

Puls

Om dig og dine kollegaer
i Region Syddanmark

FOKUS | MEDARBEJDERTILFREDSHED

Trivsel skal med på jobbet

Edtvar Krogh, der er stress-konsulent fortæller om, hvad han gør for at vedligeholde glæden ved sit job.

Side 13

Sig det med kroppen

Side 04

+ Kollega udefra | Småt og Godt
Min mening | Kollegerne taler
Anmeldelse af feriehuse

10

Fokus
**Vivian fik
klar besked**

20

Portræt
**Med livet
som indsats**

26

Arbejdsliv
**Bliv god til at
kommunikere**

 **Region
Syddanmark**

Min mening

Vi spørger vilkårligt udvalgte om deres holdning

– om trivsel på jobbet?

Vi har spurgt fem medarbejdere, hvad der giver dem glæde og trivsel på jobbet.



Ib Hansen,
servicemedarbejder, regionshuset, Vejle:

"Det er helt klart mine arbejdskolleger. Uden dem var det ikke det samme. Vi har nogle dejlige kaffe- og middagspauser sammen. Vi tager også på nogle ture sammen og har forskellige andre arrangementer."



Mona Trans,
rengøringsassistent, regionshuset, Vejle:

"Gode kolleger er vigtige for mig – vi kan sidde og snakke sammen, også om andet end arbejdet. Men det er også vigtigt, at jeg føler, at jeg gør en forskel, når jeg er på arbejde. Jeg sætter også pris på, at her er mange søde folk, som man kan gå til, hvis man har brug for det."



Tim Hansen,
cand. oec., regionshuset, Vejle:

"At de arbejdsopgaver, jeg har, er spændende og udfordrende. Det er også vigtigt at have gode kolleger, man kan sparre med."



Gitte Bøgsted Prüss,
sygeplejerske, Sygehus Sønderjylland i Sønderborg:

"Medindflydelse. At jeg kan være med til at planlægge mine arbejdsopgaver. Det betyder meget for mig, fordi jeg arbejder i et lille team."



Annamarie Vest Hansen,
sygeplejerske, Sygehus Sønderjylland i Sønderborg:

"At der er nok at lave, men ikke for meget, for så bliver jeg stresset. Jeg kan godt lide, når der er kvalitet i mit arbejde, og når patienterne er tilfredse og føler sig trygge, velinformerede og velbehandlet. Hvis ikke jeg oplever det, kan det godt stresser mig."



20

MED LIVET SOM INDSATS

Henrik Schmidt rejste til Afghanistan i 2009. Han kom hjem kort tid efter, fordi han blev ramt af en vejsidebombe. Læs hans beretning.

Side 20



04



28

Indhold

MAGASIN NR. 07 | SEPTEMBER 2010



Få gode råd til en bedre søvn

Side 18

04. Sig det med kroppen

09. Småt og godt

10. Vivian fik klar besked

Afdelingssygeplejerske Vivian Mathiesen satte turbo på udviklingen, da medarbejdertilfredshedsundersøgelse viste, at ikke alt stod lige godt til på afsnit 33 på Sønderborg Sygehus.

16. Tilbage til Tyskland? Nej tak!

Dorit Akkermann pendler hver dag fra Tyskland til sygehuset i Haderslev, hvor hun arbejder som radiograf.

20. Med livet som indsats

23. Småt og godt

24. Stifinder

Som patientvejleder bruger Lene Madsen både sin baggrund som sygeplejerske og jurist.

26. Gør mere af det, der virker

Slår kommunikationen knuder, er der hjælp at hente med Marte Meo.

28. Danser livsglæden frem

Anette T. Faarbæk blev alvorligt syg og gik ned med stress. Dans blev en redningsplanke.

31. I Berlin flyver tiden væk

Har du en god idé?

Har du en god idé til en artikel eller et tip om en spændende kollega, som du kunne tænke dig at læse om i Puls, så skriv til redaktionen på puls@regionsyddanmark.dk

Du kan læse Puls-magasinerne på intranet.regionsyddanmark.dk.



Region Syddanmarks
medarbejdermagasin

Redaktion: Peter Feldberg, mediechef (ansvh. redaktør)
Karen Vinderslev, kommunikationskonsulent (daglig redaktør)

Skriv til redaktionen på puls@regionsyddanmark.dk.
Se tidligere numre på intranet.regionsyddanmark.dk.

Design og tryk: Mediegruppen as
Oplag: 10.500

Sig det med kroppen

Tekst: Charlotte S. Nygaard | Foto: Jonas Ahlstrøm

Vi danskere lader os tatovere og pierce som aldrig før. Også på Region Syddanmarks arbejdspladser, hvor vi i Sønderborg mødte fire unge kolleger, der har valgt at bruge deres krop som udstillingsvindue. Læs her, hvorfor de gør det og hvordan kolleger og patienter reagerer på deres udsmykninger.

Nicki Kählig, 24 år, portør på Sygehus Sønderjylland i Sønderborg

Hvor mange tatoveringer har du?

"Jeg har syv tatoveringer og har brugt ca. 30.000 kr. på dem."

Hvorfor er du tatoveret?

"Jeg fik min første tatovering, da jeg var 15 år, fordi min storebror havde én, og han var ligesom rollemodel for mig. Siden hen har det været fascinationen af nordisk mytologi."

Hvad var din første tatovering?

"Min første tatovering var et tribal armbånd på overarmen, som jeg fik, da jeg var 15 år."

Hvad er din seneste tatovering?

"Det er en vikingedrage på maven."

Hvilken tatovering betyder mest for dig?

"Der er faktisk tre. Den keltiske drage og korset på venstre arm og vikingedragen på maven."

Hvordan reagerer dine kolleger og omgivelser på dine tatoveringer?

"Jeg får vidt forskellige reaktioner. Nogle synes, det er helt vildt fedt, mens hovedsageligt ældre patienter ikke kan forstå, hvorfor jeg har gjort sådan ved min krop."

Har du fortrudt nogen af dine tatoveringer?

"Nej."

Skal du have flere?

"Ja, jeg vil have begge arme tatoveret helt tæt, og så vil jeg have et portræt af min 20 måneder gamle søn på min ene læg. Og så skal jeg have gjort tatoveringerne på ryggen og maven færdig."

Hvor får du dem lavet?

"Jeg får hovedsageligt lavet dem hos Inka Tattoo i Tyskland. De er rigtig dygtige, og så er det lidt billigere end i Danmark."

Nicki Kählig er fascineret af nordisk mytologi, og det afspejler sig i hans kropsudsmykning.

Kristina Simonsen, 24 år, kontorelev i HR på Sygehus Sønderjylland i Sønderborg

Hvor mange tatoveringer og piercinger har du?

"Jeg har otte tatoveringer for ca. 2500 kr. og en piercing."

Hvorfor er du tatoveret og piercet?

"Min søster fik en tatovering, og det syntes jeg, så fedt ud, og så ville jeg også. Jeg var 16 år, og min mor og far var helt ok med det, for det er min krop og mig selv, der betalte. Min piercing i tungen fik jeg som 17-årig, fordi min veninde havde fået lavet en."

Hvad var din første tatovering?

"Min første tatovering var en tribal på lænden."

Hvad er din seneste tatovering?

"Den seneste er en stjerne på venstre håndled."

Hvilken tatovering betyder mest for dig?

"Den seneste, som jeg har fået lavet til minde om min afdøde svigerfar."

