

Læs yderligere
to artikler om
supervision i
Fysioterapeuten
nr. 3/09.

AF: FYSIOTERAPEUT HANS HENRIK KLEINERT,
SPECIALIST I PSYKIATRISK OG PSYKOSOMATISK
FYSIOTERAPI

hhk.dipu.dk

FOTO: GITTE SKOV

 kropterapi.dk



Hans Henrik Kleinert gennemfører såvel individuel som gruppesupervision. I artiklen giver han ud fra konkrete eksempler et billede af de muligheder, der er for at skabe udvikling og forandring i miljøet på en arbejdsplads

Supervision kan være med til at forebygge

stress

Jeg vågner hver dag tidligt, kl. 4 eller 5 om morgenen, og har en indre uro og usikkerhed og er angst for at gøre en fejl", siger en fysioterapeut til supervision.

Når fokus i supervision er på pressede arbejdssituationer, er dagsordenen dels at få lettet det psykiske tryk og dels at undersøge, hvilke handlemuligheder der er. Fokus er endvidere på at undersøge, hvad der ligger bag supervisandens stress på såvel individ-, gruppe-, leder- som organisationsniveau. For at kunne gennemføre en sekundær profylakse er der fokus på: Hvis du kender dine signaler og har en handlemulighed (eller flere), er risikoen for recidiv stærkt reduceret.

Det forudsætter tid til refleksion over den konkrete situation, og det kan godt være, at det ikke er særlig konkret, hvad det er, der presser. Blot er det tydeligt for den enkelte, at der er noget galt. Nogle typiske signaler på ubalance er træthed, og det hjælper ikke rigtig at sove, eller man kan ikke falde i søvn. Ens grænser er påvirket, og det viser sig bl.a. ved, at man er mere irriteret og enten bliver let involveret i eller skaber konflikter. Derudover glemmer man ting og aftaler og kan have svært ved at koncentrere sig m.m.

Når mennesker er pressede over længere tid, risikerer vi at træde ind i en ond spiral, hvor vi prøver at tage os sammen og at nå det hele. Vi er trætte, opgivende, drikker lidt mere kaffe, spiser lidt flere kager, chokolade, hovedpinepiller, tager et ekstra glas vin m.m. Vi sover dårligt, har dårlig samvittighed over, at vi vrisser af familien derhjemme, har ikke lyst til sex, skælder børnene mere ud end sædvanligt, er trætte af arbejdet, og ved ikke hvad vi skal gøre. De andre ser jo ud til at klare det og oven i løbet med et smil. I sådanne situationer kommer den indre dommer let på banen med: "så det er nok mig, der ikke er god nok eller hurtig nok og måske ikke erfare nok". Måske tænker man: "jeg er for gammel og mangler

den og den efteruddannelse” og så videre. Hvis ikke man selv opdager, at der må gøres noget, eller andre siger stop for en, så ender det med en sygdomsmedling i kortere eller længere tid.

De fleste har meget svært ved at acceptere, at der ikke er balance i deres liv, og at de ikke selv umiddelbart kan få rettet op på det. Tegn på stress kommer snigende som en tyv om natten, så ofte opdager vi det ikke, før det står ret galt til. Det har store omkostninger for den enkelte, dennes familie og for arbejdspladsen, at det kommer så vidt.

SUPERVISION

Det er min erfaring, at jævnlig supervision betyder, at pressede situationer kan opfanges og belyses. Dermed kan den enkelte supervisand få øje på egne handlemuligheder, hvilket ofte betyder, at han/hun må lære at sætte nogle grænser og acceptere ikke at kunne opfylde alle andres behov på bekostning af sig selv.

Jeg benytter mig af såvel gruppe- som individuel supervision, da de har hver deres indikationer og virkemåde. I individuel supervision drejer det sig ofte om at få en meget tryk situation, mens gruppesupervision har fokus på at udnytte synergieffekt og gruppedynamik; for eksempel at gruppen bliver opmærksom på, hvordan de både kan støtte en kollega, og hvordan de kan støtte sig selv.

EKSEMPLER PÅ SUPERVISION

Den praktiserende

”Jeg er fyldt op med arbejde,” siger den praktiserende fysioterapeut, som jeg har i individuel supervision. Hun fortsætter: ”Jeg mangler faglig snak, og der er en dårlig stemning på klinikken”.

