



SÅ KAN DU HANTERA

Ett av de mest destruktiva mänskliga fenomenen är rädsla. Naturligtvis har rädslan haft ett överlevnadsvärde så att våra förfäder skyddade sig från faror genom att fly eller genom att gömma sig. För ett barn är rädslan fortfarande viktig, men ju äldre vi blir desto mer skadlig blir den.

Det måste dock inledningsvis understrykas att ordet *rädsla* inte har någon skarp definition, vilket gör att vi använder ordet i många olika situationer. "Jag är rädd om dig" betyder exempelvis att "jag vill dig allt väl" eller möjligen att "jag vill beskydda dig från faror." I den betydelsen är naturligtvis *rädd* och *rädsla* egentligen mycket positiva ord. Min professor under medicin-

studierna på kursen i öron-näsa-hals hade ett standarduttryck – sagt på bredaste skånska – "Man skall vara rädd om sina patienter." Det bör väl snarast uttolkas som att man skall se till att det man gör för sina patienter på hippokratiskt sätt innebär att man inte ska skada utan göra gott. Han hade säkert våldsam rätt, eftersom talesättet också innefattade en stor omtanke om de enskilda patienterna. Ovanstående rädslor är således positiva och eftersträvarsvärda, men det finns andra rädslor som bara är destruktiva:

- Rädsla för patienter
- Rädsla för kollegor

RÄDSLOR FÖR PATIENTERNA

Som läkare har vi fått en fantastisk utbildning, där grunden hela tiden är att vi "är till för patienterna." Själva orsaken till att vi har utbildade läkare i vårt samhälle är att det finns människor som drabbats av sjukdom och lidande och att det finns medel och metoder som kan avhjälpa det onda. Vi är utbildade för att ta vara på denna kunskap. I det skall vi vara professionella.

Rädsla för att göra patienterna illa

Det finns patienter – och anhöriga – som vi måste lämna dåliga besked till. Det innebär oftast en stor påfrestning även för den som ska lämna beskedet och ibland tar det all kraft som finns.

Empatin med patienten (och de anhöriga) ger ibland en nästan förlamande känsla av ofullkomlighet hos läkaren, även då denne vet att ingen annan kunde göra det bättre är det en svår uppgift. Det finns stunder då man vill lämna uppgiften till någon kollega eller bara vänta tills det kommer ett bättre tillfälle. Som läkare kan man känna ett stort motstånd mot att utföra uppgiften, och risken är stor att man för att slippa lämna det korrekta beskedet lämnar något ”liknande,” men inte det man vet att man borde. Denna rädsla är förståelig men inte desto mindre något som skadar relationen mellan läkare och patient (och till dem man arbetar med, eftersom de kan hamna i en ännu svårare sits); ofta både på kort och lång sikt.

Ärlighet varar längst är ett klokt talesätt, vilket dock inte innebär att man i oträngt mål ska ösa sitt eget dåliga samvete över patienter som inte kan försvara sig. Däremot ska man aldrig säga något osant – det skadar både den som säger det och den som senare uppdagar osanningen. Var därför inte rädd för att säga som det är, men välj tidpunkt och sätt att säga det på så att patienten kan ta det till sig på ett rimligt sätt – om det går att välja.

RÄDSLÅ

Rädsla för att patienterna ska göra illa

Som praktiskt verksam läkare kommer man förr eller senare att träffa patienter som är missnöjda med vad läkaren gjort, eller – vanligare – missnöjda med sjukvårdssystemet eller missnöjda med att vara sjuka. Oftast ser man det på kroppsspråket eller förstår det genom något enstaka hårt ord, men ibland övergår det i en anklagande argumentation som då riktar sig mot den doktor som finns närvarande (”representant för både sjukdom och sjukvård”). I den stunden gäller det för doktorn att vara lugn, lugn, lugn. Så snart man hamnar på samma argumentationsplan som den anklagande och använder samma typ av ord och samma röstläge finns det inte längre någon möjlighet att

”vinna” och vanligen finns det två förlopp. När man inser att man då kommit i ett omöjligt läge gäller det att avsluta så fort som möjligt, för att sedan återkomma när båda sidor lugnat ner sig och tänkt efter vad som hänt.