Hvordan reagerer dine kolleger og omgivelser på dine tatoveringer?

"Jeg har ikke rigtig fået nogen reaktioner. Mine venner er selv tatoveret, og egentlig er jeg ligeglad med folks reaktioner."

Har du fortrudt nogen af dine tatoveringer?

"Nej."

Skal du have flere?

"Jeg havde egentlig sagt slut, men så fik jeg stjernen på venstre håndled, så man skal aldrig sige aldrig."

Hvor får du dem lavet?

"Hos min svoger." >

...**egentlig er jeg ligeglad med folks reaktioner.**

Tatoveringer ⁱ

Vidste du, at...

- Ordet tatovering stammer fra det engelske ord "tattoo", der kan spores tilbage til tahitisk "tatu" eller "tatau", der betyder at markere eller at strege.
- Kært barn mange navne. Tatoveringer kaldes både "tusch", "tusse" og "tattoo".
- Ca. en halv million danskere har en tatovering.
- Hver ottende ung mellem 15-25 år har en tatovering, og hver tredje har op imod ni tatoveringer.

Kilde: TNS Gallup og Wikipedia



Sashia Camilla Dethlefsen har fem piercinger. Den mest smertefulde er tyreringen i næsen.

Sashia Camilla Dethlefsen, 21 år, netop uddannet kontorassistent på Sygehus Sønderjylland

Hvor mange piercinger har du?

"Jeg har fem piercinger – en tyrering i næsen, en Madonna på overlæben, en i ørebrusk-delen, en i højre brystvorte og en i navlen. Jeg har haft yderligere tre – en i tungen, en i underlæben og en i det ene næsebor."

Hvorfor er du piercet?

"Jeg synes, det er pænt og ser fedt ud. Det er et udtryksmiddel ligesom mit hår. Jeg skifter hårfarve og frisure ca. en gang om måneden og har prøvet stort set alle farver – blå, orange, rødt, sort. Mit vildeste hår var corn-rows (afrikanske fletninger), der gik helt ned til bagdelen, og en rød hane-kam i midten. Jeg går til frisør ca. en gang om måneden og bruger ca. 1500-2000 kr. hver gang."

Hvad var din første piercing?

"I underlæben, da jeg var 15 år. Jeg syntes, det så fedt ud, men mine forældre var ikke så begejstrede for det."

Hvad er din seneste piercing?

"Tyreringen i næsen."

Hvilken piercing betyder mest for dig?

"Madonna-piercingen og den i brystet er begge venindepiercinger, men jeg er mest glad for min tyrering. Det var også den, der gjorde absolut mest ondt."

Hvordan reagerer dine kolleger og omgivelser på dine piercinger og dit hår?

"Mine kolleger har kommenteret piercingerne – især tyreringen – med drillier. Men der har ikke været så mange kommentarer, men mere nogle overraskede blikke."

Når jeg har passeret læger på gangene, har de kigget en del, specielt når de har fået øje på mit arbejdsskilt."

Piercing ⁱ

Vidste du, at...

- Ordet piercing stammer fra engelsk og betyder at gennembore. En piercing er netop gennemboring af hud, således der opstår et hul, som man kan udsmykke med et smykke.
- Piercinger har forskellige navne. Nogle fortæller præcist, hvad de er, og hvor de sidder, mens man skal gætte sig til andre. En Madonna eller Monroe, som den også hedder, er en helt uskyldig piercing i huden mellem næserod og mundvig. I det øjeblik navnene bliver mere royale - Isabella, Prins Albert, Queen Victoria – har piercingen bevæget sig til de mere intime dele af kroppen.
- En engelsk undersøgelse fra 2005 viste, at ca. hver tiende englænder over 16 år havde en piercing ud over huller i ørerne, og størstedelen var kvinder. Den mest populære piercing sad i navlen.

Kilde: Wikipedia

Mit hår har ikke fået så mange kommentarer udover: "Nårh, hej Sashia, jeg kunne næsten ikke kende dig. Nu har du fået nyt hår igen!" Når jeg har passeret læger på gangene, har de kigget en del, specielt når de har fået øje på mit arbejdsskilt. Da jeg var til ansættelsessamtalen, havde jeg med vilje taget mine piercinger ud, for jeg ved, at piercingerne udsender et signal, som kan virke stødende på nogle. Jeg ville være sikker på, at det ikke var pga. piercingerne, hvis jeg ikke havde fået jobbet."

Har du fortrudt nogen af dine piercinger?

"Nej, for hvis jeg ikke vil have piercingerne mere, kan jeg bare tage dem ud, og så gror hullerne sammen igen."

Skal du have flere?

"Jeg siger hver gang, at det er den sidste. Men jeg er sikker på, at jeg skal have flere. Jeg overvejer at blive piercet i begge kinder. Det eneste, der holder mig tilbage, er, at jeg ved, der bliver ar, hvis jeg fortryder piercingerne og fjerner dem."

Hvor får du lavet piercingerne og dit hår?

"I København, Århus og Sønderborg. Min faste frisør bor i Sønderborg." >



› Brian Bak, 27 år, it-supporter på Sygehus Sønderjylland i Sønderborg

Hvor mange tatoveringer har du?

"Jeg har fem tatoveringer og har brugt ca. 12.000 kr. på dem."

Hvorfor er du tatoveret?

"Jeg fik min første tatovering, da jeg var 18 år, for da måtte jeg for mine forældre. Da jeg fik min den første, var der ikke ret mange andre, der var tatoveret, så man var lidt af en hård negl, hvis man fik én. I dag er jeg hooked og har selv tegnet tre af mine tatoveringer."

Hvad var din første tatovering?

"Min første tatovering er nogle streger på højre skulder, som jeg fik lavet af en komplet sindssyg tatovør. Han var selvlært og arbejdede egentlig som slagter. Nålene blev bare kogt og sprittet af og så genbrugt. Det gjorde sindssygt ondt at få den lavet, og jeg troede, jeg skulle dø. Men så mødte jeg en fyr fra København, der var udlært hos House of Pain, og så blev jeg hooked. Han gav mig en tribal, og det blev ligesom min indgang til at se tatoveringer som kunst."

Hvad er din seneste tatovering?

"Det er en tatovering, jeg selv har tegnet om mit liv, og som jeg fik lavet i Tyrkiet."

Hvilken tatovering betyder mest for dig?

"De betyder alle sammen lige meget, for tatoveringer skal have en mening, synes jeg. Hvis man bare vælger en tatovering fra et katalog, så er man totalt wacked. Det er jo for livet."

Hvordan reagerer dine kolleger og omgivelser på dine tatoveringer?

"Mine tatoveringer er kommet fra det arbejde, jeg har lavet. Jeg har fx haft produktionsarbejde, og det er lidt af en hundegård, hvor det gælder om at vise tænder. I dag tænker jeg meget mere over det og tager tit lange ærmer på for at undgå at blive bedømt på forhånd. Da jeg begyndte i det her job, var jeg meget optaget af, hvordan folk ville reagere på mine tatoveringer. Men mine kolleger har taget det fint nok, synes jeg."

Har du fortrudt nogen af dine tatoveringer?

