



Nykøbing F. vinder pris for indsats for psykisk arbejdsmiljø

Et kursus i belastningspsykologi samt viden om egne og andres reaktionsmønstre på belastning skal give de ansatte på Nykøbing F. Sygehus et bedre psykisk arbejdsmiljø. For nylig gav indsatsen sygehuset Arbejdsmiljøprisen i kategorien psykisk arbejdsmiljø.

Tekst ANNE WITTHØFFT

Foto PER RASMUSSEN



På afsnit for hjerte- og karsygdomme på Nykøbing F. Sygehus, hvor **Line Porsby** er sygeplejerske og arbejdsmiljørepræsentant, blev indsatsen 'Kobling' introduceret for halvanden måned siden. Indtil videre har responsen været god, men indsatsen er ikke nok i sig selv, fortæller hun.

Gyda Calundann og sygeplejersken blev enige om, at det alligevel skulle være en god dag, og at de derfor ville begynde den med en kop morgenkaffe. Her talte de lidt om, hvordan vagten havde været dagen forinden, og om hvordan det gik derhjemme.

"Vi er blevet mere opmærksomme på hinanden og på, hvordan vi har det. Det er blevet mere acceptabelt at spørge: Hvordan har du det? Du ser lidt slidt ud, kan jeg gøre noget?" fortæller Gyda Calundann.

Højt sygefravær

Det danske sundhedsvæsen har svære grundvilkår. Arbejdsmiljø-indsatsen Kobling blev derfor sat i værk på Nykøbing F. Sygehus, fordi man så et behov for at skrue op for forebyggelse og håndtering af psykiske belastninger, der kan føre til udbrændthed og ansvarsstress.

"Man var blevet lidt blind, døv og også berøringsangst over for de psykiske belastninger. Medarbejderne havde vænnet sig til dem og accepterede dem som et vilkår," fortæller Annette Majgaard, sygehusets arbejdsmiljøkonsulent.

I samarbejde med det private firma Institut for Belastningspsykologi, som er drevet af psykolog Rikke Høgsted, gik sygehuset i 2020 i gang med den indsats, der bl.a. giver samtlige medarbejdere på Nykøbing F. et digitalt grundkursus i belastningspsykologi. Udover større viden og et fælles sprog skal det også give medarbejderne en større forståelse for både egne og andres reaktionsmønstre på højt følel-

sesmæssigt pres, samt viden om, hvordan de kan handle på det.

Soldater i krig

"Alle mennesker – uden undtagelse – har et "breaking point";" siger psykolog fra Institut for Belastningspsykologi, Rikke Høgsted.

"Hvis man skruer op for frekvens og intensitet af det, der belaster, så vil alle på et tidspunkt knække," siger hun og henviser til et studie fra Anden Verdenskrig, hvor forskere registrerede, hvor mange dage i skyttegravene og hvor mange intense kampe, soldaterne kunne holde til, inden de brød sammen.

Selvom det var forskelligt fra person til person, havde de det til fælles, at de



Alle mennesker har et "breaking point".

Psykolog **RIKKE HØGSTED**

alle før eller siden nåede deres "breaking point".

"Det interessante var, at nogle soldater klarede sig bedre end andre. Forskere fandt senere ud af, at dem, der klarede sig godt,

var dem, der var i velfungerende grupper. De havde ulige bedre odds. Gruppen var en beskyttende faktor," siger hun.

Derfor handler indsatsen på Nykøbing F. Sygehus både om at få øje for, hvad der belaster den enkelte person og om, hvordan personen reagerer på belastningen – men også om at kende hinanden, så man som kollega, gruppe og leder kan støtte hinanden.

"Det er forskelligt fra medarbejder til medarbejder, hvad der belaster. Der er noget, der er alment, f.eks. er det mere belastende, når det handler om børn, men der er også noget, der er personafhængigt. Det kan f.eks. være, at nogle har det svært

"Jeg er lidt blå," sagde en sygeplejerske en morgen til Gyda Calundann, som er arbejdsmiljørepræsentant og social- og sundhedsmedhjælper på Akutafdelingen på Nykøbing F. Sygehus.

Da sygeplejersken sagde, at hun var blå, betød det ikke, at hun var trist eller højreorienteret. Derimod var farven en del af et nyt fælles sprog, som de har fået på akutafdelingen, når de taler om psykiske overbelastningsreaktioner (se figur side 58). Det er sket i forbindelse med arbejdsmiljøindsatsen 'Kobling', der skal forbedre det psykiske arbejdsmiljø på sygehuset.

