

Støttekollegene – en viktig ressurs

Personlighetstrekk ved leger, støttekollegasamtalen, avgrensningen mellom støttekollegarollen og jus og den dyssosiale legen.

Dette var temaer som skapte stort engasjement blant deltakerne på årssamlingen for avdelingsrådgivere og støttekolleger. Årssamlingen arrangeres av Utvalg for legehelse (tidligere Legeforeningens koordinerende helse- og omsorgsutvalg).

Nærmere halvparten av Legeforeningens 90 rådgivere og støttekolleger møttes i begynnelsen av januar til to inspirerende og utbytterike dager med temaer som vekslet mellom foredrag og praktiske øvelser med case og rollespill, øvelser som ble svært godt mottatt.

Rammer skaper godt innhold

Lasse Djerv som er mangeårig støttekollega i Bodø, ga et innblikk i hvordan han gjennomfører støttekollegasamtalen. Han er opptatt av at samtaleene skal foregå innenfor en trygg og ryddig ramme. Derfor har han alltid en formell innledning der han orienterer om ordningen, hvilken tidsramme de har å forholde seg til og hvor mange samtaler de kan ha. – Jeg foreslår også at vi skal bruke taushetsplikten, selv om det ikke er en vanlig konsultasjon, sa han.

«I en periode med påkjenninger – det være seg privat eller profesjonelt – er støttekollegenes oppgave å gi medmenneskelig støtte, råd og veiledning»

Djerv som er psykiater, presiserer at han som støttekollega først og fremst er medmenneske, ikke terapeut.

– I første omgang er det viktig å få til en god og gjensidig tillit med kollegaen. Jeg prøver å få til lav angst og å vise interesse,

Navneendring

Legeforeningens koordinerende helse- og omsorgsutvalg (KOHO) har skiftet navn til Utvalg for legehelse.



Styret i utvalg for legehelse. Fra v. Utvalgets leder Øystein Melbø Christiansen, Christina Drewes, Finn Nilsson, Nina Helene Ingebrigtsen og Stein Nilsen. Foto Lise B. Johannessen

omsorg, romslighet og aksept. Det tror jeg legger grunnlaget for god tillit. På mange måter prøver jeg å vise i praksis det å være en god kollega. For de fleste er det en lettelse å få snakke med noen; å dele tanker, opplevelser med noen som forstår og som kanskje selv har stått i tilsvarende situasjoner som det som ligger til grunn for samtalen.

Djerv er mye på bekreftessiden. – Jeg prøver å komme innpå kollegaen, men unngår å gå inn i det underliggende. Jeg er psykiater, men skal ikke drive psykiatrisk praksis, selv om det i enkelte tilfeller vil være behov for å formidle kontakt til hjelpeapparatet, sa han.

Ser etter legens ressurser

I 2012 kontaktet 24 kolleger støttekollegene i Nordland. Djerv presiserte at rask kontakt er viktig når han får en henvendelse, og han forsøker alltid å finne ut hvor mye det haster. Noen kan ha ventet lenge før de søkte hjelp, andre har akutte behov. Han tar helst ikke lengre samtaler over telefon, men foretrekker samtaler ansikt-til-ansikt.

– Jeg er opptatt av å yte praktisk mellommenneskelig hjelp, sa Djerv. – Ofte er det nødvendig å rydde og organisere. Jeg legger også stor vekt på å finne frem til legens ressurser og forsøker i størst mulig grad å gi legen ansvaret. Vi leter etter punkter som har et endringspotensiale, og søker å finne konkrete ting som kollegaen med rimelighet kan få til, og som han eller hun kommer på selv.

– Vi må alltid ha i bakhodet at kollegaen skal ha noe med seg fra samtalen, påpekte

Djerv. I slutfasen stiller han derfor alltid spørsmålet om hvordan det har vært, hva han eller hun har fått ut samtalen, hvordan de har snakket sammen og om det er behov for flere samtaler. Som oftest blir det én til, noen ganger to. I enkelte tilfeller hender det at samtaleene ender med at kollegaen blir pasient.

En utstrakt hånd

Det landsdekkende støttekollegatilbudet er å forstå som en utstrakt hånd, fra kollega til kollega. Det kan gis til alle leger og medisinstudenter og er ikke knyttet til medlemskap i Legeforeningen. Man står også fritt til å kontakte støttekollega i annet fylke enn sitt eget.

Støttekollegaen yter ikke legetjenester, dvs. at de verken fører journal, skriver sykemeldinger, forskriver medikamenter e.l. Dersom det er behov for slike eller andre legetjenester, kan man ta kontakt med sin fastlege eller en kollega som er med i legeforsøringsordningen. Støttekollegaen kan være behjelpelig med å etablere slik kontakt.

Les mer om støttekollegaordningen på legeforeningen.no/Emner/Andre-emner/kollegastotte/

Lise B. Johannessen

lise.berit.johannessen@legeforeningen.no
Kommunikasjonsavdelingen