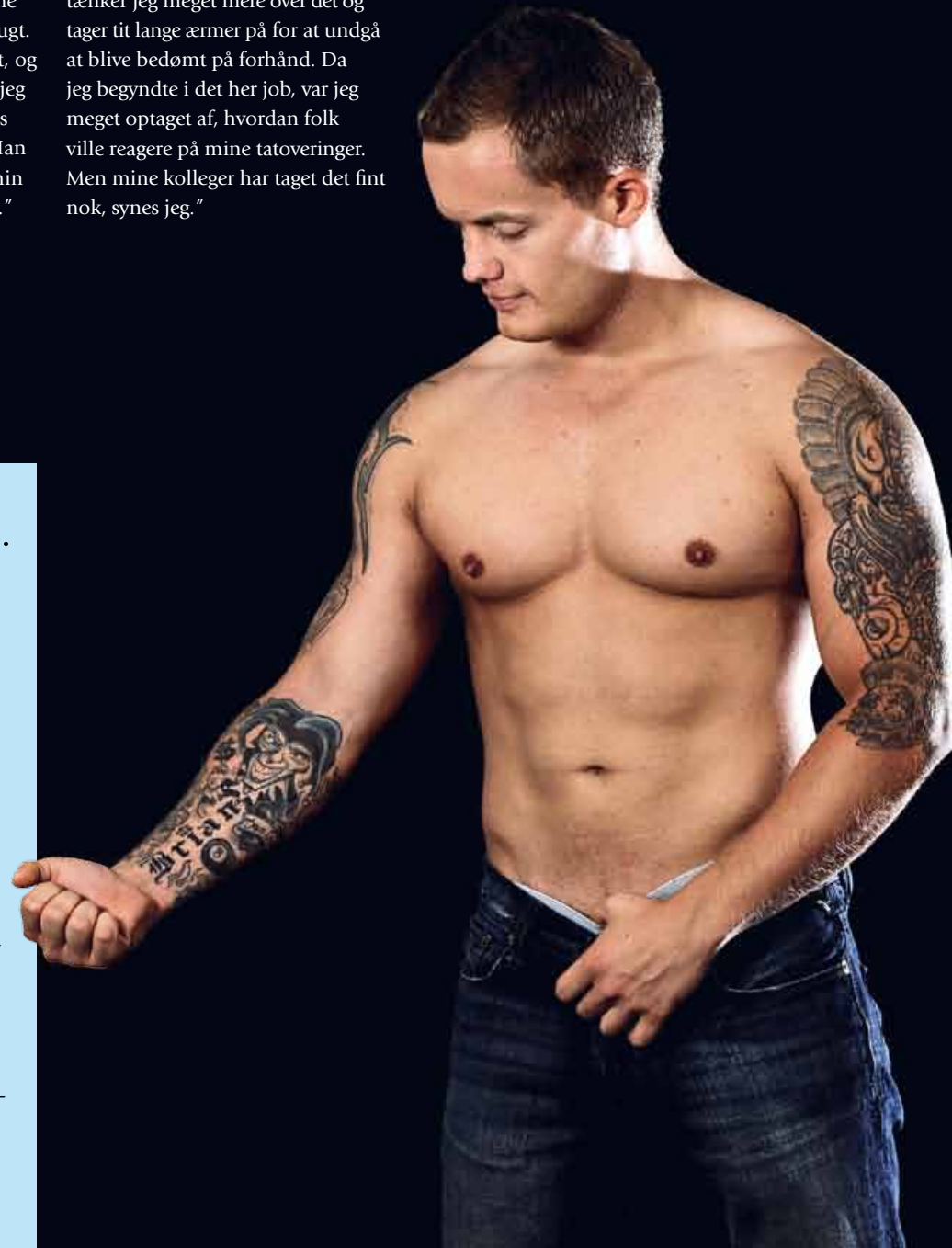
"Nej, men jeg bliver da ramt, når folk reagerer på mine tatoveringer. Det betyder nok, at jeg generelt gør mere ud af at fremstå som Mr. Nice Guy, fordi tuscherne ligesom taler i den anden retning."

Skal du have flere?

"Ja, jeg vil gerne have begge arme dækket, og så overvejer jeg at få brystet tatoveret."

Hvor får du dem lavet?

"Jeg har fået lavet en hos 'slagteren', tre hos Københavner-Claus og en i Tyrkiet. Der skal være kemi mellem tatovøren og mig." •



i

Om tatoveringer og piercinger i Region Syddanmark

Region Syddanmark har ingen personalemæssige holdninger til tatoveringer, piercinger og andre udsmykninger.

"Det er slet ikke regionens stil at diktere udseende eller dresscode hos sine medarbejdere. Men vi har en forventning om, at når man er ansat ved en offentlig myndighed, forsøger at repræsentere den på bedst mulige vis," siger Rikke Lykke Ravn, specialkonsulent i HR-sekretariatet i Vejle.

småt & godt

Tekst: Jeanette Suell | Foto: Colourbox.com



Vidste du at ...

der er flere kalorier i 150 g Matador Mix end i en portion stegt flæsk med kartofler og persillesovs?

SÆT KRYDS I KALENDEREN – ÅRLIG KVALITETSDAG DEN 4. NOVEMBER



Center for Kvalitet sætter fokus på kvalitet og ledelse, når den årlige Kvalitetsdag torsdag den 4. november 2010 afholdes på Hotel Trinity i Fredericia. Kvalitetsdagen henvender sig til medarbejdere ved sygehusene i Region Syddanmark.

Årets hovedtaler er Mike Wagner fra Advisory Board International (USA), der vil tale om ledelse af organisationer med fokus på kvalitet. Derudover er der fire workshops med temaerne; sikkerhedskultur, målstyring og incitamenter, forskning og ledelsesudvikling. Eftermiddagen

slutter med debat, hvor det er muligt at komme i dialog med Mike Wagner. Professor Mickael Beck fra SDU vil være facilitator på debatten. Sideløbende vil der være afsat tid til en posterudstilling, hvor deltagerne kan præsentere forskellige kvalitetstiltag.

Tilmelding til Kvalitetsdagen samt information om posterudstilling, og hvordan I får jeres bidrag med sker på www.centerforkvalitet.dk. Så reservér dagen allerede nu, for der vil være rift om de 150 pladser.



Arbejdsmiljøkonference: fotos og nominerede

Har du lyst til at de billeder, der udstilles på Arbejdsmiljøkonferencen den 28. september, så gå ind på regionsyddanmark.dk/wm313250. Billederne skal vise det gode arbejdsmiljø og er taget af kolleger i hele regionen.

På regionsyddanmark.dk/wm313249 kan du se, hvem der er indstillet til at modtage Arbejdsmiljøprisen 2010. Vinderen bliver afsløret til Arbejdsmiljøkonferencen.

NYT DIABETES-KURSUS

Sundhedspersonalet i Region Syddanmark har til efteråret mulighed for at deltage i et nyt kursus om diabetes. Kurset vil løbe over seks eftermiddage og i seks forskellige byer i regionen: Svendborg, Odense, Vejle, Haderslev, Sønderborg og Esbjerg. Tilmelding kan ske på rsd.plan2learn.dk. Du kan også kontakte Jesper Eriksen på 2979 6432 eller Jesper.Eriksen@regionsyddanmark.dk eller Rikke Fisker Christensen på 7663 1797 eller Rikke.Fisker.Christensen@regionsyddanmark.dk



Vindere af gavekort

Det blev Dorte Nyemann Pedersen fra Sydvestjysk Sygehus og Ulla Bindslev-Jensen fra Odense Universitetshospital, der løb af med et gavekort hver á 400 kroner for deltagelse i Puls' læserundersøgelse. Redaktionen ønsker de to tillykke.

