

Kollegahjælpen:

»Det vigtigste er at lytte«



Af Pia Rindom,
Redaktør på Dansk Veterinærtidsskrift, DDD

Kollegahjælpen er en ny livline, som alle veterinærfaglige i klinisk praksis kan ringe til, når de står i vanskelige situationer. Telefonerne er bemandet af 12 frivillige kollegahjælpere, der sidder klar til at lytte og informere om, hvor man kan søge professionel hjælp.

Fortvivlelse, stress, angst. Disse er blot nogle af de etiketter, der kan sættes på de udfordringer, veterinærfaglige står over for og har brug for at tale med nogen om.

Problemerne er ofte ikke unikke, men de føles sådan, og det kan være en hjælp at lette sit hjerte og dele sine tanker med en fagfælle som veterinærsygeplejerske Birte Gundersen, der er en af de 12 frivillige, der har valgt at tilbyde sin hjælp og lyttende ører.

Med mere end 40 års erfaring i branchen har hun omfattende kendskab til de svære situationer, man kan stå i. Og det er også en af grundene til, at hun meldte sig til Kollegahjælpen. Hun forklarer:



- Jeg har valgt at engagere mig, fordi jeg ser, at mange af især mine yngre kolleger oplever udfordringer på arbejdspladsen, primært relateret til præstationsangst og usikkerhed. De føler sig pressede på flere fronter – både arbejdsmæssigt, karrieremæssigt og personligt. Når man træder ind på arbejdsmarkedet som sygeplejerske eller dyrlæge, står mange også over for at skulle etablere både familie og karriere. Det er hjerteskrænende at se, hvor hårdt de presser sig selv. For nogle kan problemerne blive en ond spiral, der kan ende fatalt.

**”Det er hjerteskrænende at se,
hvor hårdt de presser sig selv.”**

BIRTE GUNDERSEN

Birte pointerer, at det største pres faktisk ikke kommer fra chefer og kolleger, men fra kunderne.

- Kunderne er meget kritiske, fortsætter hun.

- På dyrlægens navneskilt står der ikke »tag hensyn – jeg er ny i jobbet«. Der står bare »dyrlæge«, og så tænker folk, »dyrlæge – veluddannet«, og de forventer tilsyneladende, at dyrlægen ved alt. Men sådan er det jo ikke, understreger Birte, der igennem årene har set, hvordan kunder tiltagende er blevet meget mere kritiske og aggressive.

- Der skal ingen ting til, før man skriver dårlige anmeldelser. Sådan var det jo ikke

Birte Gundersen, der er en af de 12 frivillige i Kollegahjælpen, håber, at livlinen kan modvirke, at folk flygter fra branchen på grund af dårlig trivsel. FOTO PRIVAT.

for 20 år siden. Dengang gik det mund til mund, og man sagde kun det, der var godt. Nu tier man om det, der er godt, og siger det, der er dårligt. Presset er blevet større.

Mange sider af mistrivsel

Inspirationen til Kollegahjælpen kommer fra Norge, hvor frivillige dyrlæger yder hjælp pr. telefon til fagfæller i krævende livssituationer. Bag det danske initiativ står den privatejede konsulentvirksomhed praQtime. Kollegahjælpen drives udelukkende af frivillige kræfter.

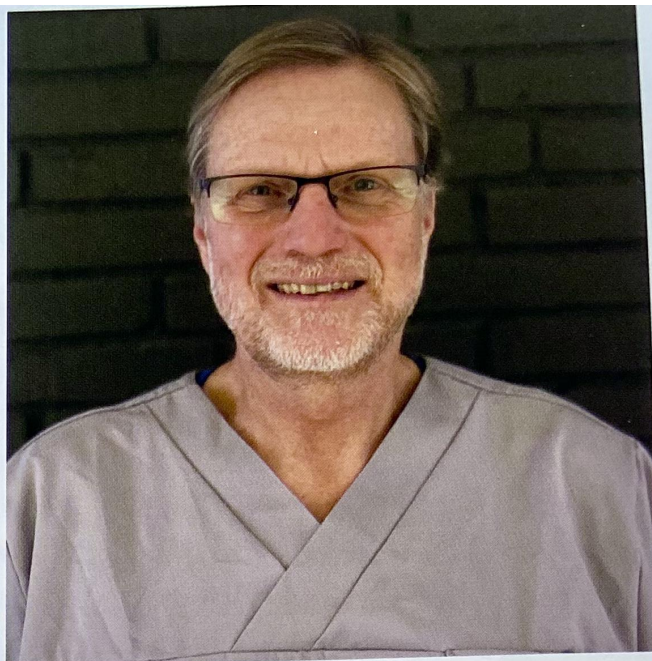
Dyrlæge Ken Lindeblad har ligesom Birte Gundersen valgt at engagere sig i Kollegahjælpen, motiveret af sit ønske om at fremme trivslen i faget og støtte kolleger.

- Jeg har en dyb passion for dyrlægefaget, og hvis jeg kan bidrage til at forbedre arbejdslivet for nogle, vil jeg gerne gøre det. Jeg har personligt haft et rigtig godt arbejdsliv, og det er min ambition at være en støtte for andre.

