

Utbrenthet i hjelpesykehusene

Elin Høie Østrem
Flinkis

aka

Konstituert overlege i onkologi

Etablerer stråleterapi på Nytt Sykehus Drammen

Tidligere nestleder og leder i ANSA Polen

Tidligere tillitsvalgt i YLF

Foredrag om utbrenthet i forskjellige fora (YLF-tillitsvalgtskurs, podcast, medisinstudentene i Oslo, ledergrupper i OUS...)

Note til slide 1

- Grunnen til denne introduksjonen er for å understreke at jeg ikke har noen spesiell formell kompetanse på området. Jeg dundret ut i utbrenthet av varierende grad både 1 og 2 og 3 ganger i mitt legeliv, og som en skikkelig mestringsstrategi leste jeg meg godt opp – det ble det en undervisningsserie om.
- Før hadde jeg alltid med slides om hvordan det sto til med legers psykiske helse, selvmedisinering, alkoholoverforbruk og suicid. Dessverre så trenger jeg ikke dette lenger, på grunn av #Legermåleve. På kort tid har vi hørt mang forskjellige historier fra legelivet rundt om i Norge. Det har blitt mer stuereint å snakke om hvordan man har det, og våre ledere og arbeidsgivere har begynt å gjøre litt arbeid for å se på hva som kan gjøres.
- Målet med denne sesjonen er å få litt mer kjøtt på beinet for praktisk håndtering av seg selv og av kollegaen sin.

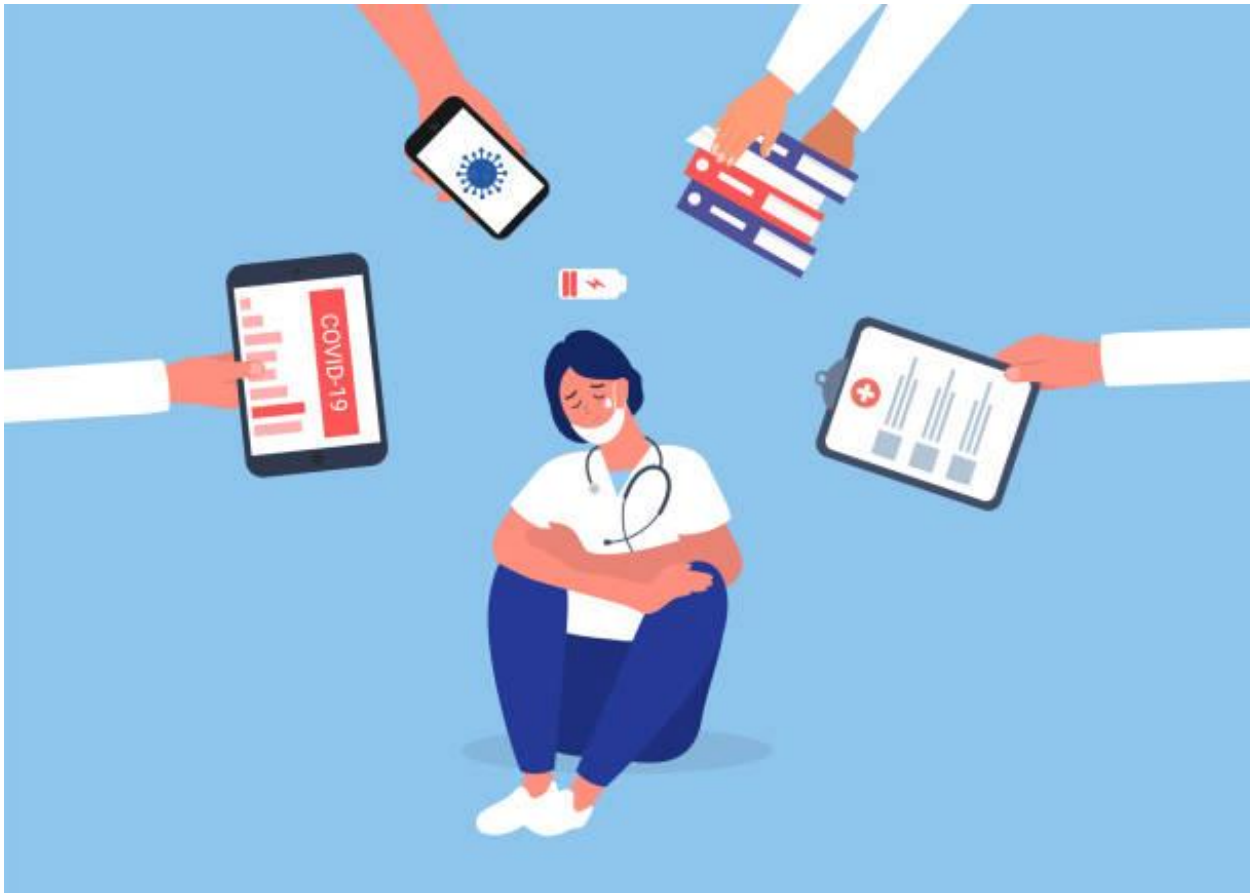
Hva er stress?



