

## Å overleve følelsesmessig i ein travel og krevjande kvardag

Av Tove Giske  
Stipendiat og førstelektor ved  
Diakonissehjemmets høgskole

### Heilheitleg omsorg - ei fagleg utfordring

Mange sjukepleiarar ønskjer å tilby høg kvalitet på pleien dei gir pasientar. For å kunne klare å stå i krevjande emosjonelle situasjonar over tid, er det nødvendig at leiarane, arbeidsfellesskapet og den enkelte sjukepleiar har fokus på korleis vi kan bearbeide vanskelege situasjonar både individuelt og som kollegafellesskap.

SINTEF (2001) sin rapport om sjukepleiarar sine arbeidsoppgåver, kompetanse og yrkesidentitet i sjukehus viser at mange sjukepleiarar opplever at dei stagnerer fagleg etter 3-5 år i jobben. Opplæringsprogrammet for nyansatte fungerer bra mange plasser, men når ein har kome seg godt inn i arbeidet, skjer det lite målretta vidareutvikling av personalet. Dei områda sjukepleiarane i denne rapporten peika på som særleg utfordrande, var å vidareutvikle relasjons- og kommunikasjonskompetansen sin. Dei såg også klare behov for fagutvikling i forhold til pasientane sine psykososiale og eksistensielle behov. Dette vart i liten grad fylgt opp av leiinga, rutinar og organisering av arbeidet, og det kunne derfor hemme sjukepleiaren si utvikling på dette området. Rapporten viser også til at ein del sjukepleiarar definerer pasientane sine psykososiale og eksistensielle behov meir som personlege enn faglege forhold. Dette er klart uheldig.

### Nærvær

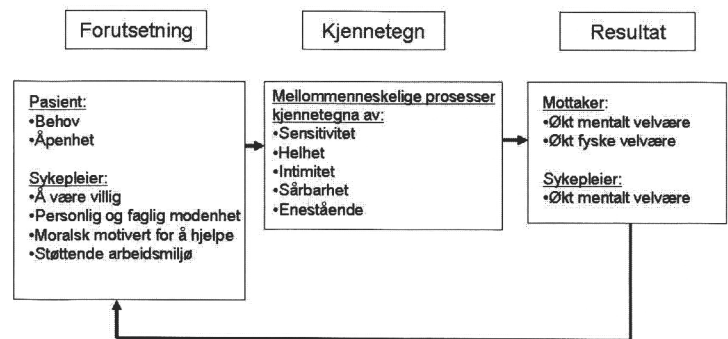
Nærvær er eit nøkkelord i god

omsorg. Den amerikanske sjukepleiar Finfgeld-Connett (2006) har arbeidd med begrepet "presence in nursing". Presence kan oversettast med nærvær og er eit

samansett begrep sentralt i faget vårt. Finfgeld-Connett viser at nærvær er ein interpersonleg prosess som er kjenneteikna av sensitivitet, holisme, intimitet, sårbarheit og tilpassing til unike situasjonar. Nærvær fører til auka mentalt velvære hos både sjukepleiarar og pasientar samt til forbetra fysisk velvære for pasientar. Ho illustrerer nærværprosessen i figuren under. Den kan hjelpe oss til å sette ord på kva føresetnader som må vere tilstades for at vi kan våge nærheit over tid, kva som kjenneteiknar den samt kva det kan føre til, for både sjukepleiar og pasient.

### Fare for kjenslemessig overbelastning

Figuren til Finfgeld-Connett viser at det er både personlege og miljømessige forhold som må ligge til rette for at pasientar skal oppleve det gode nærvær. I ein studie frå Sverige kom det fram at sjukepleiarar som jobba på onkologisk og kirurgisk avdeling streva for å overleve kjenslemessig i arbeidet sitt (Sandgren et al., 2006). Studien bygger på 46 intervju av sjukepleiarar, og intervjuet er analysert etter prinsippa i grounded theory. Sjukepleiarane var motivert av at pasient og pårørande