En indsats som sygehuset for nylig vandt Arbejdsmiljørådets Arbejdsmiljøpris 2022 i kategorien psykisk arbejdsmiljø for.



med aggressive pårørende, mens andre modsat har det svært med tavse pårørende,” siger Rikke Høgsted.

Rød, grøn, blå var øjenåbner

For arbejdsmiljørepræsentant på akutmodtagelsen, Gyda Calundann, har især arbejdet med rød, grøn, blå-modellen været en øjenåbner.

I stedet for at mærke, at hun var løbet tør for empati og føle skyld og skam over det, eller føle, at der var noget i vejen med hende, når hun bare havde lyst til at stille sig over i et hjørne og ikke kunne forholde sig til patienter eller kollegaer, så ved hun, at det betyder, at hun er overbelastet og har brug for en pause.

”Vi har fået en større åbenhed og en større accept og forståelse af, at vi alle har et breaking-point,” siger hun.

Brok sat ind i model

På afsnit for hjerte- og karsygdomme begyndte man at introducere Kobling for medarbejderne for halvanden måned siden.

”Vi er kun i opstartsfasen,” fortæller Line Porsby, sygeplejerske og arbejdsmiljørepræsentant.

”Men indtil videre har responsen været god. Tidligere når vi talte om belastninger, blev det lidt brok – som dog var berettiget brok – men nu kan vi tale om det fagligt ud fra modeller, der beskriver, hvad det er, der sker, i stedet for bare at

sige: Hvor er det irriterende, at der ligger 10 patienter på gangen.”

