



Man skal være mod andre ...

*Efterrefleksioner i forbindelse med deltagelse
i konference for studerende i Oslo*

Af sygeplejestuderende Charlotte Kjær Lassen

Allerførst – først og fremmest – TAK for DKS' bidrag til, at jeg kunne deltage i dette års konference for sygeplejestuderende og jordemoderelever om Åndelig Omsorg i Oslo. Jeg er 46 år og studerende på Vejle sygeplejeskole på 2. år, og jeg er meget taknemmelig for, at jeg kunne komme afsted og deltage.

Jeg er opvokset i en familie af ”glade Grundtvigianere”. Jeg har gået meget i kirke som barn og betegner i dag kristendommen som min barnetro – en del af mit fundament, mine værdier og min kultur. Jeg har i dag en helt klar og urokkelig fornemmelse af ikke at gå alene her på jorden, og denne fornemmelse er kilde til indre styrke, livsglæde samt stor vilje til at ville det bedste.

Konferencen gav stof til eftertanke på flere planer. Mig, som Charlotte, med den baggrund og det liv jeg har levet indtil nu, Mig, som kommende sygeplejerske, med stor interesse for det palliative felt, Mig, som menneske, med værdier moralske og etiske overvejelser – Jo, tanker og refleksioner har der været mange af.

Ud over en masse faglig viden om åndelig omsorg leveret af inspirerende og engagerede oplægsholdere var der også praktiske øvelser. Vi skulle fortælle vores personlige

*En hilsen fra en af de andre danske deltagere
på konferencen, som DKS støttede:*

Jeg siger også mange tusind tak for to fantastiske og berigende dage, samt for jeres støtte, så Isabella og jeg havde mulighed for at komme med.

Jeg må sige, at konferencen har åbnet mine øjne for, hvad åndelig omsorg er og i hvilken grad, vi som sygeplejestuderende og kommende sygeplejersker skal være opmærksomme på dette emne.

Camilla Pedersen

”troshistorie” til fem andre. Hvem der havde påvirket os gennem livet, små og store oplevelser, små og store kriser. Da vi var færdige med denne øvelse, sad jeg tilbage med en helt klar oplevelse af, hvor essentielt vores tro er for os. Det er ikke noget, vi bare kan lægge fra os; det er en del af vores identitet,

og det er noget, vi rækker ud efter for at finde mening, når vi er i krise. Det var ikke de andre deltageres historier som sådan, men derimod deres berørthed, mens de fortalte, som jeg tog med mig. Det rørte mig dybt at opleve, hvordan de begivenheder, vi hver især beskrev, som mødet med det, der er større end os selv, havde haft skelsættende betydning for hver enkelt af os. Ingen af os var de samme bagefter.

Dette fik mig til at indse, hvor stor en respekt vi skal have, når vi i mødet med andre mennesker nærmer os emnet tro. Jeg vil næsten understrege, at jo mere forskellig vores medmenneskes tro er fra vores egen, jo større respekt er vi nødt til at udvise – både som medmennesker og også som kommende sygeplejersker.

En af oplægsholderne rørte let ved Den Gyldne Regel, og jeg blev nysgerrig. Den Gyldne Regel er en etisk moralsk sætning, man kan finde i samtlige af de store verdensreligioner: **MAN SKAL VÆRE MOD ANDRE, SOM MAN ØNSKER DE SKAL VÆRE MOD EN SELV.**

Og lad dette være min slutreplik: Som sygeplejersker skal vi med varsomhed og stor respekt afdække, om vores patient har trossæssige behov, vi kan være behjælpelige med at imødekomme. Vi kan alle, uanset trossæssig baggrund, være medmenneskelige og møde vores patienter, som vi selv ønsker at blive mødt, og hjælpe med at skabe kontakt til en præst, imam, rabbiner eller hvem end der måtte kunne hjælpe patienten.



