

Handleiðsla – heilbrigt bjarggráð í starfi

Hrönn Stefánsdóttir, hjúkrunarfræðingur á bráðamóttöku LSH og verkefnastjóri neyðarmóttöku fyrir þolendur kynferðisofbeldis, hefur þegið handleiðslu á Landspítalanum frá árinu 2016. Hún sagði okkur frá sinni reynslu af því að þiggja handleiðslu en handleiðarinn hefur meðal annars hjálpað henni að vinna úr streitu sem fylgir starfinu og fengið hana til að skoða hvernig ýmis mál tengd starfinu hafa áhrif á hana persónulega. Hún segir að handleiðsla eigi að vera hefð innan hjúkrunar því starfið reyni oft á starfsfólk.

Texti: Kristín Rósa Ármannsdóttir | **Mynd:** Hallur Karlsson

„Faghandleiðsla er fyrir mér mikilvægur vettvangur þar sem ég sest niður með handleiðara mínum og er þá að styrkja mig sem hjúkrunarfræðing og meðferðaraðila. Í handleiðslu hef ég fengið tækifæri til að ræða um starfið mitt, það sem kemur inn á borð til mín og hvernig ég get þróað mig sem hjúkrunarfræðing. Handleiðslan fer fram í öruggu umhverfi þar sem ég fæ tækifæri til að viðra, ræða bæði starfið og eins ef það er eitthvað sem liggur á mér varðandi aðstæður heima fyrir. Handleiðarinn aðstoðar mig við að greina á milli einkasjálfs og vinnusjálfs, kennir mér að þekkja eigin mörk og takmarkanir og að setja mér markmið í starfi. Handleiðarinn minn hefur líka komið með tillögur að því hvernig gott er að vinna úr þeirri streitu sem ég verð fyrir í starfinu og hvetur mig til þess að skoða hvernig ýmis mál hafa áhrif á mig persónulega,“ segir hún einlæg.

„Það er mikilvægt fyrir okkur að geta viðrað við fagaðila í öruggu umhverfi. Það gefur manni svigrúm til að léttu á erfiðum málum ...“



Handleiðsla algjörlega nauðsynleg innan heilbrigðisgreina

Hrönn fór fyrst í handleiðslu árið 2016. „Þá var ég nýtekin við verkefnastjórn á neyðarmóttöku fyrir þolendur kynferðisofbeldis, þeirri stjórnun fylgdu alls konar ný hlutverk og ég þurfti að laga mig að breyttu starfsumhverfi. Þá fannst mér gott að geta leitað til handleiðara sem hafði mikla þekkingu, bæði á starfi mínu og því að vera millistjórnandi.“ Hrönn hefur þegið handleiðslu meira og minna í 4 ár núna og hyggst halda því áfram.

„Fyrir mér er þetta heilbriggt bjargráð í starfi og nauðsynlegt. Það er meiri hefð fyrir handleiðslu hjá sálfræðingum og félagsráðgjöfum heldur en hjúkrunarfræðingum en ég tel það vera algjörlega nauðsynlegt innan heilbrigðisgreina sem og annarra framlínustarfsmanna. Það er mikilvægt fyrir okkur að geta viðrað við fagaðila í öruggu umhverfi. Það gefur manni svigrúm til að létta á erfiðum málum sem koma inn á mitt borð og getur líka stutt þá sem eru í teyminu mínu, aðra hjúkrunarfræðinga. Handleiðarinn minn getur stutt mig við úrlausn

vandamála sem geta komið upp og hann eflir mig sem fagmanneskju,“ segir hún og bætir við: „Ég tel að það sé mikilvægt að hvetja hjúkrunarfræðinga til að sækja sér handleiðslu vegna þess að við vinnum oft í umhverfi sem reynir mjög á okkur, streitan getur verið mikil og þá er gott að leita til einhvers sem getur leiðbeint manni um leiðir til að draga úr streitu. Undanfarin ár hefur verið meiri vitundarvakning um kulnun og fagþreytu og því er lag að koma á hefð fyrir handleiðslu innan hjúkrunar,“ segir Hrönn að endingu.

„Undanfarin ár hefur verið meiri vitundarvakning um kulnun og fagþreytu ...“