Vivian fik klar besked

Se mere om
trivsel og arbejdsmiljø på
arbejdsmiljøweb.dk og
etsundtarbejdsliv.dk

Tekst: Jeannette Refstrup | Foto: Jonas Ahlstrøm

En undersøgelse af medarbejdernes tilfredshed blev startskuddet til, at afdelingssygeplejerske Vivian Mathiesen satte turbo på udviklingen på afsnit 33 på Sønderborg Sygehus

Det var bestemt ikke nogen hverken nem, dejlig eller sjov melding, afdelingssygeplejerske Vivian Mathiesen fik af medarbejderne på afsnit 33 på Sønderborg Sygehus i 2009. Faktisk tværtimod.

Vivian vidste godt, at der var problemer på afdelingen. Nogle år forinden var den blevet skabt ved at lægge tre andre afdelinger sammen. Så den bestod nu af gynækologisk afdeling, barselsafsnittet samt øre-, næse- halsafdelingen. Den sammenlægning gav naturligt nok gnidninger.

Sammenlægning tager tid

Personalet syntes, det var svært at håndtere fx barselspatienter på samme afdeling som de øvrige patienter.

"At have en lille familie, der skal til at starte sit familieliv side om side med fx cancerpatienter eller patienter, der lige har haft en ufrivillig abort, er ikke optimalt for nogen af parterne," forklarer Vivian.

Selv havde hun inden sammenlægningen været fem år som afdelingssygeplejerske på barselsafsnittet.

Afdelingerne blev lagt sammen af sparehensyn. Fordi sygehuset ikke havde så mange patienter i sengene, som man havde kalkuleret med, ville det kunne spare personaleressurser, hvis patienterne blev samlet. I dag er Vivian afdelingssygeplejerske for 38 ansatte.

Vivian var forberedt på, at processen ville tage tid – omkring to år, havde hun læst sig frem til i sin ledelseslitteratur.

"I begyndelsen var der meget snak om, hvordan vi gjorde tidligere og "sådan kan vi jo ikke gøre mere" eller "der er ikke længere den samme gode kvalitet i plejen." Pludselig var der også tre specialer, som alle skulle sætte sig ind i, selvom vi prøvede at dele personalet op efter, hvad de bedst kunne lide at beskæftige sig med."

"I en omstillingsperiode bliver man som leder meget mødt med "det må du gøre noget ved" eller "du må sige videre i systemet, at det her kan vi bare ikke". Men så enkelt er det bare ikke, og medarbejderne kan let komme til at stå tilbage og synes, at man ikke kæmper deres sag."

Hvordan står det til?

Da Sygehus Sønderjylland besluttede at foretage en trivselsundersøgelse og bekendtgjorde, at man denne gang ville lave den helt ud på afsnitsniveau, så Vivian det som en kærtkommen mulighed for at finde ud af, hvordan det helt præcist stod til på hendes afsnit.

Derfor opfordrede hun igen og igen medarbejderne til at svare på undersøgelsen, og det endte da også med, at hele 87 pct. svarede.

"Jeg synes, det er vigtigt at bakke op omkring sådanne undersøgelser," fastslår Vivian. "Hvis det kan være med til at gøre afdelingen til en bedre arbejdsplads, så synes jeg helt klart, man skal gøre det."

Ris til ledelsen

En dag lå resultatet af undersøgelsen færdigt. Resultatet var langt fra entydigt positivt. Selvom medarbejderne sagde, at deres arbejdsglæde var god, at de ikke følte sig stressede, og at de syntes, der var gode muligheder for faglig og personlig udvikling, ja, så sagde de samtidig, at ledelsen ikke rigtig evnede at træffe beslutninger og var for usynlig.

Hvordan var det at få den besked?

"I første omgang var det ikke så sjovt. Jeg syntes, det var hårdt at få det resultat, og det ved medarbejderne også godt. For man er jo stadig sig selv, når man er chef. Man kan stadig blive ramt og tænker over det, når man kommer hjem."

Men Vivian begyndte at kigge resultatet efter i sømmene, og nåede frem til, at noget måtte hun gøre rigtigt, for ellers ville der ikke også være alle de positive ting i besvarelsen.

"Så behøvede man jo nok ikke at sige op lige med det samme," som hun siger lettere galgen-humoristisk.

Ville bruge resultatet

Da hun havde sundet sig, besluttede hun, at resultatet skulle bruges til noget. Derfor kontaktede hun sygehusets HR-afdeling og fik gode råd og sparring. Bl.a. tog en arbejdsmiljø-konsulent med til det personalemøde, hvor Vivian åbent lagde undersøgelsens resultater frem.

"Det var det sværeste at stå der og fremlægge resultatet, synes jeg."

"Jeg fik også det råd at snakke med folk enkeltvis – fordi det ville være godt at vide helt konkret, hvad de var utilfredse med."

Men når man har svaret anonymt på en undersøgelse, hvordan tager man det så at blive trukket til side af chefen enkeltvis på den måde?

"Folk reagerede positivt, synes jeg. De ville gerne fortælle det. Enkelte kom også af sig selv og uddybede deres besvarelser."

"Men jeg spurgte heller ikke ind til, hvorfor de havde svaret, som de gjorde. Jeg spurgte fx: "Hvorfor tror du, vi har scoret lidt lavt på det område?"

Nogle af svarene var lidt fnidder-agtige, sådan noget med "det er altid i nattevagterne, vi skal rydde op. Dagvagterne lader bare det hele ligge og flyde."

"Det hele stak ikke så dybt, som jeg lige troede, da jeg fik resultatet."

Vivian inviterede til endnu et personalemøde, hvor HR-konsulenten var med. Vivian og personalet snakkede om, hvad der skulle til for, at afdelingen blev en bedre arbejdsplads, og de nåede – selvfølgelig, fristes man næsten til at sige – frem til, at det er alles ansvar.

Der blev sat overskrifter på, hvad der var mest vigtigt at få gjort noget ved.

Mere ro på afdelingen

Derefter lavede Vivian en handleplan, som hun fremlagde nogle uger senere. ➤

i

BLÅ BOG – Vivian Mathiesen

- 43-årige Vivian Mathiesen er født og opvokset i Sønderborg og bor i dag i Fynshav. Hun er gift og har tre børn på henholdsvis 18, 16 og 11 år.
- Hun er uddannet i 1991 fra Den Sønderjyske Sygeplejerskole i Sønderborg.
- I sin fritid spiller hun bl.a. håndbold.

- › "Jeg lagde op til, at vi fremover skulle arbejde i team."

Det havde Vivian egentlig allerede tænkt, afdelingen skulle, da den nogle år forinden var blevet lagt sammen af de tre oprindelige. Men det var man bare ikke klar til.

Arbejdet for at få omorganiseret afdelingen gik i gang. Bl.a. lægger de forskellige team nu selv deres vagtplaner, og der er lagt faste møder mellem team-koordinatoren og afdelingssygeplejersken i kalenderen.

"Samtidig satte vi også gang i en tvungen rokering, så alle lærer noget om

specialerne," fortæller Vivian.

Hun vurderer, at der er mere ro på afdelingen nu. "Det er også min fornemmelse, at medarbejderne er mere engagerede," siger hun.

Nu håber Vivian selvfølgelig, at resultatet kan ses i den igangværende medarbejdertilfredshedsundersøgelse.