Fællesskabet som ressource – om omsorg og fællesskab i en travl hverdag

Samtale med Ann Dahy, sygeplejerske og kredscheff i Dansk Sygeplejeråd, Kreds Midtjylland

Ved sygeplejefaglig konsulent Annette Langdahl

Tid og stress

Der er mange som synes, at stress handler om, at man ikke har nok tid. Det hænger formentlig sammen med, at vore organisationer er blevet mere komplekse, vore arbejdsopgaver er blevet effektiviserede, vi samarbejder i flere relationer, vi har fået en højere grad af selvledelse, og de forventnin-

ger, der stilles til os, er ikke altid tydeligt udtalte eller formulerede. Det kan meget nemt give oplevelsen af at mangle ressourcer.

Jeg tror, at der findes mange potentielle ressourcer i fællesskabet, som kan understøtte os hver især i en sådan situation.

>

Hjælpen er i nærheden

Fællesskabet er noget, vi bygger op ved fælles hjælp. Fællesskabet er noget, vi giver til, og noget vi får fra. Det rummer det, som vi ikke kan få andre steder fra, og som derfor er så velgørende at blive mødt med. Det rummer også det, som i første omgang synes at være uretfærdigt blot at give til den, som har behov.

Det kan være tolerance, tålmodighed, overbærenhed, accept, løsningsforslag, rum til uenighed og konflikt, ansvarsfrihed, opgaveomfordeling, frihedsperioder osv.

Det skabes der, hvor tillid er. Og trives, hvor mistillid ikke er.

Det kan ikke købes, bestilles eller konstrueres. Vi må simpelthen bare tro på det.

Derfor er spørgsmålet i vore MUSamtaler også: "Hvad har du givet til fællesskabet, og hvad har du fået fra det i det forløbne år?".

De to paradigmer

Henrik Lund fra RUC, som bl.a. forsker i det grænseløse arbejde, beskriver, at der på arbejdspladser kan herske enten et selvhjælpsparadigme eller et omsorgsparadigme.¹

Eksisterer et selvhjælpsparadigme på en afdeling, så er ledelsen indstillet på, at når en medarbejder har ondt i (arbejds)livet, så får hun fx 10 psykologtimer, sendes til en coach eller bliver sygemeldt. Det kan være hensigtsmæssigt at sende medarbejderne videre til andre, der kan hjælpe, i håb om at problemerne løser sig. For i en tid, hvor arbejdspladser fusioneres og ledelsesspændet bliver større, er det urimeligt at forvente, at den enkelte leder kan have overblik

over alle sine medarbejdere, eller den enkelte medarbejder kan have overblik over sine kolleger.

Omsorgsparadigmet derimod, er en kultur, en ånd, en stil og en ledelsesvilje, som omslutter arbejdspladsen og binder medarbejderne sammen. Alle oplever at være en del af et fælles tredje og at blive set med de behov og nødvendigheder, som man måtte have hver især

I begge paradigmer kan der eksistere en bevidsthed om, hvad der er arbejdspladsens virkelighed, og alle medarbejders bidrag vil generere de aktuelle muligheder. Men ingen af de to paradigmer kan være tilstede uden lederens indsats.

Stil krav om ledelse

Når stress, mangel på tid, komplekse opgaver og høj grad af selvledelse hører til dagens orden, er det lettere at miste overblikket. Man skal da stille krav om ledelse!

Det nytter ikke noget blot at forvente en særlig personlighed eller en mere venlig adfærd. Det kan og skal ingen ledere honorere. Derimod er det lederes ansvar at prioritere indsatser, at udøve den faglige vurdering, at fremsætte den nødvendige argumentation og fremskaffe de nødvendige kompetencer. Jeg mener, at lederen faktisk kan være den, som beslutter sig for at satse på fællesskabet som ressource. Og som derfor iscenesætter nogle fællesskaber, hvor oplevelsen af at være sammen er noget, som gør os stærkere hver især.

At iscenesætte fællesskaber betyder, at der arrangeres samlinger på faste tidspunkter, med samme indhold, som en til-

¹ <https://www.ruc.dk/forskning/forskningscentre/center-for-arbejdslivsforskning/centerets-forskning/eksempler-paa-igangvaerende-projekter/tidsmiljoet-i-graenseloest-arbejde/>
Det grænseløse arbejde, Henrik Lund RUC

bagevendende rituel meningsgivende handling. Det kan være morgenmøder, onsdagspauser, månedstemaer eller lignende. Derudover kan det at samles til markeringer, mærkedage osv. være et stærkt kulturbærende element i en travl hverdag. Signalet, der kommunikerer er: "det er os, der er hér – vi hører sammen"

Det betyder, at iscenesættelsen skaber plads og rum til fællesskabet.