Note til slide 2

- For å gjøre dette veldig populærvitenskapelig:
- Vi mennesker er et resultat av hundretusener av års evolusjon, vi er jegere og sankere, som lever i flokker av ekstremt komplekse sosiale strukturer. Kort fortalt: vi er rent fysiologisk laget for gradsvariasjoner av fight and flight, og rest and digest.
- Laget for korte, intense jaktperioder, evt flukt fra byttedyr, samt hvile, sinking og interaksjon.
- Trodde vi. Og så viser det seg at det er mer nøyansert enn dette – stress har nok fått et ufortjent dårlig rykte. Vår moderne oppfatning av stress kommer fra rotteforsøk gjort av en ungarsk lege og rottetorturist tilbake på 30-tallet. Det han gjorde var å utsette rottene for voldsomt stress, som å putte de i en bøtte med vann og få de til å svømme til de nesten druknet, eller injisere de med forskjellige ting. Han så at det gikk skikkelig dårlig med rottene, så også at de hadde skyhøye nivåer av adrenalin og kortisol, og tilskrev den dårlige responsen til disse hormonene.
- Verden har gått fremover siden 30-tallet, og moderne stressforskning og arbeidslivsforskning har vist at vi nok mer sannsynlig har flere forskjellige former for stress. Det deles stort sett i tre:
- Fight and flight: den klassiske, vår stressrespons når vi værere fare. Denne har vist seg å kunne være farlig, gi økt risiko for PTSD, å falle ut av arbeidslivet og øvrige fysiske plager – typ etter store traumer. En hjerne under denne type stress blir heller ikke veldig smart – se for deg dine første stans-situasjoner, eller traumeteam. Det er en grunn til at man har sorteringen A, B, C. Og så har man de som er mer erfarne med dette, som klarer å ha et klarere hode også i disse situasjonene.
- Challenge-response: mye av det samme som fight and flight, men fravær av trussel. Kroppen mobiliserer mer som trening, det er en annen balanse av adrenalin, kortisol og andre stresshormoner for eksempel DHEA – som har vist seg å ha hjerneforebyggende effekter. Vi fokuserer oppmerksomheten, motivasjonen vår øker, sansene skjerpes, du kan kjenne deg rastløs, spent og komme i flow.
- Tend and befriend: oxytocin er et stresshormon. Vi mennesker er flokkdyr, så frigjøringen av denne under stress gjør oss mer vare på hverandre, vi ønsker å beskytte, støtte eller forsvare folk og prinsipper som du bryr deg om. I tillegg blir du mindre redd, og mer modig.
- Så nå vet vi at det ikke er alle former for stress som er farlig. Men allikevel – alt med måte. Selv om noen former for stress har vist seg å kunne være oppbyggende, så er det som trening generelt, vi trenger resititusjon, med å koble på parasympatikus, lene oss tilbake, la humla suse og hvile.
- Hvor ofte ila en arbeidsdag kjenner du deg fullstendig avslappet? For ikke å snakke om resten av dette stressende livet vårt - du må jo få oppgavene unna fordi du skal hente i barnehagen eller ungene skal på skole, eller du skal i en middag eller du skal på trening eller du bare må få kjøpt inn dette eller hint, og om du for en gang skyld har et sekund fri tar du opp mobiltelefonen på automatikk og skreller deg igjennom noen videoer eller noen nyhetssaker.

