

ppT tips til ledere i helsesektoren

OPDRAGS
PROGRAMMET

«Arbeidsbelastningen er ikke bare et problem for den enkelte lege eller sykepleier, men for hele samfunnet», skriver Baluszek, Wiig og Brønnick ved Universitetet i Stavanger.



Tekst:

Joanna Barbara Baluszek

Stipendiat innenfor kvalitet og sikkerhet i helsesystemer

Det er krevende å jobbe i helsevesenet. Det innebærer stort ansvar og mye stress. Noen ganger blir dessverre helsepersonell syke av denne arbeidsbelastningen. Data fra Statistisk sentralbyrå viser at sykefraværet i helsevesenet er på 9,4 prosent, som er vesentlig høyere enn i andre industrier. En del av disse sykemeldingene kan skyldes arbeidsrelaterte helseproblemer.

Arbeidsbelastningen er ikke bare et problem for den enkelte lege eller

sykepleier, men for hele samfunnet. Vår aldrende befolkning får oftere sykdommer og andre helseutfordringer, samtidig som det er færre unge som kan utføre arbeidsoppgavene knyttet til dette. Derfor trengs helsepersonell som kan stå lenger i jobb og som ikke dropper ut og forlater helsevesenet. Hvordan skal vi gå frem for å løse dette? En del av løsningen kan være å jobbe for at helsepersonell får større mental motstandskraft.

Styrke til å motstå stress

Mental motstandskraft, ofte omtalt som psykologisk resiliens, er evnen til å håndtere stressende omstendigheter, uten å utvikle vedvarende psykiske plager, som for eksempel angst eller depresjonssymptomer. Resiliens er både viktig for hver enkelt ansatt i helsevesenet og for helsevesenet som system. Det trenger imidlertid mye mer oppmerksomhet ute på arbeidsplassene enn det har fått til nå.

Her vil vi peke på to utvalgte forskningsbaserte ledertips for å fremme resiliens hos helsepersonell. Dette oppfatter vi vil kunne være en viktig støtte til leger og sykepleiere i en tøff arbeidshverdag. Om du som leder har lyst å lære om hvordan unngå stor utskiftning av personell eller at dine ansatte ikke trives, tror vi disse tipsene vil være nyttige for deg. Og om du jobber som lege eller sykepleier, kan du også dra nytte av tipsene.

Tips 1: Bli kjent med selvmedfølelse og mestringstro

Det er noen konsepter i psykologi som har potensial til å støtte og fremme resiliens, for eksempel selvmedfølelse og mestringstro. Selvmedfølelse er å møte seg selv med vennlighet, forståelse og omsorg, når man har det vanskelig, i stedet for en selvkritisk indre samtale der man fokuserer på sine feil og mangler. Selvmedfølelse kan redusere angst og stress og kan fremmes for eksempel gjennom meditasjon.

“ Hvis helsepersonell har lite individuell resiliens kan de også mangle energi og krefter for å mestre arbeidshverdagen.

Mestringstro kan også være viktig for resiliens på individnivå. Mestringstro er troen mennesker kan ha på at de kan oppnå og gjennomføre ting de

ønsker. Det kan handle om troen på å mestre arbeidshverdagen, også til tross for utfordringer som kan oppstå.

Mestringstroen kan økes blant annet gjennom vellykket egenerfaring eller gjennom å observere andre som en sammenligner seg med som lykkes med utfordrende oppgaver. Forskning viser at varierte intervensjoner for å øke selvmedfølelse og mestringstro blant folk virker. Prøv å introdusere kurs, seminarer eller treningsøkter, gjerne i samarbeid med fagfolk i psykologi, slik at disse intervensjonene blir tilpasset og skreddersydd til din organisasjon og dine ansatte.

Tips 2: Bruk teknologi forsvarlig

Teknologien i helsetjenesten bør være brukervennlig både for helsepersonell og pasienter, samtidig som den er pålitelig og hensiktsmessig. Teknologien er nyttig, hvis den fungerer, men den kan også ha mørke sider og skape stress hvis den ikke er tilpasset til helsetjenesten.

Forskning viser at vedvarende stress knyttet til teknologi kan ha negativ innvirkning på den psykiske helsen til helsepersonell. Derfor er forbedring og kvalitetssikring av teknologi viktig. Kartlegg og prøv å korrigere utfordringer ansatte rapporterer relatert til teknologien. Sørg for at IT-hjelp, når ansatte står fast, fungerer bra i din organisasjon. Når du vil introdusere nye teknologier, utforsk dem først, les forskningen om dem. Trening, læring og evaluering er viktig.

Når du iverksetter nye teknologier, sørg for riktig opplæring for helsepersonell. Gir du opplæring på en empatisk og tålmodig måte kan du hjelpe helsepersonell å komme i gang. Husk også å evaluere, det vil si å sjekke hvordan det går med de ansatte etter en stund. Og ikke minst: prøv å unngå å introdusere teknologi som du vet snart vil være ute av bruk.

Veien videre

Hvorfor fokuserer vi på disse to tipsene? Jo, fordi å trene selvmedfølelse og mestringstro er å benytte ressurser som allerede finnes hos helsepersonell. Det er ikke komplisert, og ikke trenger mye innsats eller koster mye. I tillegg kan det å se på dine ansatte som medmennesker og gi oppmerksomhet til deres mentale helse bidra til at de føler seg godt ivaretatt. Dette betyr ikke

at helsepersonell skal ta ansvar for systemet, men derimot at systemet gjennom ledere forstår sine ansatte og legger til rette for mental velvære.

Vi fokuserer på teknologitipset fordi det er en stor utvikling og pågang av nye teknologier til helsevesenet hele tiden. Siden det er stort utvalg, det kan rett og slett kan være enkelt å glemme seg ut i teknologijungelen. Her må man ha en kritisk tilnærming og forstå teknologistress som en reell mulig utfordring for helsepersonell.

Hvis helsepersonell har lite individuell resiliens kan de også mangle energi og krefter for å mestre arbeidshverdagen. Konsekvensene kan være sykefravær, mistriksel og lavere tjenestekvalitet. Det er derfor nyttig at ledere er kjent med tips som kan fremme og forbedre resiliens som for eksempel selvmedfølelse, mestringstro og forsvarlig teknologi. Ved å fremme resiliens kan helsepersonell forbedre sitt velvære og også, på indirekte måte, kvaliteten på helsetjenesten.

Gjengitt med tillatelse.

Kronikken ble først publisert på [Psykologisk.no](https://www.psykologisk.no)