Supervisanden taler hurtigt og fortæller om alle frustrationerne. Der er ikke sammenhæng i ordene, men supervisor lader hende tale, til hun stopper af sig selv og møder hende i, at det er overvældende. Hun reagerer følelsesmæssigt, der er et stort indre pres, som skal lattes en smule, før vi går videre.

”Derhjemme kan jeg næsten ikke klare helt almindelige ting som at købe ind og lave mad. Jeg græder nemt af næsten ingenting. Så min mand er bekymret og også ekstra belastet. Det har stået på i over et år, men er tiltaget meget de sidste tre måneder. Nu sover jeg dårligt, har ofte ondt i maven og indimellem hjertebanken og svedeture. På arbejde forsøger jeg ikke at lade mig mærke med noget, men i den sidste tid har jeg flere gange måtte give fortabt og har en gang måtte forlade en patient midt i en behandling med undskyldning om at skulle på toilettet, men i virkeligheden var det tårer, jeg ikke kunne holde tilbage. De andre fysioterapeuter inklusiv klinikejeren snakker jeg kun med om patienter eller vejret, og der er ingen, der ved noget, men de har vel fornemmet det. Det er ikke særlig rart, for jeg har en fornemmelse af at blive kigget skævt til. Vi er fem fysioterapeuter og en klinikassistent, og de andre ser ikke ud til at have problemer med stress. Selvom vi er seks på arbejde, føler jeg mig meget alene.

”Jeg føler ikke, jeg får ledelsesmæssig støtte. Vi har ikke haft MUS-samtale de sidste 3-4 år. Det fysiske arbejdsmiljø på klinikken er forfærdeligt med kimende telefoner, mange mennesker, larmende træningsmaskiner, og der er ikke et rum, hvor man kan lukke døren efter sig, bortset fra en frokoststue. Det er ikke til at koncentrere sig. Alt dette har jeg nævnt for min chef, men han er ikke synderlig interesseret og siger, at der ikke er råd til større lokaler eller større ændringer”.

Undervejs i supervisionen bliver det klart for supervisor, at supervisanden har en stressreaktion, hvor selv små ting bliver uoverkommelige. Og der er tale om en tilstand, som er akkumuleret gennem mere end et år. Dagens supervision afsluttes med, at supervisor opregner de ting, der er svære for supervisanden og beder hende om at forsøge at skille dét ad, som er reelt svært/uoverkommeligt fra dét, som blot *føles* svært eller uoverkommeligt.

Næste aftale med supervisanden er en uge efter. Denne gang møder supervisanden op med en noget mere rolig fremtoning og fortæller: ”Jeg ved ikke, hvad der skete,

VIGTIGE SPØRGSMÅL

Til egen refleksion

- Kender du dine egne signaler på stress?
- Hvad har du erfaring for, at der skal til, for at du kommer i balance igen, både fysisk og psykisk?
- Taler du med andre om det, eller tager du det op til supervision, når du føler dig presset?

Til fælles refleksion på arbejdspladsen

- Hvad er det, der gør, at I trives og er glade for jeres arbejde?
- Taler I om pressede situationer?
- Taler I om, hvordan I kan støtte hinanden, og at det er forskelligt, hvad der presser den enkelte?
- Inddrager I ledelsen og hinanden i jeres tanker og overvejelser?



STRESS-SIGNALER

Fysiske kendetegn

- Hjertebanken
- Hovedpine
- Svedeture
- Indre uro
- Mavesmerter
- Appetitløshed
- Hyppige infektioner
- Forværring af kronisk sygdom som f.eks. psoriasis og sukkersyge.

Psysiske kendetegn

- Ulyst
- Træthed
- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Rastløshed
- Nedsat humør.

Adfærdsmæssige kendetegn

- Søvnløshed
- Uengageret
- Aggressivitet
- Irritabilitet
- Ubeslutsomhed
- Øget brug af stimulanser som f.eks. kaffe, cigaretter og alkohol
- Øget sygefravær.

Disse kendetegn er symptomer på stress, men ses også, hvis man er syg af anden årsag. Det er vigtigt at lære sine stress-symptomer at kende for at kunne gøre noget ved sin stress.

Det vigtigste, man kan gøre for at nedsætte sin stress, er at få sluppet af indimellem og få sovet ordentligt om natten. Kroppen har brug for at opbygge ny energi til erstatning for den, vi brugte, da vi var stressede. Blot 10 minutters pause nogle gange om dagen, hvor man tænker på noget andet og slapper af, øger vores modstandskraft over for stressens skadelige virkninger væsentligt.