"Men det ligger helt fast: Jeg mener stadig, at når man beder medarbejderne om deres mening, så har man også pligt til at bruge resultatet konstruktivt. Det har jeg forsøgt at gøre." ●



Det krævede en lang omstillingsproces at få tre afdelinger lagt sammen til ét.

Jeg syntes, det var hårdt at få det resultat, og det ved medarbejderne også godt.

Vivian Mathisen, afdelingssygeplejerske

Sådan sikres anonymitet

Selvom spørgeskemaet sendes direkte til din mailadresse, kan du være helt sikker på at være anonym, når du svarer – du kan altså roligt give chefen dårlige karakterer, hvis du synes, det er fortjent.

Det samme gælder, når du bruger dit personlige login.

Det er nemlig et eksternt firma, der håndterer de mange besvarelser. Spørgeskemaerne er slet ikke i nærheden af regionens medarbejdere, efter de er blevet besvaret.

Fokus på din tilfredshed

Det er første gang, Region Syddanmark laver en undersøgelse af medarbejdernes tilfredshed på alle regionens arbejdspladser samtidig, men i september måned iværksættes en stor undersøgelse, hvor alle regionens ansatte bliver spurgt om, hvor tilfredse de er med deres job. Undersøgelsen går helt ned på afsnits-niveau. Lokalt får man derfor et meget konkret og brugbart resultat.

Tidsplanen ser sådan ud:

- **15. september:** Næste alle medarbejdere fik spørgeskemaet tilsendt via mail. Medarbejdere der ikke er koblet på det elektroniske netværk fik i stedet et brev med et login til spørgeskemaet.

- **6. oktober:** Sidste frist for at svare på skemaet.
- **25. oktober – 2. november:** Rapporter er klar til udsendelse.

Det er herefter op til afdelingsledelserne at sikre, at alle medarbejderne får at vide, hvordan resultatet var for deres afdeling.

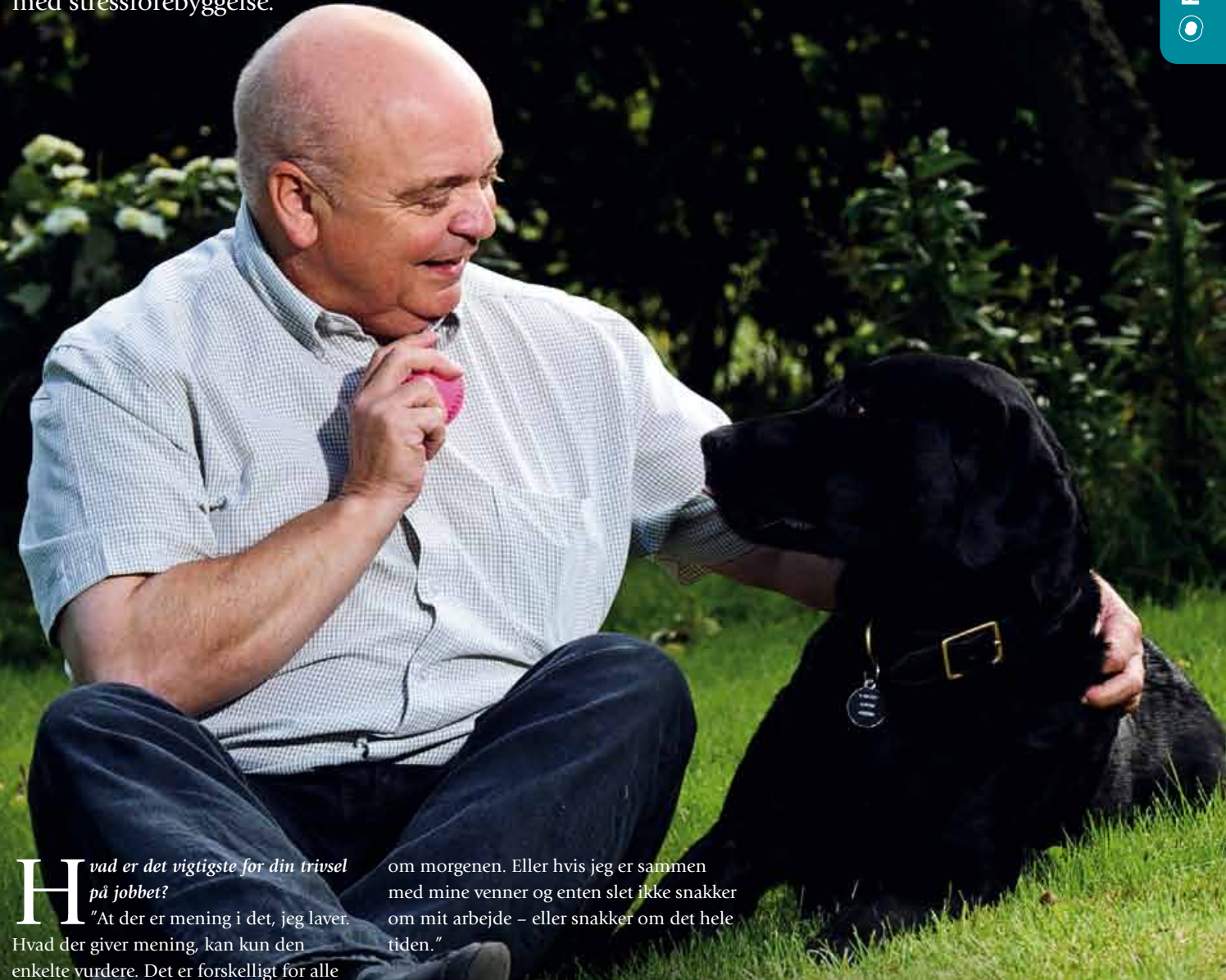
"Det er vigtigt at følge op på de her resultater, for undersøgelsen har først sin berettigelse, når den bliver brugt," fastslår Lisbeth L. Rasmussen, der er afdelingschef i Ledelsesakademiet.

Hun siger i øvrigt, at man forventer en svarprocent på over 70.



Hvad gør eksperten for at sikre sin egen trivsel?

Edtvar Krogh, psykolog i HR Sekretariat og Arbejdsmiljø i regionshuset arbejder bl.a. med stressforebyggelse.



Hvad er det vigtigste for din trivsel på jobbet?

I "At der er mening i det, jeg laver. Hvad der giver mening, kan kun den enkelte vurdere. Det er forskelligt for alle mennesker."

Kan du alltid finde mening i dit job?

"Nej, vi kan alle sammen jævnligt miste fornemmelsen af mening, og det sker også for mig. Men jeg kender lyden af alarmklokken."

Hvordan lyder den?

"Det er, når jeg simpelthen ikke har lyst til at tage på arbejde, når jeg sidder i min bil

om morgenen. Eller hvis jeg er sammen med mine venner og enten slet ikke snakker om mit arbejde – eller snakker om det hele tiden.”

Hvad gør du så ved det?

"Jeg snakker med gode kolleger om det. Vi taler om, hvad det her går ud på. Det er ikke altid, vi finder et svar lige med det samme, men det er med til at bringe mig tilbage på sporet. De diskussioner er nødvendige for at holde en fast kurs i en omskiftelig tilværelse. Jeg har fx siddet på syv forskellige kontorer i de tre år, jeg har arbejdet her. >

› Samtidig udvikler vi mennesker os, så alt i alt er der hele tiden brug for at justere kursen. Jeg prøver også at gøre tingene anderledes, end jeg plejer. Når man vender tingene på hovedet, kan de tunge ting nemmere drysse af.

