarer på henvendelsen fra helsetilsynet (fylkeslegen), hvilket du er pliktig til, er det lurt ikke å gjøre det i affekt. Få gjerne en kollega til å lese igjennom først, kontakt en av oss eller en jurist i forhandlingsavdelingen i Legeforeningen, før du sender det av gårde, sier Kjølseth.

– Egil Martinsen med sitt lune, litt underfundige, vesen bidro med sitater og vers fra kjente poeter som har satt ord på glede og lykke, for å finne egen inspirasjon i hverdagen. Og det klarte han. Dessuten kan han masse om nytten av fysisk aktivitet og trening for egenomsorg. Dette kan også benyttes overfor pasienter og andre, avslutter en engasjert psykiater fra Hedmarken.

Sykehjelps- og pensjonsordningen for leger (SOP) finansierer virksomheten ved Villa Sana og det arbeid støttelegene utfører i fylkene. Styreleder i SOP, Hans Kristian Bakke, deltok også i år på hele seminaret.

Ellen Juul Andersen

ellen.juul.andersen@legeforeningen.no

Avdeling for informasjon og helsepolitikk

Litteratur

1. Klitzman R. When doctors become patients. Oxford: Oxford University Press, 2008.