Stress i helsevesenet



Note til slide 3

- Om ikke det var nok, så er det noen tilleggsfaktorer de som har yrker der de jobber med mennesker utsettes for.
- For å overleve må vi bli smittet av andre menneskers reaksjoner. At vi agerer med omsorg og støtte for andres følelser, lager bånd og gjør oss til grupper. Som grupper er vi bedre rustet til å møte fare enn som enkeltindivider. Dette involverer i stor grad også vårt nervesystem. Vi tar opp i oss andre og deres følelse i større grad enn det vi bevisst er i stand til å merke, blant annet ved hjelp av speilnevroner.
- Har dere lagt merke til at vi smiler når andre smiler? Speilnevroner. Det vil si at når vi sitter på visitt eller pol. konsultasjon og pasienten gråter, så har vi et trist fjes. Og et trist fjes forplanter seg i kroppen som tristhet, akkurat som et smil forplanter seg som glede. Derfor vil vi uansett ha mye tristhet i omløp ila en dag, igjennom speiling av våre pasienter i de situasjonene de er i. Og vi har 300 millioner speilnevroner.
- De mennesker som ikke lar seg bevege av andre, har i vår kultur blitt sett på som avvikende, bla. Psykopatene. De er i stand til å påføre andre mennesker lidelse, uten å selv la seg affisere stort av dette. Heldigvis gjelder dette de færreste av oss, som da også betyr at vi jo lar menneskemøtene og skjebnene gå innpå oss. Dette er, i ukompliserte og hyggelige relasjoner, ikke kilde til stort stress. Men når jobben innebærer stadig repetisjon av det som vi venner oss til, men som andre synes er ekstreme situasjoner, leder det til en egen form for «long stress», det at den vedvarende unormale situasjonen repeteres igjen og igjen på kroppen som en dråpe som havner på en stein - det lager med tid et søkk og en svakhet.

Historisk definisjon

- 1) Emosjonell utmattelse
- 2) Depersonalisering
- 3) Redusert selvopplevd jobbytelse

Note til slide 4

- Det er nå vi må gå videre til utbrenthet, da det er dette kroppen reagerer med om vi står under langvarig belastning med stress.
- Utbrenthet er ingen diagnose, mer et syndrom bestående av tre grunn-symptomer, direkte relatert til krevende arbeidssituasjon.
- Begrepet utbrenthet stammer fra 70-tallet, fra såkalte «free clinics» i USA. Det man så var at de i utgangspunktet sterkt engasjerte og idealistiske hjelperne på overraskende kort tid under arbeid med fattige og ustabile multiproblemklienter under knappe ressurser, lange arbeidsdager og lav lønn, begynte å forakte klientene, synes at situasjonen var helt håpløs, innsatsen de la ned bortkastet og de fikk gjort mindre enn det de egentlig kunne, fikk nedlatende humor og fikk det rett og slett ikke så bra.
- Men hva betyr dette egentlig for deg? Hva kjenner du egentlig på?

Symptomer på utbrenthet

- Hvem er du nå vs. hvem var du før du begynte med denne jobben? Eller etter en lang og fin ferie?
- Søken mot det enkle og lette, det som roer meg ned. Konsentrasjonsvansker.
- Kverna
- Søvn
- Unngåelse
- Labilitet
- Sosial tilbaketrekning

Note til slide 5

- Disse symptomene beskriver «faresignalene» – kroppen prøver å fortelle oss at den blir belastet av dette, uten at vi helt klarer å stoppe opp.
- Når man konsentrerer seg hele dager over lang tid, uten å ta minutter ila dagen til å koble av, så blir man sliten. Nervesystemet søker enkelthet. Det blir vanskeligere å lese bøker som krever konsentrasjon, man orker ikke musikk som krever tilstedeværelse, jeg klarer ikke lenger ting som uroer eller skremmer meg. Man kan også søke stimuli som gir avspenning i alkohol eller medikamenter.
- Alle kjenner kverna. Kverna er egentlig en bearbeiding av dagens, ukens eller livets hendelser. Vi tar alle med oss jobben hjem. Det er vel og bra det, men legg merke til hvor aktiv kverna di er, og ikke minst hvor lett hjernen din ruller mot den. Desto mer sliten man blir, desto lettere divergerer hjernen inn i kverna. Det tar meg videre til neste punkt:
- Søvn – kverna kommer oftere når det blir stille, og man egentlig skal ha ro. Det er vanskelig å få utfordringer med innsovning, eller urolig avbrutt søvn. Dette er begynnelsen på en slippery slope, ryker søvnen forverres ofte alt annet også.
- Unngåelse er en klassiker som alle leger kjenner til. Vi kan finne på å bruke mer energi på å prøve å unngå en oppgave, enn å bare gjøre oppgaven. Vi har allerede alt for mye å gjøre i forhold til den kapasiteten vi har (som også blir lavere når man begynner å bli sliten), så vi forsøker å unngå ytterligere oppgaver.
- Labilitet får på at alle følelser kan finne på å ta litt overhånd. Du (og kollegaene dine) kan ane fred og ingen fare, men plutselig sitter du og griner, eller du kjefter. Det er vanskeligere å holde lokk på egne responser.
- Vi «brukes opp» emosjonelt av jobben vår. Vi vil være alene og i fred. Mang hjelpere opplever at de i særlig grad trekker seg bort fra venner eller bekjente som har problemer eller emosjonelle behov.
- Alle kjenner på en eller annen gradsvariasjon av dette ila livet. Det er ikke farlig. Hvis vi tenker på livet på en skala mellom helt uthvilt og helt på randen, så bestemmer vi selv hvor vi vil leve. Mange lever gode liv langt ute på slitenhetsskalaen, fordi det som gjør de slitne har veldig stor verdi for de. Andre må justere seg inn litt etter hvert, og det er hvilke tiltak vi kan ta for å komme oss dit som jeg ønsker å gjøre dere mer oppmerksom på.