Når jeg ikke er helt på toppen, har jeg også en lille øvelse, jeg laver om aftenen, inden jeg skal sove. Jeg tænker over, hvad der har været af positive ting i dag. Ofte taler jeg også med min kone om det.

Det hjælper at fokusere på de ting, der lykkes, selvom mange af de ting, vi går rundt og foretager os, ikke gør. Men de 90 pct., man synes, er lige til skrotbunken, kan man ikke bruge til noget. Der er kun lidt læring i dem, og under alle omstændigheder er det en hård læring. Man lærer meget bedre af succeserne.

Den tredje ting jeg gør, er at forsøge at komme uden om de negative spiraler. I perioder kan ens sociale omgivelser snakke meget om, at noget er forfærdeligt eller

umuligt. Den slags er jeg meget bevidst om at styre uden om.”

Hvordan styrer du uden om de negative spiraler?

”Nogle gange lader jeg være med at gå ud til kaffe. Andre gange forsøger jeg mig med humor. Om jeg gør det ene eller andet afhænger af, hvor meget ovenpå jeg selv føler mig.”

Hvad betyder kolleger for dig?

”Det er den fjerde ting, jeg vil pege på, som er meget vigtig for min trivsel.

Jeg tror ikke, jeg kunne holde mit job ud, hvis ikke jeg havde dem at have det sjovt og hyggeligt sammen med. Det er også vigtigt at have nogen at sige ”pyt” sammen med – eller grine lidt sammen med og sige ”direktioner forgår, men vi består.” Det er god værkstedshumor.

Sparring er vigtigt, men det kan man få så mange steder.

Endelig er det vigtigt for mig også at have ro og balance andre steder end på arbejdet. Lige nu er der heldigvis meget af den slags i mit liv.

For mig handler det bl.a. om at tage mig noget tid i min have og tilbringe meget tid sammen med min hund. Det er en sort labrador, som egentlig hedder Magic Mr. Miles – men vi kalder ham altid Mille, fordi han er så god og mild ... Det er måske lidt synd for en flot hanhund, men han virker upåvirket af det. Han er altid glad, og så er det svært ikke også selv at blive det.” •

Vi kan alle sammen jævnligt miste fornemmelsen af mening, og det sker også for mig.

Edtvar Krogh, psykolog i HR Sekretariat og arbejdsmiljø i regionshuset

Undersøgelser skal bruges

Hvis en undersøgelse af medarbejdernes tilfredshed på arbejdspladsen ikke bliver brugt, kan den gøre arbejdsmiljøet og trivslen dårligere, end det var i forvejen.

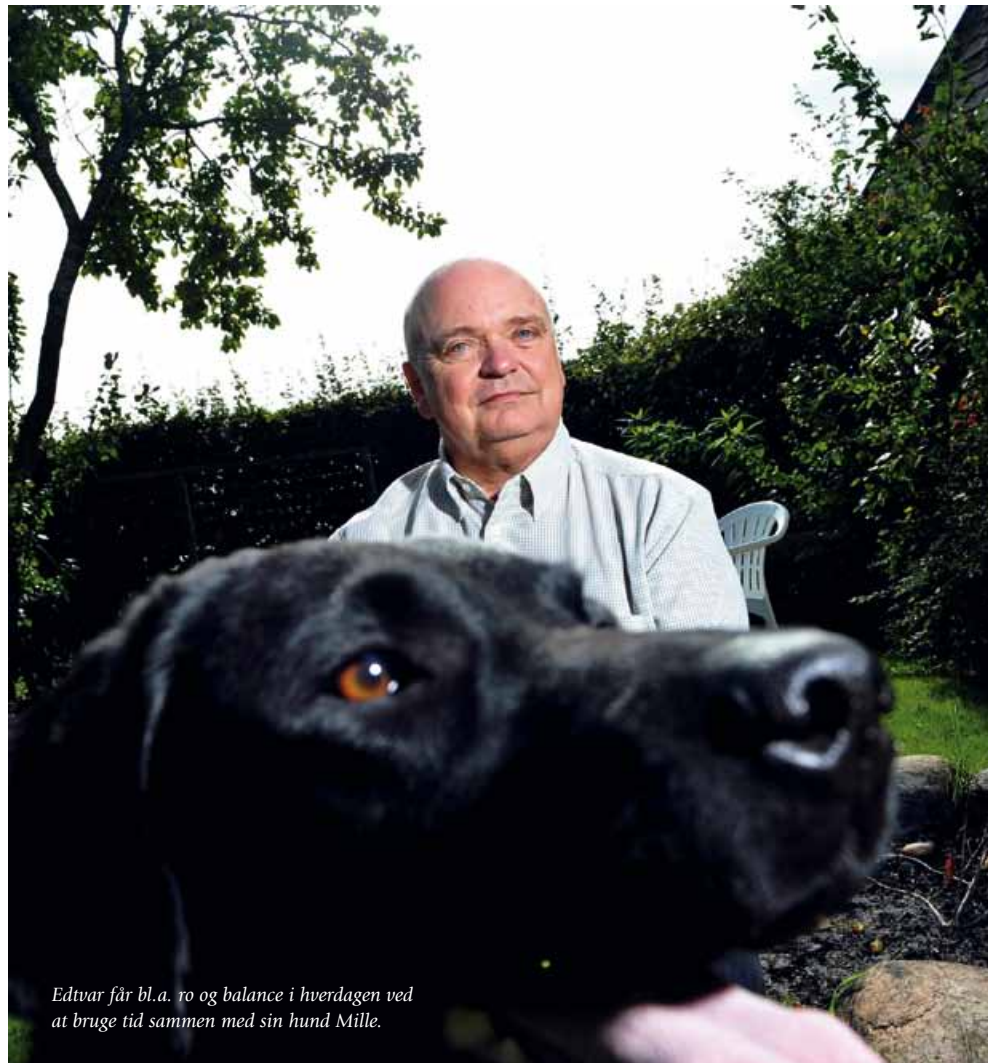
Det siger Lise Keller, der er arbejdspsykolog og konsulent hos Arbejdsmiljøsekretariatet i 3 BaR (Social & Sundhed, Undervisning & Forskning, Offentlig Kontor & Administration), som leverer fælles information fra arbejdsgivere og fagforeninger til det offentlige og finanssektoren.

”I forhold til tilliden mellem HR-afdelingen, ledelsen og medarbejderne er det vigtigt, at der bliver fulgt op på undersøgelserne.”

Lise Keller forklarer, at det er en psykologisk mekanisme, der gør, at når man er blevet spurgt om noget, og man har givet sin mening til kende, også forventer en respons.

Lise Keller peger også på, at en undersøgelses succes har stor sammenhæng med, hvad der ellers er i gang i en organisation.

”Der kan måske være nogle lokale tiltag eller projekter, eller man har måske lige lavet APV. Så det handler også om timing for, at medarbejderne opfatter en undersøgelse som meningsfuld.” •



Edtvar får bl.a. ro og balance i hverdagen ved at bruge tid sammen med sin hund Mille.

Trivsels-arbejde er dagligt arbejde

Når man arbejder med trivsel, er det vigtigt, at der er sammenhæng med det daglige arbejde og kerneydelsen.”

