

# ● Kan udbændthed hos praktiserende læger forebygges?

Af Helena Galina Nielsen



## Biografi

Helena Galina Nielsen er tidligere praktiserende læge, tilknyttet Forskningsenheden for Almen Praksis i København.

## Forfatters adresse

Virum Stationsvej 206  
2830 Virum  
galina@dadlnet.dk

Det er let at komme til at fokusere for meget på problemknu- serrollen frem for at sidde mere tilbagelænet og lyttende i stolen. Hvis du oplever, at patienterne suger energien ud af dig, kan du måske hente inspiration her.

Kunsten at ændre udmærvede patientforløb til udfordrende møder kan adresseres i supervisionsgrupperne, men de kan også bruges til at skabe fokus på, hvordan vi organiserer arbejdsdagen, så den bliver mere afbalanceret.



## Indledning

Ifølge en nyere dansk undersøgelse af arbejdsbelastningen hos praktiserende læger er symptomer på stress og udbændthed blandt praktiserende læger steget de senere år (1).

Denne artikel er et resumé af min artikel, som blev publiceret i Education for Primary Care i 2009 (2) med nogle efterfølgende tanker og refleksioner.

Udbændthed er et alvorligt problem, som har indflydelse på patientbehandlingen. I de senere år har der været stigende fokus på udbændthed hos praktiserende læger. En europæisk undersøgelse, som viser, at et betydeligt antal af praktiserende læger i flere europæiske lande viser tegn på udbændthed, relaterer det til arbejdsbyrden (3). Brøndt et al. (4) viser, at læger, der ikke deltager i efteruddannelsesgrupper og supervisionsgrupper, har en øget risiko for at blive udbændte, ligesom andre forfattere peger på, at deltagelse i efteruddannelsesgrupper og supervisionsgrupper samt støtte fra kolleger forebygger udbændthed (5-7). I Danmark har praktiserende læger deltaget i supervisionsgrupper i mere end 30 år, og ca. 1/3 deltager nu (8-9).

**Figur 1** / Udbrændthed er en alvorlig fare - man kan føle sig tømt for kraft og energi efter en dag med tunge patientforløb.



Supervisionsgrupperne blev primært dannet for at træne kommunikation og samtaleterapi og for at bedre håndteringen af komplekse situationer i konsultationen. I tidligere danske rapporter om udbyttet af supervisionsgrupper påpeges ud over bedring af kommunikationsevner, at lægerne fik øget arbejdstilfredshed, og at udbrændthed blev forebygget (10, 11). Formålet med denne artikel er at give en empirisk beskrivelse af, hvordan en supervisionsgruppe specifikt fokuserer på udbrændthed, og den viser, hvordan supervisionsgruppen kan bruges til at få et arbejdspsykologisk overblik og arbejde med teknikker til bedre at kunne håndtere stress og forbygge udbrændthed.

### Metode og materiale

Baggrunden for denne artikel er en kvalitativ undersøgelse med interviews og deltagerobservationer. Jeg har fulgt en supervisionsgruppe, hvor jeg har været observatør af tre gruppesessioner og interviewet 5 af de deltagende læger umiddelbart efter supervisionen og 1-3 uger senere. Desuden har jeg gennemført et gruppeinterview i slutningen af forløbet

og interviewet supervisor. Interviewene blev optaget på lydbånd og herefter transskriberet. Materialet består således af tekster fra transkriptionerne og noter fra observationerne og mellemliggende refleksioner. Herefter er en analyse af teksterne foretaget med kodning og tematisering.

### Hvad viser undersøgelsen?

Alle syntes, at de hver gang fik noget med hjem fra supervision. Endvidere berettede flere, hvordan deltagelse i supervision havde fået dem til at ændre på deres hverdag. Dels hvordan de kunne organisere sig anderledes, dels hvordan de kunne blive bedre til at håndtere stress og passe på sig selv. Mange vanskelige patientforløb blev ændret til udfordrende møder.