Hvordan møter vi en sliten kollega?

1. Ikke hjelp
2. Lytt
3. Forståelse og medfølelse
4. Normalisere
5. Følg opp
6. Gjør noe hyggelig
7. Avlaste
8. Ansvarliggjør

Note til slide 6

- Denne situasjonen har de fleste av oss stått i – vi har lagt merke til at en i utgangspunktet trivelig kollega, som gir gode råd og tar seg tid, kan bli mutt, tilbaketrukket, kanskje litt krassere enn vi er vant med. Siden du nå har vært på foredrag, så kjenner du kanskje igjen dette neste gang som en ganske sliten kollega. Du spør hvordan det går, og siden din kollega er såpass sliten at hen ikke lenger har like god kontroll på følelsene sine, kommer ut med sine plager.
- Vi er hjelpere, så vi er vant med at enhver situasjon er til for å løses. Jeg har vært borti flere kollegaer som har stått i så vanskelige livssituasjoner at jeg tenker «what?! Hvorfor er du her?». Det er så åpenbart for alle rundt at denne personen ikke burde vært på jobb. Men vi leger går på jobb. Det er det mange grunner til, men kanskje den viktigste er at de aller fleste av oss mestrer jobben vår skikkelig godt. Vi kjenner på stor grad av bekreftelse, at vi er nyttige og viktige, og at vi mestrer det. Så det klammer vi oss til, når fundamentet rundt begynner å vakle. Hvis kollegaen din da sier: din idiot, hvorfor er du her, så kan det faktisk gjøre vondt verre. Det er jo ikke slik at kollegaen din ikke slev har tenkt at det kanskje ike er helt heldig at hen er der, men det er altså ikke så lett. Og å si at det er så lett, bidrar bare ytterligere til at kollegaen din kjenner seg som en idiot. Det kollegaen din trenger er at du:
- Lytter. Aktiv lytting, gi illusjonen av god tid. De samme mekanismene som vi bruker hos andre personer i krise, som vi onkologer jo er ganske gode til å håndtere.
- Vis forståelse og medfølelse.
- Normaliser deres reaksjon. Referer gjerne til eget liv, om du har opplevd noe av det samme. Men styr deg bort fra heltehistoriene – det er nok at kollegaen din ser at du er der, og at det går bra med deg. Liten digresjon – det viser seg at leger ser på sykemelding som det farligste som kan skje med de. Sikker på at det er veien ut av arbeidslivet og inn i NAV, en skjebne verre enn døden for en lege.
- Har du hatt en samtale med en kollega, følg opp. Ta kontakt og vis at du bryr deg.
- Gjør noe hyggelig for kollegaen din. Spander en is, hent en kopp kaffe.
- Avlast kollegaen. What, tenker du kanskje? Jeg har faen ikke tid til å avlaste kollegaen min, jeg har mer enn nok egne oppgaver. Joda, men da må du huske på den tredje stress-reaksjonen, «Tend and befriend». Det viser seg nemlig at arbeidstakere om påtar seg ekstraoppgaver for slitne kollegaer for å avlaste de, selv om de har satans mye å gjøre, opplever «beskyttende» stress. Dvs. de føler paradoksalt nok på lavere belastning med mer arbeid, fordi kroppen smører de med gode stresshormoner.
- Vi leger har et ansvar, som noen ganger kan mistes av syne når man blir veldig sliten, nemlig å være forsvarlig på jobb. Det kan være smart å minne kollegaen sin på – er du helt sikker på at du er forsvarlig i jobben din nå.
- Og så er det ikke alltid vi får gjort noe med det. Og når personen da møter veggen så det synger, så kan vi si – det er ingenting å skamme seg over. Du er ikke syk, gal eller dårlig, du er bare et menneske. Det kommer til å bli bra igjen.