Det er vigtigt at huske, at kortvarig stress kan virke stimulerende og udviklende, mens stress i mere end nogle få timer kan gøre os syge.¹

men dagen efter, jeg havde været i supervision, kontaktede jeg min chef og bad om en samtale, og det fik jeg senere samme dag. Jeg fortalte ham det, som det var, at jeg var stressramt og muligvis ville tage en sygdomsmelding. Han blev virkelig meget bekymret og foreslog, at jeg tog nogle kortere dage. Desuden kom han tilbage dagen efter og sagde, at han ville indkalde alle til et medarbejdermøde, hvor vi skulle snakke om stress. Jeg føler mig taget alvorligt, og det er i sig selv en lettelse. Jeg har allerede fået en fornemmelse af mere arbejdsglæde.

Supervisor tager fat i, hvad det er, der sker for klienten, når hun føler sig presset. Om hun overhovedet føler, at hun har lov til at sige fra. "Jeg synes, at jeg skal kunne klare det. Jeg synes ikke, at det er særlig fedt at sige, at der er noget, jeg ikke kan overkomme. Så det er ikke, fordi jeg ikke mærker, at jeg er ved at nå kanten, jeg vil bare ikke indrømme det".

Supervisor spørger ind til omstændighederne omkring dette, og klienten får til opgave til næste gang at forsøge at sige fra, når hun mærker, at hun er presset, også selvom det objektivt set ikke er store opgaver. Dette gælder både i hjemmet og på klinikken.

"Det var virkelig svært," siger hun næste gang. "Jeg vidste ikke, at jeg havde så svært ved det. Jeg får hjertebanken og sveder, når jeg skal sige til min chef, at jeg er nødt til at gå før eller have en ekstra pause. Men det er også fedt, og jeg kan mærke, at det hjælper mig".

Denne supervision foregår udelukkende på individniveau. Hun kommer i individuel supervision af egen drift. Hun arbejder med

sig selv, med i indre grad at kunne mærke sine grænser, i højere grad at tage dem alvorligt og allermost at sætte sin grænse ud i verden.

Næste supervisionseksempel foregår i gruppe, i en blandet gruppe af fysioterapeuter fra forskellige arbejdspladser og sektorer.

Gruppe-supervision

"Alt er kaos, jeg er stresset, falder i søvn kl. 20 om aftenen. Det er skruen uden ende", siger en fysioterapeut, der er kliniker, i gruppens supervision. "Jeg må tage mig af alt; der er ingen, der kan aflaste mig. Enten har de ikke kompetence, eller også har jeg ikke tid eller tålmodighed til at sætte dem til det".

Resten af gruppen fungerer som reflekterende team, og da supervisor beder dem om at reflektere over, hvad de har overværet, undrer de sig generelt over, hvem der i supervisandens arbejdsliv har ansvaret for hvad. En kliniker skal vel ikke også made sine ansatte, som en udtrykte det.

Der havde bredt sig en meget mat stemning i gruppen.

Supervisor greb den og tolkede det som en parallelproces, som afspejlede, hvordan det var at arbejde i det team og være supervisanden i sin dagligdag.

Dette satte yderlige fart i supervisandens proces: "Sådan har jeg ikke set det. Jeg ved naturligvis godt, at jeg skal uddelegere arbejdsopgaver, men det falder mig usigeligt svært".

Næste gang gruppen mødtes, sagde supervisanden:

"Supervisionen hjalp mig til at se, hvad det egentlig er, der sker. Jeg har svært ved at bede andre om at gøre noget; det er

MEGET FRAVÆR SKYLDES STRESS

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø vurderer, at en tredjedel af det samlede sygefravær i Danmark skyldes forhold i arbejdsmiljøet, primært det psykiske. Ifølge verdenssundhedsorganisationen WHO er stress en medvirkende årsag til 50-60 pct. af EU's tabte arbejdsdage.²⁾

²⁾ Kilde: AMI og WHO, omtalt på www.ftf.dk

¹⁾ Kilde: Overlæge, dr.med. Bo Netterstrøm, Streskliniken, Hillerød Sygehus.