Figur over prosessen av nærvær, etter Finfgeld-Connett, 2006, s. 710

skulle opplevde sjukepleien som verdifullt og støttande for dei. Fordi sjukepleiarane stod i emosjonelt krevjande situasjonar kvar dag, stod dei heile tida i fare for å bli kjenslemessig overbelasta. Ein av informantane uttrykte det slik: "Alt dette arbeidet, same kor godt du liker det, tømmer deg for energi". Forhold som påvirkar faren for emosjonell overbelastning kan delast inn i indre og ytre forhold:

Indre forhold kan punktvis settast opp slik:

- Emosjonell kompetanse går på sjukepleiaren si evne til å handskast med kjensler som kjem fram i møte med pasient og pårørande. Den emosjonelle kompetansen er knytt til person, og den veks ved erfaring og refleksjon. Den gjer sjukepleiaren i stand til å forstå eigne emosjonar samt til å forstå kva konsekvensar dei får for sjukepleien ho gir. Det er ulike grader av emosjonell kompetanse:
- Høg emosjonell kompetanse kjenneteiknast ved at sjukepleiarar kjenner seg vel med seg sjølv og har gode relasjonar til andre. Dei kan sjå problem i ulike perspektiv og dei har høg grad av bevisstheit om seg sjølv samt stor grad av sjølvkontroll. Ein

slik sjukepleiar har kontroll på tankane, følelsane og handlingane sine.

- Lav emosjonell kompetanse kjenneteiknas av mangel på evne til å sjå seg sjølv samt til å vurdere eigne handlingar.
- Erfaring, som vi kan ha mykje eller lite av og som kan vere god eller dårleg.
- Kunnskap om feltet ein arbeider i.
- Holdningar til seg sjølv, pasient og pårørende samt til arbeidsfellesskapet.
- Verdier

Ytre forhold som påverkar faren for emosjonell overbelastning:

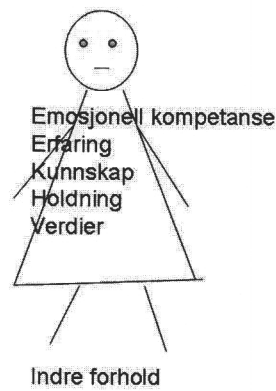
- Tid og rytmen i avdelinga. Det er td. lettare å følgje opp døande pasientar på ein spesialpost enn på ein travel kirurgisk avdeling.
- Ytre ressursar som kunnskap og erfaring i arbeidsfellesskapet samt korleis samarbeidsklimaet er internt på avdelinga og med andre faggrupper.
- Kolleger sine holdningar til td. bruk av eigen og andres kompetanse samt til bruk av tid til samtale og oppfølging av pasientar som treng det spesielt.
- Kolleger sine verdier, eksempelvis om det er akseptert at pasientar knytter seg meir til nokon av personalet enn andre.

Sjukepleiarane i studien prøvde å unngå og bli emosjonelt overbelastning ved hjelp av tre ulike strategiar: Desse kan opptre samstundes og vere vevd inn i kvarandre:

1. Emosjonell skjerming, der sjukepleiaren på kort eller lang sikt prøver å beskytte seg mot å bli overvelda av kjensler i kontant med pasient og pårørende.

## 2. Emosjonell

Forhold som påvirker faren for emosjonell overbelastning:



bearbeiding som er ulike måtar å arbeide med vanskelege kjensler på.

3. Emosjonell utsetjing viser seg når den emosjonelle kompetansen er lav, eller når det er lite tid eller ressursar til å kome fram med det som er vanskeleg i jobbsituasjonen.

I dei neste avsnitta skal vi gå nærare inn på kvart enkelt punkt og sjå på kva konsekvensar dei får for sjukepleiaren sjølv samt for kvaliteten av omsorgen for pasienten og deira pårørende.

## Emosjonell skjerming

Emosjonell skjerming opptre i to hovudformer. Den første kan vi kalle profesjonell skjerming. Det er ei beskyttande handling slik at vi ikkje blir for kjenslemessig involvert i pasientar og pårørende sine liv og prosessar. Det er fleire strategiar som kan hjelpe sjukepleiaren til å få nok distanse til pasienten. Å lære seg å skille mellom det som er fagleg og angår arbeidet og det som er privat og tilhøyrer fritida, er viktig. Berre slik kan ein over tid makte å vere fullt tilstades i begge deler. Å balansere intimitet; å kunne vere personleg utan å bli privat har også betydning for emosjonell skjerming og det same har det å vere empastisk utan å identifisere seg med pasient eller pårørende. Eit siste punkt i den gode profesjonelle