I løbet af de år, lægerne havde deltaget i gruppen, havde nogle været sygemeldte på grund af stress, og to havde overvejet atophøre med at praktisere, men fik hjælp af gruppen til at fortsætte.

Lægerne oplevede, at de bl.a. ændrede adfærd fra for det meste at være problemknusere til at være mere lyttende, tilbagelænedede og reflekterende - også under konsultationerne.

Gruppen kunne arbejde med at få et arbejdspsykologisk overblik bl.a. ved at lave et lille kort over deltagernes daglige kalender og skema og vurdere, hvordan konsultationerne var, hvilke der var særligt besværlige, og hvilke der var lettere at komme igennem. Herefter kunne man arbejde på, hvordan dagen kunne organiseres anderledes, så ikke flere belastende konsultationer eller samtaler med f.eks. depressive kom lige efter hinanden.

Desuden blev der arbejdet på egenomsorg, på at blive mere opmærksom på, hvad der var særligt stressudløsende, samt hvordan symptomer på stress tidligt kunne opspores, og hvordan små stressreducerende øvelser kunne bringes ind i hverdagen.

### Interview med læge A

A: "Jamen, jeg synes hver gang, at jeg har et eller andet med mig [fra møderne i supervisionsgruppen], som jeg bruger. Jeg er ret sikker på, at jeg modererer, jeg ændrer, og over tid ved jeg med sikkerhed, at jeg har ændret min måde at snakke med patienter på. Jeg har fået fokus på ... man kan sige på nogle forhold ved mig selv, som egentlig vil være en fordel at ændre på, specielt at ændre min egen stress. Ikke nedsætte tærsklen, men nedsætte stressniveauet, det synes jeg egentlig nok, jeg har lært noget om ... jeg har meget tidligere, når jeg har haft samtaler, været meget fremme og meget følt, at jeg skulle løse problemet for dem, jeg har været enormt lydhør og meget koncentreret, men også virkelig, virkelig brugt kræfter for lige som at føle, at det her skal du løse ... eller følt virkelig enormt ansvar for

at forstå det og løse det. Og der er jeg egentlig blevet bedre til at sætte mig længere tilbage i stolen og give mere ro - lade patienten fortælle sin historie uden at være fremme og spørge ind til det hele tiden, altså jeg er kommet lidt længere tilbage i stolen.”

### Interview med læge G

G: ”Jeg havde en stressperiode, da min mor var ved at dø, og der var utroligt meget arbejde, synes jeg. Vi havde prøvet at file lidt og lave ekstra tider og skubbe lidt ekstra i frokosten og flytte frokosten fra kontoret og til første sal, så vi kunne sidde i fred ... i stedet for en halv, så fik vi en hel time. Men alt det der, det gavtede ikke noget, og jeg blev mere og mere stresset. Da brugte jeg gruppen rigtig meget til at finde ud af, hvordan kom jeg videre, hvad var det, jeg skulle, og S. spurgte om, hvad min ideelle arbejdsdag var. Og jeg tænkte på B's arbejdsdag, at hvis jeg kunne få den, så havde jeg simpelthen skudt papegøjen, og jeg nåede så langt ud, at jeg ville sælge min praksis, jeg satte den til salg. Men i processen med alt det der havde jeg ligesom fået modellen til, hvordan jeg kunne beholde denne her praksis, og I. sagde engang til mig, løsningen ligger i din egen praksis, det var I's ord. Løsningen ligger, hvor du er! Men det kunne jeg ikke se på det tidspunkt. Og så heldigvis ville min kompagnon ikke have hende, der var ved at købe min praksis, så det blev ikke til noget. Så efter 3 måneders orlov så kom jeg tilbage, men med B's struktur. Jeg havde besluttet, at hvis jeg kom tilbage, så skulle jeg have B's arbejdsdag, og det fik jeg. Så på den måde, nu er jeg bare glad og har en god arbejdsdag. Men jeg har stadigvæk det der i baghovedet, der skal ikke ret meget til ... stressniveauet kan godt arbejde sig op, og der skal jeg hele tiden tænke tilbage på, hvordan det var. Der bruger jeg bl.a. alle de teknikker, som jeg har lært i supervisionen, også til mig selv, for ikke at stresser mig op over for de enkelte patienter. Så kan jeg have en arbejdsdag, så jeg kan holde ud at være der.”