FAKTA OM: HANS HENRIK KLEINERT



Kroppsykoterapeut og medlem af Psykoterapeut Foreningen, MPF. Specialfysioterapeut i psykosomatik. Praksis i København og Roskilde. Er engageret i den terapeutiske relation, mænds psykiske udfordringer, kreativ psykoterapi, kroppens visdom, angstproblematikker, supervision og forskning i psykoterapi. Er uddannet fra Dansk Institut for Organisk Psykoterapi, DIG, samt hos Malcolm og Katherine Brown. Har taget supervisoruddannelse hos Susanne Bang.

som om, jeg skal ordne alting selv på trods af, at de får deres gode hyre". Supervisors tilbagemelding var, at supervisanden kunne forsøge at gøre det åbent på klinikken, hvordan hun har det, således at der ikke er nogen, der går og mærker og fortolker alt muligt og måske skaber misstemning.

Næste gang var der sket det, at hun på et møde havde fortalt, at hun var stresset, og at det hele blev ekstra uoverkommeligt, fordi hun ikke magtede at sætte de andre i gang. "Kollegerne blev overraskede over min udmelding. Jeg oplevede, at de tog den til sig, og jeg er blevet mere bevidst om, hvilke opgaver jeg påtager mig i forhold til de andre. Jeg er blevet bedre til at give opgaverne til de rette". På supervisors forespørgsel fortæller hun, at hun føler, at hun er ved at genvinde sine kræfter, og at hun er forundret over, hvor udmattende det har været at kæmpe denne kamp.

KONKLUSION

Generelt kan man sige, at de fysioterapeuter, der får stresssymptomer, ofte er ambitiøse, engagerede og meget ansvarsfulde mennesker. Det er også personer, som meget gerne vil opfylde andres ønsker og behov og ikke er så opmærksomme på eller kan mærke egne behov.

De psykologiske stressfaktorer er vanskelige at have med at gøre, da de i første omgang ikke er tydelige. Vores måde at forholde os til os selv, arbejdet og opgaverne på, foregår ofte per automatik, og derfor opdager vi først meget sent, at

nogle af vore automatiske tanker, den indre "dommer" og egne forventninger til os selv, kommer til at trække os ud over grænsen for, hvad vi egentlig kan klare.

Den fagpersonlige side bliver udfordret både af egne indre værdier og vaner og af de mange forandringer, der løbende sker i sundhedssektoren, og samfundets krav og forventninger til sundhedspersonale.

Så det at forebygge stress er noget, der må have den enkelte fysioterapeuts, kollegers, ledelsens og organisationens opmærksomhed.

Fordi det personlige stress bunder i vores måde at forholde os til os selv på, vores opgaver, roller m.v. er refleksion i grupper en vældig farbar vej frem. Det er ikke nok at forstå via undervisning, hvad stress er. For at ændre egne vaner og tænkemåder skal man have:

- tid til refleksion over egen praksis,
- spejling fra kolleger og supervisor,
- supervision.

En anden vigtig pointe er også, at det, der virker stressende på én terapeut, ikke presser en anden. Vi er forskellige, er forskellige steder i vores faglige og personlige liv, har forskellige måder at have med pressede situationer at gøre, har forskellige ledere, og det har alt sammen stor betydning for vores følelser og dermed vores fysiske krops reaktioner (uanset hvad vi med vores hoved gerne vil) og vore handlinger. ●

INSPIRERENDE LITTERATUR

Bang, Susanne:
Rørt ramt og rystet.
Socialpædagogisk bibliotek 2004.

Heap, Ken og Bang, Susanne:
Skjulte ressourcer
Socialpædagogisk bibliotek, 2000.

Kaltoft og L. Thorgård:
**Lægen som lægemiddel
- om læge-patient-forholdet.**
Månedsskrift for praktisk lægegerning 2005.

Milsted, Thomas:
Sådan tackles stress
Børsen 2002.

Milsted, Thomas:
Stress. Grib chancen for et bedre arbejdsliv.
JP-forlag 2006.

Netterstrøm, Bo:
Stress på arbejdspladsen
Hans Reitzels forlag 2002.

Pedersen, Kirsten Nørgård:
Stress - den moderne udfordring
Aschehoug 2004.

Warren, Eve og Toll, Caroline:
Stress uden pres
Lademann 1998.

Henrik Wenzel:
**Supervision i grupper.
Rejsen til og fra problemet.**
Dansk Psykologisk Forlag 2006.