Det siger Lise Keller, der er arbejdspsykolog og konsulent hos Arbejdsmiljøsekretariatet i 3 BaR, som leverer fælles information fra arbejdsgivere og fagforeninger til det offentlige og finanssektoren.

”Arbejdet med trivsel skal ikke være noget løsrevet, vi snakker om på torsdag, fordi vi har planlagt et møde. Det skal være en del af det daglige arbejde.”

Det kan handle om, hvordan vi skaber bedre arbejds gange, hvordan vi gør, hvis

Hr. Hansen helst kun vil have hjælp af sin yndlings-sygeplejerske, og hvad det er, vi er i gang med at gøre for at have høj kvalitet i arbejdet.”

”For når vi er på arbejde, så er det kerneydelsen, vi er interesseret i at få til at fungere – og selvfølgelig også de samarbejdsrelationer, vi har, for at gøre det så godt som muligt.”

Lise Keller fastslår også, at ledelsen er meget vigtig i forhold til medarbejdernes trivsel.

”Derfor skal man også se på, hvordan man arbejder med ledelse og ledernes arbejdsmiljø.” •

Det er kerneydelsen, vi er interesseret i at få til at fungere.

Lise Keller, arbejdspsykolog og konsulent hos Arbejdsmiljøsekretariatet i 3 BaR

3 spørgsmål til Carl Holst

– om medarbejder-tilfredsundersøgelsen

1

Hvad gør du selv for at få en tilfredsstillende arbejdsdag – og hvad gør du for at dine nærmeste medarbejdere også er tilfredse?

”Jeg bruger enormt meget tid på at planlægge mit liv og på at finde den rette balance mellem arbejdsliv og privatliv, for mig flyder de to ofte sammen. Lige om lidt skal jeg til at gennemgå min kalender med min sekretær for at afveje og prioritere, hvilke arrangementer jeg skal deltage i den kommende tid. Personligt fungerer jeg bedst ved aftenmøder og -arrangementer, hvis jeg lige har været hjemme og spise med familien, lavet lektier med børnene, inden jeg tager ud ad døren.

Mine nærmeste medarbejdere sørger jeg for at holde øje med, spørge ind til, samtale med og kigge dybt i øjnene en gang imellem. Det fortæller mig, om de trives. Og de ved også, de kan komme til mig, hvis noget ikke fungerer.”

2

Hvorfor vil I vide, om medarbejderne er tilfredse? Og hvordan vil I bruge resultaterne?

”Det er ikke varm luft, når vi siger, at Region Syddanmark skal være en attraktiv arbejdsplads. Vi mener det. Resultaterne skal bruges fremadrettet til at blive bedre på alle niveauer, så selve undersøgelsen har til formål at stille en diagnose af, hvordan det står til med arbejdsmiljøet på de enkelte arbejdspladser. Så må vi se på, hvordan vi individuelt kan løse de problemer, undersøgelsen afslører.”

Resultaterne skal bruges fremadrettet til at blive bedre på alle niveauer.

Carl Holst, regionsrådsformand i Region Syddanmark

3

Medarbejderne forventer vel, at undersøgelsens resultater tages seriøst – og at der gøres noget ved de chefer, som år efter år scorer dårligt?

”Ja, selvfølgelig. Alt kan naturligvis ikke være ren jubel på en arbejdsplads, men jeg vil godt garantere, at resultaterne tages seriøst. 100 procent. Løsningen må vi finde individuelt i de tilfælde, hvor cheferne scorer lavt – det afhænger jo af, om de dårlige resultater skyldes manglende faglige kundskaber eller manglende menneskelige egenskaber. Og om det er noget, den enkelte chef kan rette op på.” •

Kollega udefra

Til Danmark
fra ...

Dorit bor i Tyskland, men arbejder i Danmark:

Tilbage til Tyskland? NEJ TAK!

Tekst: Charlotte S. Nygaard | Foto: Jonas Ahlstrøm

36-årige Dorit Akkermann pendler hver dag 67 km fra Wallsbüll til Haderslev for at passe sit drømmejob som radiograf på Billeddiagnostisk Afdeling.

Hvor kommer du fra?

"Jeg er født i Goslar ved Harzen, men har som voksen boet næsten 13 år i Braunschweig. Da jeg blev skilt, flyttede jeg til Wallsbüll (ved Flensburg, red.) for at begynde et nyt liv. Her bor jeg stadigvæk og pendler til Haderslev hver dag. Min datter på 10 år har jo mistet sin far ved skilsmissen, sine venner og sine kendte omgivelser, så det ville blive for meget, hvis hun også skal miste sit land og sit sprog."

Hvor arbejder du henne nu?

"Jeg arbejder på Sygehus Sønderjylland på Billeddiagnostisk Afdeling i Haderslev."

Hvorfor arbejder du i Danmark?

"Jeg arbejdede som selvstændig heilpraktiker i Tyskland, men kunne ikke rigtig leve af

det. Da min tidligere kæreste fandt ud af, at man søgte personale i Danmark, besluttede jeg mig for at søge. Og så viste det sig, at de var i akut behov for en radiograf. Jeg kunne ikke et ord dansk, og jeg kendte ikke ret meget til Danmark bortset fra, at jeg engang havde været på ferie her som barn. Men de sendte mig på et otte ugers dansk-kursus på VUC, og så var jeg i gang."

Hvordan er du blevet taget imod i Danmark?

"Rigtig godt. Jeg arbejder i en lille afdeling, hvor jeg er den yngste, og mine kolleger har været gode til at opfange mine signaler. Fx var jeg ret bekymret, da min datter Sophie skulle begynde i skole, og det opfangede de og støttede mig. Jeg synes, jeg har nogle gode kolleger, der kærer sig om hinanden, og der er et godt sammenhold."

i

Tyskland

Forbundsrepublikken Tyskland er en føderal stat bestående af 16 delstater. Hovedstaden er Berlin, og det officielle sprog er tysk.

Som nationalstat blev Tyskland først samlet i 1871, mens den nuværende stat er en fortsættelse af den vesttyske forbundsrepublik fra 1949. I 1990 blev det tidligere DDR indlemmet i forbundsrepublikken som de fem nye østtyske delstater.

I dag er landet med sine 83 millioner indbyggere det folkerigeste i EU. Tysklands økonomi er også den største i EU og den tredjestørste på verdensplan.

Dorit Akkermann har arbejdet som radiograf på Billeddiagnostisk Afdeling i Haderslev siden efteråret 2008, og selv om hun pendler frem og tilbage mellem Tyskland og Danmark hver dag, kunne hun ikke forestille sig et andet arbejde.

Og nå ja, så er der feriekage. Jeg har hørt om kage ved fødselsdag, men aldrig om feriekage. Men det er da en god ting.

Dorit Akkermann, radiograf på Sygehus Sønderjylland

Hvad er fordelene ved at arbejde i Danmark?

"Lønnen er meget bedre end i Tyskland. Jeg har lige så mange penge efter skat, som jeg ville tjene brutto i Tyskland. Arbejdstiden er også bedre, og så er danskerne søde, tålmodige og meget tolerante og virker i det hele taget som om, de er et meget tilfreds folkefærd."

Hvad er ulemperne ved at arbejde i Danmark?

"Jeg ville gerne bo i Danmark, men det er for dyrt i leveomkostninger og at have bil. Og så har min datter bedst af at blive i sit hjemland."

Hvad er det mest anderledes i Danmark i forhold til Tyskland?

