

4. Krisens fram- och baksida – egna utmaningar och lärdomar

Pandemin liknade ingenting annat

Den coronapandemi som startade på senvintern 2020 liknade för de flesta av oss inte något annat vi varit med om. Samtidigt finns det likheter mellan olika krissituationer, och det vi lär oss under pandemin kan vi ha nytta av vid nästa kris.

»För oss som arbetar inom vård och omsorg händer det mycket när en kris som pandemin inträffar«, säger Ullakarin Nyberg. »En del kan vi lära oss av, annat kan vi önska att vi hade sluppit. Man är med om förluster. Människor dör, både patienter och närstående, anhöriga och kollegor blir sjuka.«

Ett verktyg många av oss använder är att hålla ett litet avstånd mellan sig själv och den man möter professionellt. Nu blev allt sammanblandat. Jag kunde ju bli sjuk själv, eller ta med smittan hem. Gränserna mellan arbete och fritid luckrades upp.

Förändrade arbetsuppgifter

Många av oss som arbetar inom vård och omsorg har fått förändrade arbetsuppgifter. Vi gör nya saker som vi inte har varit vana vid sedan tidigare; sitter man i receptionen har man till exempel fått ta emot samtal från förtvivlade närstående. I privatlivet känner sig många av oss som levande informationscentraler. Det gör det svårt att lägga ifrån sig arbetet när man är ledig.

Många har fått arbeta över sin kompetensnivå, och man har varit tvungen att skapa nya rutiner och riktlinjer väldigt snabbt. Man har inte kunnat använda sin kliniska blick på det sätt man är van vid, eftersom virusets konsekvenser för en enskild individ har varit svåra att förutse.

Allt det här är ansträngande och många har reagerat känslomässigt på ett sätt man inte är van vid. Man har också fått ta del av oväntade känslomässiga reaktioner hos kollegor och närstående.

Vad kan vi påverka?

Det finns några övergripande saker som är viktiga att tänka på under en kris. En av dem är *balans* mellan svårigheter och möjligheter. Vi som jobbar med människor har ibland en tendens att fokusera på det som inte går att påverka: på brister, på vad vi inte kan eller hinner göra. Däremot glömmar vi ofta bort att prata om vad vi faktiskt kan göra, att vi kan erbjuda sådant som människor behöver och är nöjda med.

Ullakarin Nyberg tar ett exempel från Capio S:t Görän i Stockholm, där hon handleder personalgrupper. På S:t Görän ringer man till alla familjer där någon har avlidit i covid-19, berättar hon: »Vårdpersonal känner sig ofta misslyckade när patienten dör. Men vid samtalet med anhöriga har det visat sig att många är nöjda med vården, trots att personen dog. Det visar hur viktigt det är att vi inom vård och omsorg kämpar för våra patienter och inte ger upp i förtid. «



FOTO: UNSPLASH

GILLA LÄGET. I en kris reagerar vi för det mesta helt normalt – det är situationen som är onormal. Vi måste jobba med de förutsättningar vi har, inte med dem vi önskar att vi hade. Då kan vi inte slösa kraft på att försöka avlägsna ovälkomna känslor och reaktioner.

Acceptera – inte resignera

En annan viktig sak är *acceptans*. Det är inte samma sak som att resignera, utan handlar om att acceptera att situationen är som den är. Vi måste jobba med de förutsättningar vi har, inte med dem vi önskar att vi hade. Då kan vi inte slösa kraft på att försöka avlägsna ovälkomna känslor och reaktioner. I stället kan man försöka tänka på vad vi behöver för att klara av situationen och gå vidare. I en kris reagerar vi för det mesta helt normalt – det är situationen som är onormal.

En annan sak att bära med sig är att försöka *betrakta* sig själv med samma intresse och engagemang som man betraktar sina patienter och människor man tycker om. Den inre kritikern drar lätt igång hos många av oss, och den behöver inte särskilt mycket bränsle för att tala om för mig att jag är oprofessionell, att jag borde ha gjort bättre. Det är lättare att lära sig av svårigheter som inträffar om man istället tänker: »Det var intressant att det blev så här, jag undrar hur det kommer sig?«

Ibland när Ullakarin Nyberg handleder och märker att människor är väldigt stränga mot sig själva, brukar hon fråga: »Skulle du säga samma sak till en nära vän som du nu säger till dig själv? Prova så får du se! Då kommer man på att det skulle man aldrig göra. Man är aldrig så kritisk mot någon annan som man är mot sig själv.«

Det här är viktigt att bära med sig om man ska orka ett helt yrkesliv. Man måste fylla på så att det blir bättre balans mellan aktivitet och återhämtning i ens eget liv. Det ger bättre förutsättningar att orka. Det är många som förlorar på att jag blir sjuk av stress, inte minst patienterna.

En positiv sak som har hänt under pandemin är att det har blivit lite mindre laddat att prata om hur man känner sig, att till exempel tala om för kollegorna att »idag har jag en dålig dag, jag kommer inte att orka fullt ut. Kan ni täcka upp så att jag kan gå åt sidan och ta en liten paus?« Det sprids en trygghet av att veta att man duger trots att man inte presterar på topp, och att det går att hjälpas åt.

ULLAKARIN NYBERG är medicine doktor och överläkare inom Norra Stockholms psykiatri. Hon är också suicidforskare vid Karolinska institutet, författare och föreläsare. Hennes inriktning är suicid och andra traumatiska händelser, och hon har arbetat med stöd till personal i många år.