Når han skal sætte ord på den mistrivsel, som han vurderer, findes blandt nogle nyuddannede, bunder det sommetider i, at man er uheldig og komme et sted, hvor der ikke er fokus på godt arbejdsmiljø, og hvor der ikke er tilstrækkelig støtte til nye folk i starten af deres karriere.

- For nogen kan være et chok at komme direkte fra uddannelsen og ud i den virkelige verden, hvor man selv står med klienterne og hele ansvaret. Det kan være virkelig hårdt, når man kommer fra en forholdsvis beskyttet universitetsverden med et højt vidensniveau og pludselig befinder sig i en hverdag, der nogle gange er meget lavpraktisk.

- Jeg tror, at for at man kan trives i praksis, skal man trives med at have med mennesker at gøre på godt og ondt. Synes, det er sjovt og spændende og udfordrende. Det er ikke alle, der synes det, og det er ikke



Det er Ken Lindeblads oplevelse, at det, at blive klaget over, for nogens vedkommende er det, der skubber til, at det går den forkerte vej. Han håber, at Kollegahjælpen kan forhindre kolleger i at føle sig overvældede og hjælpe med at løse problemer, før de bliver for alvorlige. FOTO PRIVAT.

alle, der skal være i praksis – det finder man ud af, og det er jo fair nok, siger Ken og tilføjer:

- Det er også min oplevelse, at klager kan tage rigtig hårdt på folk. Det, at blive klaget over, for nogens vedkommende er det, der skubber til, at det går den forkerte vej. Her er det vigtigt, at man har et godt kollegialt netværk og nogle gode kolleger, der kan bakke en op.

Kollegahjælp på lang sigt

Ken erkender, at alle – ikke bare de unge – kan komme i en svær situation og have brug for hjælp. Han håber, at Kollegahjælpen kan forhindre kolleger i at føle sig overvældede og hjælpe med at løse problemer, før de bliver for alvorlige.

- Hvis vi på en eller anden måde kan blive bedre til at fange folk, inden det bliver for træls og for svært, er vi nået langt. Jeg tror, at det, at man har neutrale person,

som ikke er direkte involveret i situationen, gør en stor forskel. En man bare kan tale med og spille bold op af.

"Hvis vi på en eller anden måde kan blive bedre til at fange folk, inden det bliver for træls og for svært, er vi nået langt."

KEN LINDEBLAD

Ken ser også gerne, at de frivillige kollegahjælpere kan udveksle erfaringer og udvikle redskaber til at identificere kolleger, der har det svært. Han nævner også behovet for en form for støtte, ligesom den, der findes i den humane lægeverden, hvor en task force træder til ved fx misbrugssituationer. Ken mener, at lignende tiltag mangler i dyrlægebranchen og håber, at Kollegahjælpen kan udfylde dette tomrum.

- Jeg håber virkelig, at hjælpen kan medvirke til, at nogle ikke træffer det forkerte valg. Det er jo meget bredt sagt, men essensen i sin yderste konsekvens.

Birte støtter op om denne betragtning og henviser til at der inden for kort tid har været to episoder med tragiske udfald.

- Jeg håber, at Kollegahjælpen kan være med til at forhindre, at det sker i fremtiden. Vi skal også undgå, at folk flygter fra branchen – jeg har mistet flere kolleger de sidste par år. Ikke til selvmord, men fordi de har forladt branchen for at slippe væk fra presset og den dårlige omtale, som branchen også har, siger Birte og tilføjer:

- Hver samtale gør en forskel. Vi kan og skal ikke behandle deres problemer – det vigtigste er at lytte, så de ikke føler, at de er alene om at have de problemer, de har.

Har du brug for hjælp?

Du kan ringe om emner og situationer, som du oplever, er vanskelige for dig at håndtere, og hvor du gerne vil have en samtalepartner. Det kan fx være noget på jobbet, i privatlivet, helbreds-mæssigt eller en kombination.

Kollegahjælperne er klædt på til at kunne håndtere svære samtaler, men de er ikke professionelle inden for feltet. De kan hjælpe dig, og de ved, hvor du kan henvende dig, hvis du har brug for professionel hjælp. Alle samtaler er underlagt tavshedspligt.

Liste over kollegahjælpere

DYRLÆGER

- Hanne, mange års erfaring som ansat i smådyrspraksis. Tlf. 6031 9870.
- Niels, mange års erfaring fra smådyrspraksis (som ejer og ansat). Tlf. 2857 0161.
- Cecilie, 29 år, ansat på smådyrs-hospital. Tlf. 3123 7039.
- Ditte, 33 år, ansat i smådyrspraksis. Tlf. 4015 9526.
- Thea, ejer smådyrspraksis. Tlf. 5082 6018.
- Vibeke, mange års erfaring som smådyrsdyrlæge, medejer af blandet praksis. Sidder i tværfagligt branche-udvalg for arbejdsglæde. Tlf. 2160 6449.
- Charlotte, 64 år, mange års erfaring som ansat og selvstændig i smådyrspraksis. Tlf. 2020 8085.
- Ken, 66 år, tidl. medejer og ansat i kæde, nu ansat i privat praksis. Tlf. 7194 5480.

VETERINÆRSYGEPLEJERSKER

- Ida. Tlf. 2877 7669.
- Nanna. Tlf. 6167 7632.
- Birte, 59 år. Tlf. 2762 3716.
- Sascha. Tlf. 2685 6210.