G: ”Arbejdsomængden skal være mindre, end den var i gamle dage. Specielt hvis man har familie, og hvis ikke baglandet er i orden, og baglandet, det betyder bare, at der på det nærmeste skal være en hjemmegående mand derhjemme, eller en hjemmegående kone derhjemme. For hvis du arbejder, som jeg gjorde i starten, 8 timer om dagen plus transport og regnskaber og efteruddannelse og hist op og kom her ned, personalemøde, hvad ved jeg. Det kan ikke hænge sammen. For du giver selv så meget til hverdag, og du giver af din personlighed til patienterne, og du får ikke ret meget igen, fordi de suger alt, hvad du kan give, det suger de simpelthen. Og det skal man vide, det siger jeg til de nye, også til min egen kompagnon, pas på dig selv, fordi hun er også én, der kaster sig ud i en utrolig



**Figur 2** / Supervisionsgruppen kan også bruges til at organisere arbejdsdagen.

Foto: Colourbox.

masse ting, og hun har også 3 børn derhjemme. Det kan ikke hænge sammen, hvis ikke man passer på sig selv.”

### **Interview med læge C**

C: [Jeg synes, at praktiserende læger har særligt brug for supervision]  
”Vi har en masse mennesker, som er nogle kranke skæbner, og nogle gange går det os på, fordi det er nogle mennesker, vi selv har haft i hænderne så meget, og når det pludselig går skævt, så kan det muligvis være vores skyld, fordi vi ikke har set tingene, eller det kan bare være sørgeligt, fordi vi har haft dem så tæt på. Jeg synes, specielt praktiserende læger, som har haft et langt forløb med deres patienter, har rigtig godt af at komme i supervision og kan komme af med den der frustration. Vi ser nogle frygtelige ting en gang imellem.

Man skal da være specielt hårdfør, hvis man ikke lader sig gå på af nogle af de sygdomsforløb, som vi har. Det bliver man selvføl-

gelig bedre til at tackle med årene, men jeg synes da, at specielt de mange første år, da var det da noget, der gik mig på, og jeg blev ked af det og jeg synes, at det var forfærdeligt at se de pårørende bagefter. Nogle gange kunne man godt have gjort det bedre, eller også kunne man have gjort det anderledes, men primært det med at komme af med det og sige: Jamen, jeg synes, at hvis jeg skal tænke det her igennem, så har jeg gjort det, som jeg kunne. Få den konklusion, så man ikke sidder og hober dårlige vibrationer op.”

### Interview med supervisor

Supervisor: ”Det, der hedder ”compassion fatigue”<sup>1</sup> er et begreb, jeg elsker rigtig meget, træthed på at møde mennesker. Give sig selv lov til at mærke den mæthed, som jo typisk vil kunne mærkes ved, at man ikke kan holde ud, hvis sygeplejersken så også har noget, hun gerne vil fortælle. Eller børnene, når man kommer hjem. Så skal vi jo helst opdage det lidt før. Men det gælder om at blive opmærksom, at nu har min mimik [holder kinderne ned] altså brug for at være i fred. Nu har jeg brug for ikke at have øjenkontakt med nogen. Nu har jeg brug for at have min krop for mig selv og have mine antenner og mine fornemmelser for mig. At kunne mærke det og kunne skaffe sig et lille bitte rum. Det kan være en lang række teknikker, som fx nogle sjove afspændingsøvelser, at ligge ned og lave 2 minutters ”savarsa”, hedder det, en lille meditation, en yogateknik eller et eller andet lille noget, som hjælper dem til at mærke, at nu er mit kontaktbehov fyldt op.”