Någon enstaka gång övergår anklagelserna i muntliga hot. Om det tidigare gällde att vara lugn gäller det i hot-situationen att vara lugnare. Under förutsättning att patienten är vid sina sinnen fulla bruk – vanligen innebärande inte påverkad av alkohol eller droger – måste man dessutom använda en lugn auktoritet. Man gör det genom att tala om vilken utbildning och position man har (utan överdrifter) och att man är här för att hjälpa de som kommer, och att man inom sjukvården aldrig accepterar *hot* – vare sig öppna eller förtäckt. Man måste lugnt tala om att man som läkare alltid gör så gott man kan och att det gäller oavsett vem man möter. Hota aldrig tillbaka! Sedan kan man erbjuda patienten att få tala med en annan läkare – kanske inte just då men inom kort – och, slutligen, att kvarstående hot kommer att polisanmälas genast (säg inte detta som ett hot utan som en neutral uppgift). Det är få gånger detta inte fungerar.

Däremot får man aldrig bli rädd för sin patient och göra något som inte är korrekt på grund av hotet. Rädsla bringar läkaren i ett underläge som kan bli katastrofalt både för patient och läkare. Om man trots det inte kan fria sig från rädslan måste man tala med sin chef för att få hjälp – vanligen får någon annan sedan ta över patientens vård. Kom samtidigt ihåg att i Sverige är det otroligt sällan som någon patient genomför något som vederbörande hotat om. I praktiken rör det sig i de få fallen endast om gravt psykiskt sjuka personer och den typen av hot kan man inte skydda sig från.

RÄDSLÅ FÖR KOLLEGER

Vi är aldrig helt lika någon annan och i vissa fall är vi mer olika en speciell person än vad vi är gentemot andra. Det kan gälla värderingar, arbetskapacitet, sociala förhållanden, med mera. Vissa personer har större vilja – och kanske kapacitet – att organisera och bestämma, och inte sällan är det egenskaper som vi kan och ska vara glada över. Det

är fullständigt naturligt att det då blir en argumentation med den eller de med andra värderingar eller större vilja att bestämma och detta måste ses som något som kan användas i positiv mening. Om man då hamnar i en obehaglig situation då man känner sig hotad eller rädd gäller det att avsluta situationen så snart som möjligt. Inse att alla som blivit legitimerade läkare har en betydande kunskap och intelligens (vad det nu betyder?), vilket gör att problemlösning alltid är möjlig. Kanske kan lösningen inte komma just nu, men säkerligen något senare. Man måste se till att man kommer ur situationer som ger rädsla så fort som möjligt.

Viktigt är emellertid att aldrig vara rädd för andra kolleger – rädsla innebär i de här situationerna att man hamnat i ett underläge som kan leda till dåliga lösningar. Det är då inte fel att direkt konfrontera den man är rädd för att säga just det, och går det inte får man tala med sin chef. Acceptera aldrig rädslor för kolleger på arbetsplatsen, det blir aldrig bra.

Även chefer är ju någon form av kolleger, och för dem måste man ha en viss respekt både för deras beslutsförmåga men också för deras ofta svåra uppgift att göra avvägningar mellan olika intressegrupper. Dock måste man inse att respekt och rädsla inte alls är samma saker, och att rädsla även i denna situation är helt ofruktbar. Den som visat sin chef respekt och samarbetsvilja kommer också att kunna tala om för sin chef att han eller hon är rädd för chefen – och när det väl är sagt så kommer denna typ av problem att vara mer lösbare.

SLUTORD

Det kan tyckas vara en förenkling av verkligheten att säga att man inte ska vara rädd, men likväl är det sant att rädsla i arbetslivet alltid innebär risk för negativa händelser och negativa lösningar. Genom att inse det kan man ofta komma åtminstone en bit på väg.

ÅKE ANDRÉN-SANDBERG