skjerminga er å lære seg å avslutte arbeidesoppgåver og prosessar samt lære seg å prioritere. Dette er knytta til personlege og arbeidsmessige forhold der fokus er å kunne avslutte arbeidesoppgåver utan for mykje stress. Å kunne ta forvel og avslutte forhold til pasientar ein har vore involvert i og som dør, er også viktig. Å avslutta arbeidesoppgåver og forhold gjer at ein i mindre grad blir gåande å ruge og bearbeide ting lenge etterpå.

Den andre forma for emosjonell skjerming kallast kald skjerming som betyr å gjøemme seg bak ei fagleg maske for å beskytte seg. Dette fører til ein kjølig distanse der sjukepleiaren mentalt trekker seg unna pasient/pårørende. Ulike strategiar kan brukast for å beskytte seg som å kle på seg ei rolle samstundes som ein tek på seg uniforma. På jobben kan ein prøver å unngå å kome oppi kjenslemessige vanskeleg forhold til pasientar og pårørende. Å bruke tid på papirarbeid eller velje meir administrativt arbeid gir avstand til pasientar. I den grad sjukepleiaren utfører kald skjerming, vil pasienten kjenne seg oversett og i liten grad sett og høyr. For sjukepleiaren vil kald skjerming vanskeleggjere følelsmessig bearbeiding av ting og det blir lett ein negativ sirkel der opphoping av vanskelege kjensler fører til enda meir kald skjerming.

## Emosjonell bearbeiding

Å arbeide med kjensler som kjem opp i utfordrande arbeidssituasjonar, aukar den emosjonelle kompetanse til sjukepleiarane slik at vi lærer å sjå kompetansen vår og å sette grenser. Fleire strategiar kan brukast på denne gode måten å arbeide med vanskelege kjensler på.

Å snakke saman, bruke tid til samtale med kollega kan vere til stor hjelp. Systematisk faglig veiledning er oftast ikkje tilgjengeleg når ein treng det mest, så det å sett ord på kva som skjedd og å fortelje korleis ein hadde det, kan gjere at trykket lettar nok til at ein kan klare å fortsette med arbeidsoppgåvene. Snakkinga kan gjerne vere einvegs-kommunikasjon, for det viktigaste er å få ut det som presser på, ikkje å få svar tilbake. Tid og to øyrer frå ein kollega kan vere nok. Dersom det er tid til ein samtale; ein to-vegsprosess, kan det gjere det enda lettare å få det vanskelege ut av systemet.