Lederen må også være kulturens advokat. Hvad vil vi fremelske og hvad vil vi ikke acceptere af adfærd? af retorik? af handlinger? af kollegial intervention?

Hvad kan jeg gøre?

Vi kan spørge os selv om, hvordan vi kan understøtte et fællesskab og fremme omsorgskulturen på vores egen arbejdsplads?

Hvad kan være mit eget bidrag? Og hvordan sikrer jeg mig, at jeg får, hvad jeg har brug for?

En måde at arbejde med kulturen på en arbejdsplads er at tænke oaser. Tænke, skabe og måske indrette små oaser i landskabet som giver rum, frihed, pause og ny energi.

Det kan være morgensang, smukt rum, en bænke i et rosenbed, god kaffe hver fredag, dagens vittighed, læse månedens digt, en særlig form for pauser, skiftes til at tage en buket blomster med fra haverne osv.

Det kan også være nogle af de mere etablerede velfærdsordninger som frugtkurve, massageordninger, supervision, kunstforeninger og fitnessrum.

Hvad giver mig energi? Hvor får jeg hvile for en stund? Hvad giver mig oplevelsen af frihed i et øjeblik?

Det nytter ikke noget, at vi glemmer at give os selv næring, for så kan vi ikke hjælpe andre.

Som Preben Kok siger, så er det som når

man sender en æske fyldt chokolade rundt. Som regel er der ikke mere tilbage, når æsken kommer retur. Derfor skal man altid selv tage de to allerbedste stykker fra til sig selv!

Så spørg dig selv om – hvor er oaserne på min arbejdsplads og hvilke to stykker fyldt chokolader, har jeg taget fra til mig selv i dag?

Du bliver glad når...

I forbindelse med, at jeg skrev min masterafhandling om balance i arbejdslivet på MPM-studiet (Master of Public Management) blev tre sætninger ved med at dukke op:

Du er glad for at gå på arbejde på din arbejdsplads, når

- du føler dig dygtig til dit job
- du bliver set som den, du er
- du oplever, at du er en del af et fællesskab.

At føle sig dygtig betyder at være kompetent, at have kvalifikationerne, men også at du har rammerne til at udføre arbejdet i. Det giver selvværd, tryghed og overskud til den gode, faglige ydelse.

Og oasen der evt. skal give luft i den utroligt travle aftenvagte, det kan være at stoppe op og her tage en snak med hinanden om, hvad det er, der lige nu i denne aftenvagt er det vigtigste at gøre?

Lige se hinanden i øjnene – så vi i fællesskab har valgt at bærer travlheden sammen. Så er du ikke alene om prioriteringerne – men er en del af det VI, der er i aftenvagt.

Dit fællesskab blev din ressource.....!

Interviewet er et oplæg til temaeftermiddagen på Landsmødet den 4. marts, hvor også Preben Kok medvirker. Temaet er her: Om at redde sig selv først, for at kunne give det gode videre.



Om at "slå til og slå fra"

Ved sygeplejerske og seniorrådgiver i DKS Noomi Mortensen

Et relæ slår fra, når der er for stort pres på det elektriske system. Relæet slår fra, inden pærerne springer, eller inden noget mere alvorligt, som en brand bryder ud pga. overbelastning.

Har vi som mennesker installeret sådan et automatisk relæ, der slår fra, inden vi bryder sammen af overbelastning eller stress? Nej, det tror jeg ikke, vi har. Vi er bevidste mennesker, som må forholde os bevidst til os selv og vores omgivelser. Der kan være situationer f.eks. under tortur og undertrykkelse, hvor det ikke er muligt at sige fra overfor belastningen, og det har alvorlige konsekvenser. I vores frie moderne verden tyder noget på at vi i arbejdslivet, modvilligt tillader os selv belastninger, som kan være til fare for vores helbred.