### Tanker og refleksioner

Danmark har mange års tradition for supervisionsgrupper, som tidligere i nogle regioner blev støttet specielt med § 2-aftaler, men ellers kunne vælges som en del af efteruddannelsen. Som tidligere nævnt er deltagelse i efteruddannelsen også forebyggende for udbrændthed (4). I supervisionsgrupper er der, når de har eksisteret i længere tid, og der er opnået tryghed i gruppen, ofte mulighed for at gå et spadestik dybere end i en efteruddannelsesgruppe, hvor der oftere er løsere regler og manglende kontinuitet. Det betyder, at det er nemmere at tale om besværlige problemstillinger og hæve sig op over altid at kunne klare situationerne og også inddrage, hvordan man selv reagerer, og hvordan man eventuelt kan ændre adfærd.

Jeg synes, at der igen skulle bakkes særligt op om dannelse af supervisionsgrupper, eventuelt med et økonomisk incitament.

1) Compassion fatigue er normalt et udtryk, som bruges i forbindelse med behandlere af traumatisk stress og PTSD, men er her brugt i en lidt videre betydning.

Men supervisionsgrupper appellerer ikke til alle. Således er der signifikant flere kvinder, der vælger at gå i supervision, og som har lettere ved at dele svære problemstillinger (9). I undersøgelsen fra Region Midt (1) ses, at yngre mænd synes at være mest udsatte for at opleve udbrændthed, og her skal nogle andre foranstaltninger til som foreslået af DSAM's formand Lars Gehlert Johansen (12).

Det, at arbejdsbetingelser pga. politiske forhold forringes, kan selvfølgelig ikke afhjælpes. Her er der tale om, at vi som faggruppe må blive mere politisk aktive og blive bedre til at beskrive vores arbejdsforhold.

*Den oprindelige artikel og fuldstændig referenceliste kan fås ved henvendelse til forfatteren.*

*Økonomiske interessekonflikter: ingen angivet*

Tak til alle de læger, der har været villige til, at jeg fik lov til at deltage i deres supervisionsgruppe og gennemføre uddybende interviews.

## Litteratur

1. Pedersen AF, Olesen F, Maar C. Arbejdsbelastning blandt alment praktiserende læger. 2012;(August).
2. Nielsen H, Tulinius C. Preventing burnout among general practitioners: is there a possible route? *Educ Prim care* . 2009;20(5):353–359(7).
3. Soler JK, Yaman H, Esteva M, et al. Burnout in European family doctors: the EGPRN study. *Fam Pract*. 2008;25(4):245–65. doi:10.1093/fampra/cmno38.
4. Brøndt A, Sokolowski I, Olesen F, Vedsted P. Continuing medical education and burnout among Danish GPs. *Br J Gen Pract*. 2008;58(546):15–9. doi:10.3399/bjgp08X263767.
5. Benson J, Magraith K. Compassion fatigue and burnout. The role of Balint groups. *Aust Fam Physician*. 2005;34(6):497–498.
6. Delbrouck M. Le burn-out du soignant : Le syndrome d'épuisement professionnel. (Delbrouck M, ed.). Bruxelles: De Boeck; 2003.
7. Lambie WG. Burnout Prevention: A Humanistic Perspective and Structured Group Supervision Activity. *J Humanist Couns Educ Dev*. 2006;Volume 45(1):32–34.
8. Nielsen H, Söderström M. Gruppesupervision som del af efteruddannelsen. *Ugeskr Laeger*. 2012;174(7):418.
9. Nielsen H, Söderström M. Group supervision in general practice as part of continuing professional development. *Dan Med J*. 2012;59(2):1–5.
10. Rasmussen P, Bentzen K. Superviseret samtalebehandling. Copenhagen: Lægeforeningens forlag; 1997.
11. Krøll V, Folmer E. [Supervision for general practitioners – impact and outcome]. Ringkjoebing; 2002.
12. <http://www.dsam.dk/flx/forsiden/nyheder/hjaelp-til-udbraendte-laeger/>.