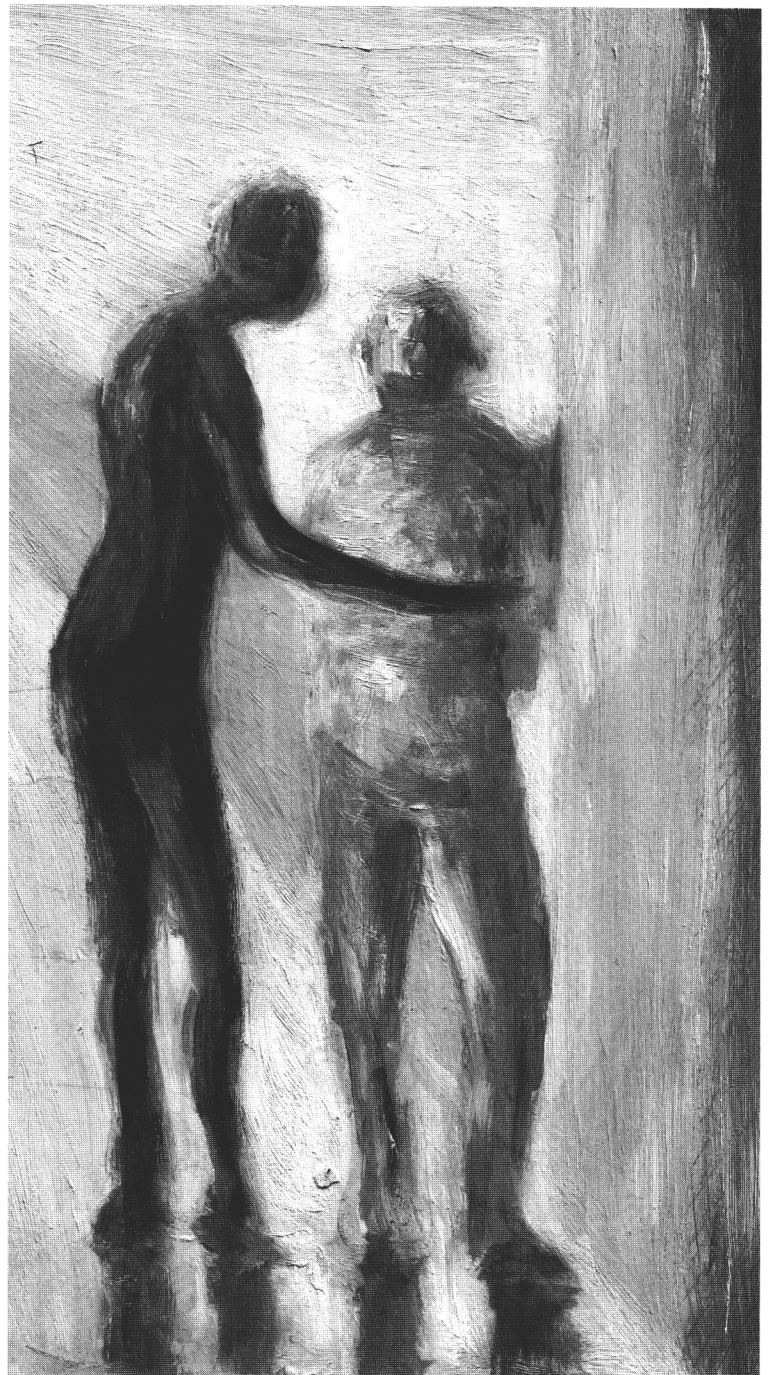
Å søke bekrefting og anerkjenning både fagleg og personleg er for mange nødvendig for å gjere ein god jobb. Denne bekreftinga kan kome frå kollega, pasientar, pårørande og ikkje minst leiar. Korleis vi søker bekrefting og kva vi treng vil variere frå person til person og situasjon til situasjon. Bekrefting og anerkjenning må kome i tillegg til fagleg veiledning og ikkje tenkast å kunne erstatte den. Kollega og leiar kan gi faglege råd og tilbakemelding og såleis vere med å bygge opp om teamfølelsen. Å vite at ein kjenner kvarandre og kjenne at ein bryr seg om kvarandre er viktig. Hjelpepleiaren, legen og sjukepleiaren kan alle trenge å få tilbakemelding på at ein gjorde ein god jobb i ein vanskeleg situasjon. Vi treng å minne kvarandre på at vår mentale helse og velvære kan byggast opp av kolleger. I tillegg til den

faglege tilbakemeldinga treng vi også personleg bekrefting på at ein gjer ein bra jobb. Dette kan vi få via fysisk kontakt, øyekontakt og språkleg tilbakemelding. Det gjer godt å høyre at pasient og pårørande er fornøgd og har det bra. Slik tilbakemelding gir styrke for sjukepleiaren til å halde fram med godt arbeid.

I tillegg til bekrefting frå andre er sjølvrefleksjon viktig. Å utvikle og bruke evna til å gjenkjenne tegn på emosjonell overbelastning hos seg sjølv samt til å vite korleis ein kan bearbeide slike situasjonar er heilt avgjerande for å utvikle seg som fagmenneske. Å leve eit liv som gir gode rammer for helse og overskudd er grunnleggande: nok søvn og kvile, veksling mellom arbeid og fritid, gjere noko som er gøy samt å bruke tid saman med familie og vener. Vidare er det viktig å bli kjent med seg sjølv, kva haldingar og verdier ein har, særleg i forhold til livet og døden. Slik refleksjon kan også skje utanom arbeid som på vegen

heim (buss, sykkel, bil, gå), når ein slapper av eller når ein trimmer. Ulike fomer for trening er ein god måte å få emosjonelt stress utav kroppen på. Samvær og samtale med andre kan også bidra til refleksjon.

