

Det stille sykehuset

Det er uvanlig stille i gangene nå, på sykehuset der jeg jobber. Nesten litt uhyggelig.

TEKST

Nina Lang

PUBLISERT 21. april 2020

PSY
KOL
OGI

EMNER

Koronahverdag

korona

helsepsykologi

KORONAHVERDAG



Hvordan opplever du psykologhverdagen etter at koronaepidemien snudde livet på hodet? Hva forbauser deg? Hva setter deg og pasientene dine på prøve? Skriv personlig, konsist og kort, og send teksten til: per@psykologtidsskriftet.no.



Nina Lang. Foto: Nicolas
Tourenc

Det er svært få pasienter, bare de som er sengeliggende og absolutt må være her. Og det er få ansatte som tar seg av pasientene. Men det jobbes hardt, også med de pasientene som ikke er på sykehus. De ansatte ved Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken er utstyrt med hjemme-pc og videoutstyr. Mange pasienter trenger noe ekstra nå. Ikke avanserte psykoterapeutiske grep kanskje, men enkle råd om hvordan komponere best mulig koronahverdag; opprettholde struktur, komme seg ut, ha sosial kontakt uten å være fysisk nær. Om hvordan de kan ta kontroll over det lille man kan kontrollere i denne situasjonen. Det gjelder vel for oss alle og gir mulighet for fellesskap.

«Koronaviruset har gjort at min enhet har fått en ny gruppe som trenger oppfølging: De ansatte»

De som er pasienter ved vår enhet, har ulike sykdommer i kroppen, de fleste er i risikogruppen. Nå følger jeg opp kun dem som har aller størst behov for samtaler, og da med videokonsultasjon.

Det er Ole som er alene med to barn og bare har 40 prosent lungekapasitet. Hva vil skje med barna om han blir smittet? Det er Katrine, som akkurat nå strever mer med ensomhet enn med sine mange kroppslige plager. Mange av våre pasienter har god grunn til å være redde. De bør absolutt ikke havne på sykehus akkurat nå, verken med eller uten korona.

Koronaviruset har gjort at min enhet har fått en ny gruppe som trenger oppfølging: De ansatte, helsepersonellet som skal hjelpe syke med og uten korona. Det har gitt oss nye arbeidsoppgaver.

Psykososiale støttetiltak

Bedriftshelsetjenesten har ansvar for å teste og følge opp alle ansatte med symptomer, og vi har bistått dem med å ringe til ansatte i karantene eller isolasjon. En meningsfull oppgave som 2-3 av mine medarbeidere gjorde med glede mens de likevel var plassert på hjemmekontor og ennå ikke hadde tilgang til hjemme-pc og videokonsultasjonsutstyr.

I samarbeid med preste- og diakonitjenesten har vi laget ulike støttetiltak. Det første som kom på plass, var støttetelefon for pårørende og pasienter. Den var åpen fra kl. 7 til 20. Pasienter og pårørende kunne ringe med sine spørsmål. En rekke praktiske ting måtte på plass, som telefonnumre, bemanningsplan, tekster som kunne publiseres på sykehusets internettside og i sosiale medier, og ikke minst råd til pasienter og pårørende som stressreducerende tiltak.

Dernest laget vi i samarbeid med preste- og diakonitjenesten et psykososialt støttetteam for ansatte, som ble bemannet fra kl. 8 til 22.30. Vi utarbeidet «retningslinjer» til hjelp for psykologen eller presten som til enhver tid var på vakt, og vi utarbeidet skriftlige råd om stressmestring, håndtering av bekymring og søvnvansker. Tjenesten er formelt

forankret hos HR-direktøren. Det har ikke vært en strøm av henvendelser. Men de som har ringt, har vært «verdige» trengende. De har vært redd for å ta med seg smitte til sykehuset. De har hatt sårbare personer i familien, hatt bekymring, angst, panikkanfall, grubling eller depresjon. Noen har omsorgsoppgaver hjemme som blir for mye i tillegg til å stå i en krevende arbeidshverdag. Noen føler på ensomhet. Noen fordi de pålegger seg selv et relativt isolert liv for ikke å ta med smitte til sykehuset, andre har fått rundt seg fra før og blir enda mer alene nå.

Vi opplever at det ikke er så mye som skal til for å hjelpe. En samtale kan være det de trenger for å klare å være på jobb, ta litt bedre vare på seg selv, eller opprette nødvendig kontakt med leder eller kolleger. Det er godt å være nyttig på denne måten. Samtidig kan jeg ha en uro: Er det ikke flere som trenger hjelp? Burde jeg vært mer der ute hvor skoen trykker? Men jeg skal vel ikke gå unødig rundt i gangene? Hvis jeg går rundt – kan jeg bære med meg smitte? Bør jeg skifte til nytt sett med hvite klær hvis jeg har vært på en post og skal inn på en annen? Blir jeg sett på som masete og trenger jeg meg på hvis jeg tar turen innom et vaktrom? Jeg hører fra andre sykehus at mange ansatte har hørt små foredrag om stressmestring – burde jeg gjøre det samme her? Hva skjer når det tærer på dugnadskreftene og det ekstraordinære er blitt det ordinære?

«Som leder trenger jeg gode idéer til hvordan vise oppmerksomhet og være til stede der de ansatte er.»

Ledelse

Vi er glade for å ha etablert en psykososial tjeneste for ansatte på vårt sykehus. Jeg tror likevel at det viktigste for de ansatte nå er å ha den gode lederen. Lederen som ser sine ansatte, og som gir konstruktive tilbakemeldinger. Usikkerhet på om en gjør jobben bra nok, kan gi mer slitasje enn selve arbeidsoppgavene. Ansatte trenger tydelige og tilstedeværende ledere mer enn noen gang – når de enten befinner seg hjemme alene på hjemmekontor eller bak visiret i fullt smittevernsutstyr.

Og som leder selv trenger jeg gode idéer til hvordan vise oppmerksomhet og være til stede der de ansatte er. Vi trenger innspill til hvordan snakke med de ansatte om hvordan det er for dem å være på jobb nå. Vi trenger å vite hvor vi kan få hjelp hvis vi ser en ansatt som strever. Og vi trenger å være gode rollemodeller for selvivaretagelse. Ingen av oss er forskånet for bekymringer nå om dagen, for denne situasjonen gir oss helt nye problemstillinger.

For eksempel hvordan håndtere en utagerende eller psykotisk pasient med korona? Skal vi utvide vårt tilbud og være tilgjengelig utover arbeidstid? Hvem skulle da være på vakt i påsken? Hvilke ansatte har oppgaver som egner seg for hjemmekontor? Hvilke medarbeidere kan gjøre kliniske oppgaver hjemmefra? Hvilke ansatte er i risikogruppen og må ta ekstra smittevernhensyn? Hvem har jeg ikke snakket med på noen dager?

Hvem trenger en ekstra telefon? Og jeg har kjent på viktigheten av at mine ledere har sett og anerkjent den dreiningen i oppgaver vi har gjort, viktigheten av å få riktig og viktig informasjon og å bli trygget på at «dette klarer vi».

Det vil være stille i gangene på sykehuset en god stund til. Men vi tror som barna: «Alt blir bra igjen.»

TEKST

Nina Lang, Enhetsleder, Psykiske helsetjenester i somatikken, Diakonhjemmet sykehus