Når Dansk Kristelig Sygeplejeforening har taget emnet om stress op, både på landsmødet til marts og i vores aktiviteter i løbet af året, er der en grund til det. Rigtig mange mennesker i dag, og ikke mindst i sundhedsfagene, oplever sig stressede, og flere må sygemeldes. Der er rigtig mange bud på, hvad vi gør ved det, og der er på det seneste skrevet rigtig mange bøger relateret til emnet. Løsninger på stressproblemet er mange. De forskellige bud afspejler forskellige perspektiver, og afslører meget forskellige livs- og menneskesyn.

"farten og hastigheden har grebet os og gjort os fremmede for hinanden og os selv"

Asger Baunsbak-Jensen

Er stress et symptom hos mig og dig, eller et symptom på en livstruende samfundsindretning?

Det er vigtigt, at skelne mellem det at forholde sig til stress som et symptom eller svaghed, som skal behandles med forskellige metoder og teorier; eller på den anden side, at se på menneskets grundvilkår eller grundforudsætninger. Jeg vil se på, hvad der er årsagen til, at vi ikke selv siger fra overfor belastninger, inden det får alvorlige konsekvenser.

Man kan stille tre gode spørgsmål: Hvad skal jeg? Hvad vil jeg? og hvad kan jeg? Noget tyder på, at vi er gået for langt i forhold til det, vi skal kunne, og ikke mere lytter nok til – hvad vil jeg, og hvad kan jeg? Da vi ikke har et relæ, der automatisk slår fra overfor stor belastning, og vi heller ikke selv bevidst gør det, så må det jo gå galt. Og hvis det, jeg skal, er noget der pålægges mig udefra, eller som styrer mit liv, hvad betyder det så? Søren Kierkegaard taler om et andet og mere eksistentielt skal. Han siger, at menneskelivet er det eneste liv, som ikke leves af sig selv, men det skal leves. Altså, vi

skal selv tage hånd om at slå til og slå fra. S. Kierkegaard taler om uforbeholdent at overtage ansvaret for sig selv. Lyder dette til at kolliderer med det kristne menneskesyn? Nej, ikke ifølge Søren Kierkegaard. Hos ham er mødet med sig selv en forudsætning for mødet med Gud. Det er der, jeg ser mig skabt i Guds billede, til at leve i overensstemmelse med mine grundforudsætninger og mit kald. Måske har vi glemt at forholde os til os selv, så det egentligt er et eksistentielt spørgsmål, vi står overfor. Hvem er jeg? Hvad kan jeg stå inde for overfor mig selv, min faglighed og mine medmennesker/patienter? Er det fordi jeg ikke kender nok til de grundlæggende forudsætninger for det at være menneske, at jeg ikke er bevidst om mit ansvar som menneske til at sige fra? Jeg skal selv være det relæ som bevidst slår fra, både overfor det ydre og for det indre pres, som udløser det, vi oplever som stress. (2)

Hvad blev der af refleksionen, empatien og kreativiteten?

I bogen "tag etikken tilbage" er det værd at lægge mærke til det sidste kapitel. Psykolog Nadja U. Prætorius fremfører her nogle meget skarpe betragtninger om stress under overskriften "Opgøret med konkurrencestatens primitive menneskesyn". Hun mener, vi lever i et stort paradoks, hvor vi på den ene side udviklingsmæssigt har hævet os op på et meget højt niveau samtidig med, at vi i den grad er drevet af drifter og overlevelsesmekanismer, som placerer os på niveau med dyr. Hun skriver, at vores oprindelige evne til at leve i pagt med vores omgivelser er forsvundet, og at unikke menneskelige ressourcer så som de subjektive evner til introspektion, refleksion, selvrefleksion, empati, kreativitet og innovation er tilsidesat. (1,s.83-97)

Er det efterhånden blevet umuligt at være et godt menneske?

Nadja Prætorius har som psykolog siddet overfor klienter med samme symptomer som torturofre. Helt almindelige sunde og raske mennesker, som i forbindelse med udførelsen af deres daglige arbejde udsættes for underminering af den faglige og personlige integritet i en sådan grad, at personen mister forbindelsen til sit eget eksistentielle fundament.

Hindres eller trues vi på evnen til at tænke, reflektere og være indfølelse samt på oplevelsen af værdi, mening, sammenhæng og indlevelse, vil vi i yderste konsekvens føle os eksistentielt truet på livet, hvad enten vi er bevidste om det eller ej.