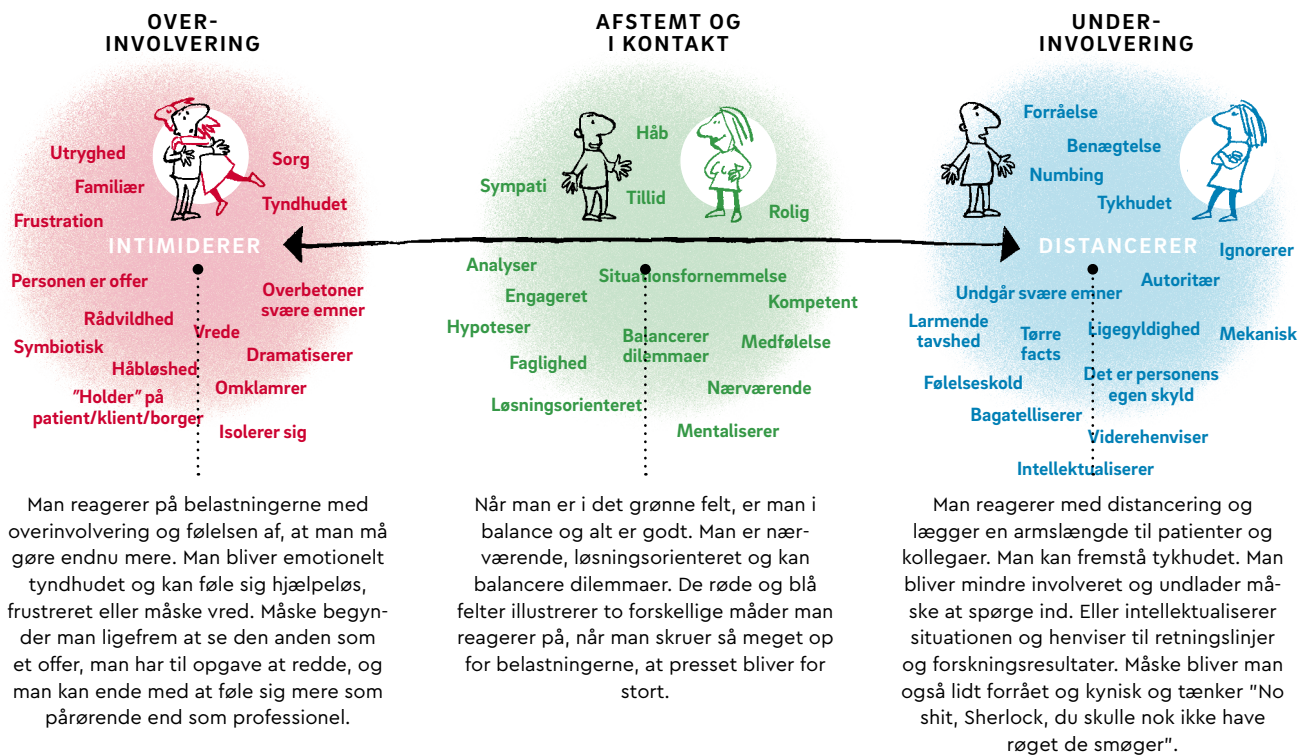
Stadigt pressede

Selvom viden om belastningspsykologi og indsatsen med Kobling kan være med til at forbedre det psykiske arbejdsmiljø, er det ikke nok i sig selv, mener både Gyda Clundann og Line Porsby.

”Vi er stadig voldsomt presset. Vi mangler personale hver dag og lige nu har vi også overbelægning,” siger Line Porsby.

”Lige nu kan problemerne ikke løses ved at ansætte flere sygeplejersker. For der er ikke nogen sygeplejersker at ansætte. Men vi kan gøre noget for at beskytte hinanden i forhold til stress og få nogle

Reaktionsmønstre



Kilde: 'Grundbog i Belastningspsykologi - forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde', af Rikke Høgsted.



Vi er stadig voldsomt presset.

Sygeplejerske **LINE PORSBY**

redskaber til, hvordan vi hjælper hinanden bedst muligt.”

Den betragtning deler hendes kollega på akutafdelingen, Gyda Calundann.

”Arbejds miljøet på akutafdelingen har været og er stadig hårdt. Vi har haft mange arbejdsskader, vold og trusler, samt et stort personale-flow,” siger hun og tilføjer:

”Men jo bedre man kender sine kollegaer, jo bedre kan man samle folk op. Vi kan ikke stoppe belastningen, men med Kobling kan vi bremse lidt op.”

Arbejds miljøkonsulent og projektleder Annette Majgaard erkender, at Koblingindsatsen ikke er nok i sig selv.

”Vi oplever, ligesom mange andre, at have rigtig mange patienter i sengene. Det gør, at medarbejderne er under et ekstraordinært pres, som forstærkes af, at vi ikke kan sige noget om, hvornår det bliver bedre, eller om det gør. Det slider på vores medarbejdere, derfor giver det god mening at arbejde systematisk med de psykiske belastninger, vi står med i hverdagen. Vi håber, at det kan være med

til at passe på og fastholde vores gode kollegaer.”

Fra blå til grøn

Tilbage hos Gyda Calundann på akutafdelingen kommer sygeplejersken, der mødte ind på arbejde som blå ved frokosttid, hen og siger: ”Jeg er faktisk grøn igen.”

”Det er småting, der kan være med til at skabe en god arbejdsdag. Det er det, vi arbejder på, og den dag lykkedes det, og jeg var en lille smule høj. For vi har brug for de sygeplejersker, vi har, og derfor skal vi også passe godt på dem.”

NFA (FølHosp) følger indsatsen på Nykøbing F. Sygehus over de næste år og kigger bl.a. på, om sygefraværet reduceres, og om der er flere, som går fra deltid til fuldtid.

Det kan du selv gøre

- Hvis der er tryk på, så stop op og træk vejret. Brug åndedrætsøvelser.
- Ryst kroppen igennem efter stuegang.
- Tænk mere omsorgsfuldt om dig selv og andre. Både du og aftenvagten gjorde nok jeres bedste.
- Hold pause, når der er pause.
- Øv dig i at føle med i stedet for at føle som.

Det kan du gøre som kollega

- Følelsesmæssig støtte: ”Hvordan har DU det?”
- Faglig støtte – f.eks. videndeling især til yngre kollegaer.
- Feedback-orienteret støtte.
- Praktisk støtte.

Kilde: Psykolog Rikke Høgsted. I hendes bog 'Grundbog i Belastningspsykologi - forebygelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde' er der også råd til, hvad ledere og organisationen kan gøre.



Foto: Arbejds miljørådet/SIMON KNUDSEN



På billedet fra prisoverrækkelsen ses bl.a.: Ledende oversygeplejerske på Gynækologisk Obstetrisk afdeling, Bettina Pedersen (yderst til højre), sygehusdirektør Ricco Dyhr (bagest med pokalen) og arbejds miljøkonsulent Annette Majgaard (forrest med blomsterbuketten).