“Drøvtygging” var den dårlegaste måten å bearbeide kjensler på. Her grubler sjukepleiaren stadig over det som har hendt på jobben. Det ligg i bakhovudet og gneg heile tida. Det stel fokus og krefter og gir dårleg livskvalitet. Slik “drøvtygging” kan også føre til sosialt tap, skilsmisse



og utbrenning. Det er korkje helsefremmende for sjukepleiaren eller konstruktivt for pasient/pårørande.

### Emosjonell utsetting

Mangel på indre og/eller ytre ressursar som emosjonell kompetanse, krefter, kunnskap eller tid samt manglande forståing frå kollegaer om behov for bearbeiding, kan føre til utsetting av arbeidet med kjensler som kom opp i krevjande situasjonar. På same måten kan dugleik i kommunikasjon fremme eller hemme evna til å bearbeide slike kjensler. Når legen, sjukepleiaren og hjelpepleiaren har gode evner til å kommunisere med pasient, pårørande og kollegaer og opplever anerkjening, fører det til mindre utsetting av følelsemessig bearbeiding.

I den grad kjensler bli satt på vent kan vi seie at dei blir lagra. Lagring betyr at kjensler blir bevisst undertrykt for ei kortare tid før dei blir henta fram igjen og bearbeida. Det kan skje på rapporten, på veg heim frå jobb eller på trimmen. Det aller beste er om dei kan bli henta fram i fagleg veiledning. Kjensler

kan lagrast, men når mengden vert for stor, presser dei på for å bli bearbeida. Kjensler ein treng å jobbe seg gjennom kan kome frå ulike forhold som møte med pasientar eller vedtak i teamet i forhold til behandling av pasientar.

Den farlege måten å utsette emosjonell bearbeiding på kan vi kalle å pakke vekk kjensler. Her blir kjenslene ureflektert lagt til side eller dei blir unngått fordi det er for vanskeleg å tenke på menneska og situasjonane som førte til desse kjenslene. Dersom sjukepleiaren har lav emosjonell kompetanse og manglande støtte og bekrefting i miljøet, vil det vere lettare å utsette kjensler på denne lite lærande måten. I den grad sjukepleiaren fortset å putte vekk følelser utan å hente dei fram og bearbeide dei, er faren stor for det vil føre til kald kald skjerming. Kald skjerming vil kunne gi ei redusert evne til å vise god omsorg for pasientane og vidare redusert evna til den gode faglege skjerminga. Denne negative utviklinga vil kunne føre til utbrenning for sjuke-pleiaren. Heile vegen er det muleg å snu slik negativ utvikling ved å søke fagleg hjelp.

### Avslutning

Dei fleste sjuke-pleiarar ønsker å utøve pleie og omsorg av god kvalitet. For å kunne klare dette over tid treng vi å ha ein god emosjonell balanse både faglege og privat. Støtte frå leiar og klima på posten, den enkelte sin kompetanse, fagleg påfyll samt tilbod om veiledning er alle forhold som kan bidra til at personalet klarer å bli ståande i det gode nærvær til pasient og pårørande og såleis bli verande i positive sirkler med fagleg modning og utvikling og auka mentalt velvære. På denne måten kan arbeidet bli meir enn å overleve kjenslemessig i ein travel og krevjande kvardag.

### Referanse

- Finfgeld-Connett, D. (2006) Meta-synthesis of presence in nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 55(6), 708-714.
- Sandgren, A., Thulesius, H., Fridlund, B., Petersson, K. (2006) Striving for emotional survival in palliative cancer nursing. *Qualitative Health Research*, 16(1), 79 – 96.
- SINTEF (2001) Stykkevis og delt. Sykepleieres arbeidsoppgaver, kompetanse og yrkesidentitet i sjukehus. SINTEF Unimed Helsetjenesteforskning, oktober. STF78 A013506.

### *Ei ørlita kvile*

*Du kan ikkje ta sorga mi frå meg  
Men du kan vera hos meg med ei  
god hand  
Du kan ikkje fri meg frå livskrava  
men du kan opna andletet ditt og  
vera ei tåre og et smil  
Eg ber ikkje om livet ditt og dagen  
Berre om ei ørlita kvile i din  
nærleik*

*Bente Bratlund Mæland*