Når stress handler om fremmedgørelse og umenneskeliggørelse, må det have noget at gøre med, hvad det vil sige at være menneske og fungere som menneske. Nadja Prætorius skriver om basale grundforudsætninger ved det at være menneske. Hun nævner evnen til at opleve værdi, mening og sammenhæng som uadskilleligt forbundet med menneskets oplevelse af værdighed. Tab af værdi og mening er tilintetgørende og dybt angstfyldt og kan føre til psykisk sammenbrud, ligesom ved tortur. Tvinges vi så ydermere til at tilpasse os imod vores egne værdier, mister vi friheden til at vælge, tænke og handle, på en måde så vi kan stå inde for os selv, og dét der giver mening.

Denne umenneskeliggørende samfundsudvikling fordrer et opgør med frygten og magtesløsheden. Vi må træde i karakter, insistere på menneskelighed og meningsfulde fællesskaber. Det kan lyde som et stort krav, hvis man selv er ramt af f.eks. stress; men

måske er det alligevel det mest helbredende at gøre, fordi der er noget som hedder bæredygtighed, ikke kun for naturen, men også, eller især for, måden at være menneske og medmenneske på. For at være bæredygtig, for at kunne fungere på sin arbejdsplads og i samfundet, er der nogle grundlæggende menneskelige forudsætninger, som ikke må tilsidesættes. Når det ifølge Nadja Prætorius er gået så grueligt galt, skyldes det udbredelsen af ledelsesstrategier med en total uvidenhed om menneskets eksistentielle forudsætninger. Derfor må vi alle foretage et eksistentielt valg om at bidrage til en menneskeværdig tilværelse for os selv og for andre. (1,s.83-97)

Enhver må finde sin vej

Asger Baunsbak-Jensen traf sådan et eksistentielt valg, da han fik symptomer på massiv overanstrengelse. Hele sit liv har han været engageret i samfunds- og politiske anliggender. Han bestred flere store poster i offentligheden ved siden af sit virke som præst og forfatter. Han kunne ikke sige fra, var drevet af ambitioner og et overdrevet engagement. Det gik galt. I bogen "Fartens forbandelse" beskriver han, hvad

der førte til hans sammenbrud, og hvad der førte til det afgørende valg – et opgør med farten. Han vendte ryggen til terapeuter og livsstilsudviklere og valgte sin egen vej. Asger Baunsbak-Jensen mener, at farten eller hastigheden har grebet os og gjort os fremmede for hinanden og os selv. Han skriver, at han fandt stilheden, og opfordrer os til at finde noget udenfor os selv som giver livet perspektiv. Han stiller spørgsmålene: Hvem er jeg? Hvad er det vigtigste i tilværelsen? Og: Hvad er mit fundament? Enhver må finde sin vej og turde gå mod strømmen. I bogen tager han os med gennem den svære periode tilbage til stilheden. (3)

Artiklen er et oplæg til inspirationsarrangementet den 5. marts, hvor også sygeplejefaglig konsulent Annette Langdahl medvirker. Temaet er her: "Mod til at være til, slå til" og "slå fra".

¹ Mikkel Wold (red.)m.fl. Tag etikken tilbage – Markedstænkningen og dens konsekvenser. Jensen & Dalgaard 2015.

² Regner Birhelund Red.: Eksistens og livsfilosofi. Munksgaard Danmark A/S København 2002. Livet ifølge Søren Kierkegaard af Jørgen Husted

³ Asger Baunsbak – Jensen: Fartens forbandelse, Erindringsessay. Jensen & Dalgaard, 2015

LÆS OGSÅ:

Antologien "Bladet fra munden – mod og vilje til et godt arbejdsliv", en antologi udgivet af Dansk Sygeplejeråd i januar 2016. Bogen er skrevet af ni forskere og to debattører. Udgangspunktet er sygeplejerskernes oplevelser i hverdagens sundhedsvæsen. Bogen udforsker en undren omkring problemer med det psykiske arbejdsmiljø og kommer også med bud på forslag til forandring.

Bogen kan frit hentes på: www.dsr.dk/bladetframunden