Hvordan hjelper jeg meg selv?

1. Verdier
2. Klagekoret og debrief
3. Oppsøk, og ta imot hjelp
4. Pust
5. Lag deg pauser
6. Vær snill mot deg selv
7. Tren
8. Fri

Note til slide 7

- En av de vanligste kritikkene jeg får når jeg snakker om utbrenthet eller selvivaretagelse, er at jeg legger et ansvar over på individet, som strengt talt er et system sin skyld. Det er jeg både enig og uenig i. Jeg er helt enig at det er mye ved våre arbeidsplasser og arbeidsmetoder som ikke er optimalt, og som må tas tak i. Men det kan man ikke gjøre i vakuum. Det er vårt ansvar å bli kjent med oss selv, hva vi trenger, og formidle dette til våre ledere og våre arbeidsplasser. Det vil gjøre det mye lettere for oss å beholde ting som fungerer, og endre ting som ikke fungerer.
- Husk på hvorfor du gjør det du gjør. Hvilke verdier har jeg egentlig. Hva er viktig for meg? Og hvordan har det jeg har gjort i dag reflektert mine verdier? Mest sannsynlig kommer du til å finne ut at det ofte er samsvar mellom hva som er viktig for deg, og hva som påfører deg stress. Hvis du lever et liv som gir mening for deg, er du også bedre beskyttet til å stå i belastninger som det livet gir.
- Det finnes noe som heter et klagekor, som kan oppstå på arbeidsplasser som begynner å bli kollektivt slitne. Kjør eksempel klagekor vs. debrief. Regelmessig debrief har vist seg å være bekyttende.
- Gjør deg opp en mening om hva du trenger, og ta imot den hjelpen du kan få. Om det er bittemå ting som å la en kollega ta den ene pasienten din, eller større ting som å bli sykmedt over en periode. Å få hjelp har nemlig vist seg nettopp det, å hjelpe. Og en intervensjon har vist seg å ha effekt over lang tid.
- Å puste er litt omdiskutert. Når jeg begynte med dette foredraget, så snakket jeg mye om å klare å koble på parasympatikus med pusteteknikker. Så har jeg jo lært to ting – både at det er veldig vanskelig i en klinisk hverdag, samt at det kanskje ikke er så nødvendig hele tiden. Ikke la deg stresses av at du er stressa, det er ingen ting å være redd for. Det som er fornuftig er å klare å koble av når du faktisk skal koble av. Og at det, når du kjenner at det dunderer unna kan være smart å trekke pusten, kanskje stoppe litt ekstra opp for å ta en fot i bakken, før du går videre.
- Lag deg pauser, og koble ut hjernen din. Før i tida, dvs. kun for 15 år siden, så hadde vi hvileskjær i dagen (når du tar heisen, drar til og fra jobb etc.) Jeg vil oppfordre deg til, neste gang du kjenner trang til å ta opp telefonen for å scrolle litt, kanskje å stoppe opp, legge telefonen tilbake i lomma og vente på bussen. Se hva som skjer med hjernen, la tankene fare. I den kliniske hverdagen din vil jeg anbefale deg å lage småpauser – ta lunsj for eksempel. Gå på do uten å scrolle. Se litt ut av vinduet. Snakk med kollegaene dine om noe annet enn jobb, men om selve livet.
- Vær snill mot deg selv. Ro ned din indre kritiker. Når man begynner å bli sliten begynner den berømte kverna å gå, og mye av dette er kritikk. Jeg skulle ha gjort bedre, eig er ikke god nok, alle andre synes jeg er dum etc. Legg merke til hvordan du snakker med deg selv, og gi deg selv litt omsorg. Lat som om du er din egen beste venn,
- Tren –en sterk kropp tåler mer emosjonell belastning enn en svak kropp.
- Ta deg fri. Ta deg helg. Ta deg ferie. Unn folk fri, helg og ferie.