Träna på att sätta gränser

I en kris är det inte möjligt att lägga sig själv och sina reaktioner åt sidan: man är tvungen att ta hänsyn till sig själv. Vad behöver jag för att orka med den här situationen? Vad behöver jag för att må så bra det går under den här krisen? Sådana frågor faller sig inte helt naturliga för oss som arbetar i människovårdande yrken.

Vi är vana vid att sätta patienten/klienten/brukaren i första rummet, och det förhållningssättet ger oss bekräftelse och belöning. Det är inte alls lika bekräftande att prioritera sig själv. De flesta av oss är ovana vid att uppmärksamma var de egna gränserna går och säga nej ibland när de riskerar att överskridas. Det behöver vi träna på.

Många är väldigt duktiga på att bita ihop och köra på som ett sätt att kompensera för brister i organisationen eller otillräcklig bemanning. Däremot är vi sämre på att låta de brister som finns få konsekvenser och jobba utifrån att det inte fungerar. Under pandemin är det många som har kommit till sin arbetsplats och redan från början tänkt att uppdraget är omöjligt, säger Ullakarin Nyberg. Att känna så får förstås konsekvenser för arbetsglädje och arbetsmiljö:

»I de många grupper jag handlett under pandemin har jag sett hur viktigt det är att formulera sig kring hur det känns att inte räcka till. Men också hur viktigt det är att få hjälp att lära sig något av det man har varit med om, något som kan bli användbart på sikt.«

Vardagsrutiner är skyddande

Vad kan man göra som enskild medarbetare för att optimera sina chanser att ta sig igenom en kris? Vi brukar säga till våra patienter eller klienter att det är viktigt med vardagsrutiner, men vi kanske inte tänker på att det gäller oss själva också.

Om man vaknar varje morgon med en jobbig känsla i magen, och kanske till och med värjer sig mot att gå till sin arbetsplats, så kanske man inte samtidigt tänker på att det är viktigt att äta frukost och att gå en promenad oavsett väder. Eller att det är viktigt att prata med någon man tycker om, att sova på nätterna, unna sig korta pauser och att lägga jobbiga saker åt sidan en stund när man är trött och sliten.

Människor som har förmågan att skapa fungerande vardagsrutiner i svåra situationer har ett bättre skydd. Det stärker deras motståndskraft eller återhämtningsförmåga, det vi kallar för *resilience*.

En annan skyddande faktor är förmågan att dela med andra, till exempel att sitta i grupp och prata med kollegor som ni gör i den här utbildningen. Många av oss är ovana vid att formulera oss kring våra känslor och upplevelser. Vi säger inte »jag blev så rädd« eller »jag blev så förtvivad«. Men under pandemin har jag märkt, att när vårdpersonal väl vant sig vid att sätta ord på känslor och förstår kraften i det så fortsätter man att göra det, säger Ullakarin Nyberg:

»Jag har suttit med grupper där alla har gråtit, men efter en kort stund har vi ändå kunnat prata om viktiga lärdomar från den här upplevelsen som kan vara användbara i framtiden.«

Vänlighet och omsorg

Vi pratar gärna om misstag och misslyckanden, men alltför sällan om allt det fantastiska som patienter och närstående kan få från vård- och omsorgspersonal när man befinner sig i en utsatt situation. Ullakarin Nyberg berättar att en läkare sammanfattade sina insatser för en patient som dog i covid-19 med: »Jag gjorde ingenting, jag kunde inte rädda patienten.«

Men när de pratade mer visade det sig att läkaren hade suttit tillsammans med den här personen fram till att hen avled. De hade haft ett pågående samtal där de kom överens om i vilken takt syrgasen skulle sänkas och ångestdämpande mediciner ges. Tack vare läkarens närvaro fick den här patienten en lugn död, trots de svåra omständigheterna.

»Det kan man beskriva som personcentrerad vård ända in i döden«, säger Ullakarin Nyberg, och det är en krävande professionell uppgift: «Personal ger vänlighet och omsorg som ofta blir till minnen för livet för den som är drabbad. Vi bör betrakta det här som professionella interventioner som går att lära sig och att lära ut. Det handlar inte om personliga egenskaper.«

Egenvård – ett gemensamt åtagande

Det kan kännas övermäktigt om man förväntar sig av sig själv att man alltid ska vara den som är vänlig och ger omsorger under en kris. Ingen orkar det. I stället kan man försöka koppla ett visst förhållningssätt till sin arbetsplats eller arbetsgrupp, så att det blir ett gemensamt åtagande. För att kunna göra det måste vi berätta för varandra när vi får positiv återkoppling eller när något har fungerat bra.

»Vi som jobbar med människor är duktiga på att trösta andra, men många slarvar med att trösta sig själva«, säger Ullakarin Nyberg.

»Svåra händelser ger möjlighet att lära om egna reaktioner och behov och att be om hjälp när det behövs, både privat och på jobbet. Det är inte tecken på svaghet eller misslyckande att be om hjälp.«

LÄS MER:

Selene Cortes, Marie Åsberg: *Man dör inte av stress, man slutar bara att leva. Om utmattningssyndrom.* (Gothia Fortbildning 2019).

Pia Dellson: *Väggen. En utbränd psykiaters noteringar.* (Natur & Kultur 2015).

Aleksander Perski: *Ur balans. Om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv.* (Albert Bonniers Förlag 2012).

Ullakarin Nyberg: *Konsten att rädda liv – om att förebygga självmord* (Natur & Kultur 2013).

Ullakarin Nyberg och gäster: *Inferno podcast. Om olika vägar att hitta ut ur mörker.*