

*Kollegastøtte og veiledning i arbeidet
med alvorlig syke og døende pasienter*

Østfoldkonferansen Palliasjon og Kreftomsorg 2023

Sykehusprest Øyvind Helliesen



Vi jobber i risikoyrker

- Det ekstreme: Brå og uventet død, trusler, vold, selvmord, ekstreme fortellinger,
- Det daglige: Depresjon, angst, sorg, smerter, dødstanker, triste og vonde historier, pårørendes reaksjoner, avvisning...
- Reaksjoner kommer etterpå

Hva er belastende?

- Strukturelle og sosiologiske belastninger: fattigdom, nød, krig, undertrykkelse etc
- Direkte belastninger: Klienters/pasienters død, vold, trusler, krenkelser, seksualisert adferd, avvisning....
- Indirekte belastninger: pasienters avmakt, lidelse, depresjon

Hva gjør jobben med meg?

- En kollega sa: Plutselig så ble jeg så sint på barna mine..
- En sykepleier: Da jeg kom hjem etter en kveld hvor et barn døde, måtte inn å klemme de sovende barna mine...
- En lege: Jeg klarer ikke å sove, jeg får flashback og bilder- ser blod..
- En psykolog: Jeg elsket klassisk musikk, etter 3 år i jobben på poliklinikken har jeg begynt å høre på «Ole Ivars»
- En sykepleier og en kollega sa noe som jeg vet også gjelder meg: Orker ikke å være sosial lengre, vil helst slippe å møte folk. Det eneste jeg orker er å sitte i sofaen og se på meningsløse ting på TV.

Helserisiko- kroppens reaksjoner

- PTSD (Posttraumatisk stresslidelse)
- Sekundertraumatisering
- Compassion Fatigue

- Ved fare, krevende hendelser aktiveres det autonome nervesystemet
 - - Sympatiske nervesystem (kamp eller flukt)
 - - Parasympatiske nervesystem (hvile og fordøyelse)

- Om kroppen blir stående i kontinuerlig overaktivering vil det kunne føre til belastningssymptomer.

Veiledning i helsevesenet.

- Veiledning er et viktig og veletablert redskap for å hjelpe helsearbeidere i utfordrende arbeids- og livssituasjoner. Det handler om å reflektere over egen yrkespraksis for å fremme faglig utvikling og vekst i den profesjonelle rollen. Sykepleiere, psykologer, leger, prester og mange andre ansatte i helsevesenet deltar regelmessig i gruppeveiledning/refleksjoner. Det er godt dokumentert at god støtte underveis gjør at ansatte klarer å stå lengre i krevende arbeidssituasjoner, blir mindre sykemeldt og søker seg sjeldnere til andre (pasientfjerne) jobber.

Veiledning

- Veiledning er et av de viktigste midler for å unngå utbrenning i sykepleieryrket. I veiledning inngår både kompetansebygging og mulighet for følelsesmessig avreagering. – Dette bør foregå kontinuerlig på en arbeidsplass som helsevesenet hvor det skjer så mye nytt, og hvor det ofte blir så sterke opplevelser. (Atle Roness. «Utbrent» 1995)

Hvorfor VEILEDNING?

Øke verdibevissthet

Ta vare på deg selv

Kvalitetssikre våre møter med andre

Veiledning, en definisjon

- Med veiledning mener vi en veiledning over tid, hvor enkeltmennesker eller grupper kan komme for å reflektere over sin egen yrkespraksis med en kvalifisert veileder. Gjennom veiledningen søker en fagperson faglig utvikling og vekst i sin profesjonelle rolle, og en oppsøker veiledning for å kvalitetsikre egen yrkespraksis. Veiledningen er med å klargjøre hva som er ens eget ansvar og er en oppøving i å sette grenser for hva en selv må, kan og vil påta seg ansvar for. I veiledningen inngår også debrifing etter traumatiske opplevelser.”

Veiledningstilbud for ansatte



- Veilednings og refleksjonsgrupper (Pusterom)
- Individuelle samtaler



Veiledningstilbud for ansatte i SØ

- Ca. 25 Veilednings og refleksjonsgrupper i regi av Preste- og samtaletjenesten. Det betyr ca 250 gruppesamlinger grupper med ca 1500 deltakere. Psykiatri, somatikk, poliklinikker, sykepleiere, leger, vernepleiere mm
- Individuelle samtaler, ca. 400.

Sagt om veiledning

”Veiledningen har betydning i forhold til det å ha ro til å handle når en skal, og til å avstå fra agering i andre tilfeller. Det betyr hjelp til å bevisstgjøre egen rolle og rolleansvar og hjelp til å tydeliggjøre det motsatte. Veiledningen gir god hjelp til å observere seg selv og til å tydeliggjøre det handlingsrommet en har”

”Veiledningen har svært stor betydning. Den gir mulighet for refleksjon, hjelp til å se aktuelle saker og situasjoner i et annet lys. Hjelper meg å fokusere på min rolle i de ulike saker, og gir hjelp til å analysere dynamikken i sakene. Gir god hjelp til relasjon og relevant kommunikasjon. **Jeg får hjelp til å puste rolig og leve godt midt oppe i krevende situasjoner”**