"Uha, der er flere ting. At man er dus og på fornavn med hinanden. Det danske sygesikringssystem, hvor der ikke er forskel på patienterne – det er godt, synes jeg. Når du går til læge i Danmark, er det lægen og systemet, der tager over og sørger for, at du bliver indkaldt på sygehuset. I Tyskland skal du selv sørge for det hele. Og så er der selvangivelsen. I Tyskland tager det en hel dag at udfylde den, og så skal du vente flere måneder på at få resultatet. I Danmark bruger du et kvarter på internettet, og så har du resultatet med det samme. Og nå ja, så er der feriekage. Jeg har hørt om kage ved fødselsdag, men aldrig om feriekage. Men det er da en god ting."

Har du besluttet dig for, om du vil blive på det danske arbejdsmarked?

"Ja, jeg kan aldrig forestille mig at vende tilbage til Tyskland for at arbejde." •



Familien Akkermann består af Dorit, hendes 10-årige datter Sophie, labradoren Joker på knap 11 år og Püppi på fem år.



Kollegerne taler

I hvert nummer af Puls giver en af dine kolleger gode råd fra sit arbejdsområde. Denne gang får du gode råd om søvn fra Allan Hvolby, der er 1. reservelæge og ph.d. på Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling i Esbjerg.

"Søvn er en måde for krop og hjerne at restituere på. Når vi sover, falder niveauet af stresshormoner i kroppen, hvorimod væksthormoner, der er med til at genopbygge kroppen, stiger," siger Allan Hvolby.

Med den kombination kan man vel aldrig få for meget søvn? Jo. De søvnige vil ærgre sig over, at en ny amerikansk undersøgelse viser, at man faktisk kan sove både for meget og for

lidt. Mindre end fire timer i døgnet resulterer således i en øget risiko for blandt andet hjertekarsygdomme. Men for meget søvn, ni timer eller mere, viser samme øgede risiko.

"Behovet for søvn er meget individuelt, men det skal gerne ligge mellem fire og ni timer pr. døgn. Det optimale er 7½ times søvn for en voksen," siger Allan Hvolby.

Tekst: Jeanette Suell Foto: Colourbox.com, Ingimage.com

Sov godt

Læs mere om søvn på sundisyd.dk

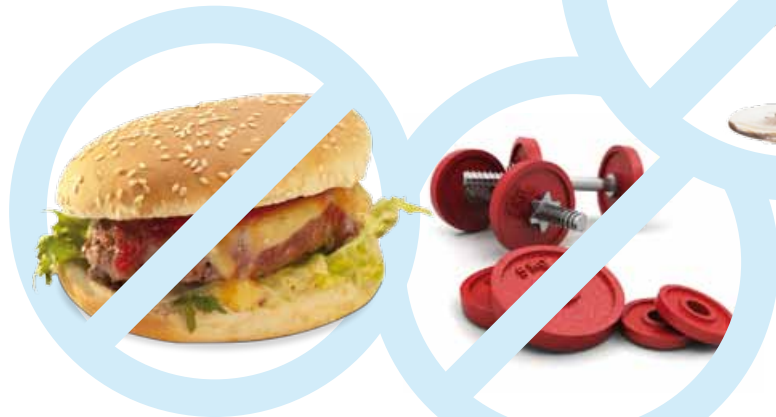
Søvnforsker Allan Hvolby kommer med facts om søvn, og hvad den betyder for din krop og psyke.

What not to do

En lang, dyb nattesøvn kan hjælpes på vej, hvis du undgår følgende:

- Koffein er yt. Kaffe, the og cola skal man som minimum undgå efter aftensmad, og helst allerede fra midt på eftermiddagen.
- Ingen store måltider. Hvis du bliver sulten lige inden sengetid, så spis noget let: kiks, et stykke frugt eller brød. Ikke for mange kalorier.

- Alkohol: Det er måske nemmere at falde i søvn på en genstand eller to, men selve søvnen bliver overfladisk og dårlig med alkohol i blodet.
- Undgå fysisk aktivitet: Adrenalin og stresshormoner stiger under motion, og mange har derfor svært ved at falde til ro. Dyrk motion senest tre timer før sengetid.



ZzZzZz

Sådan sover du godt

Omkring halvdelen af den danske befolkning har på et tidspunkt i deres liv problemer med at sove. Her er tre gode råd til at undgå søvnproblemer:

- Sov i en ordentlig seng. Er din seng for hård eller for blød kan det betyde, at du ikke sover så godt.
- Soveværelset skal være køligt. 16-18 grader er optimal.
- Sluk lyset. Det skal være mørkt i soveværelset og uden forstyrrende elementer, som tv og mobiltelefon.

I SENG OG OP. SAMME TID. ALTID

Mange bruger weekenden til at sove længe. Det er en dårlig idé, siger Allan Hvolby. Når vi i weekenderne går senere i seng og står senere op, så bryder vi vores normale døgnrytme. Det er især et

problem for dem, der lider af søvnproblemer. Resten af befolkningen kan springe rådet over og sove længe. For dem har det nemlig ikke den store betydning, at døgnrytmen rykkes nogle timer.

Skiftehold og søvn

Skifteholdsarbejde er ikke godt for din søvn, fordi døgnrytmen hele tiden ændres. Det skal kroppen bruge nogle dage på at vænne sig til, hvilket viser sig ved en overfladisk, og af den grund også dårligere søvn. På lang sigt giver det en øget risiko for hjertekarsygdomme, stress og andre stressrelaterede sygdomme.



Vidste du, at ...

det generelt er en dårlig idé at have et fjernsyn i soveværelset? Hvis du har problemer med at sove og bruger sengen til fx at se tv eller læse, så kan du forværre din søvnløshed, så du til sidst slet ikke kan sove.

PROGRAMMÉR KROPPEN

Du kan forberede kroppen på søvnens komme ved at have de samme rutiner hver aften.

Du kan eksempelvis:

- Drikke et glas vand.
- Se en god udsendelse i fjernsynet.
- Snakke med ægtefællen.
- Læse en god bog.



Henrik har lært at sætte mere pris på livet efter oplevelsen i Afghanistan. I dag gider han ikke brokke sig over småting, og bare det at lave sin egen kaffe er en af hverdagens højdepunkter.

Med livet som indsats

Tekst: Kamille Lindholm | Foto: Jonas Ahlstrøm

Henrik Schmidt er falckredder og arbejder til dagligt i Esbjerg. I 2009 valgte han at tage til Afghanistan som redder. En beslutning, der næsten kostede ham livet.



Jeg vil ikke anbefale andre at tage af sted, det er det for hårdt til mentalt. Jeg ved godt, at det er meget dobbeltmoralsk.

Henrik Schmidt, falckredder i Esbjerg

Der er stille i haven i Esbjerg. Kun støjen fra en enkelt traktor bryder freden i ny og næ. 36-årige Henrik Schmidt sidder afslappet i shorts og t-shirt, mens solen bager hans kinder røde. Det er svært at forestille sig ham i fuld krigsmundering med geværet hævet højt. Svært at se ham for sig, såret på taget af en tank, mens han kæmper for sit liv.

Ikke desto mindre var det ved at gå gruelig galt en sommerdag i 2009, da Henrik drog til Afghanistan som falckredder for at hjælpe de sårede. Her endte han som sin egen patient.

Endelig i Afghanistan

Flyet lander i Kabul og Henrik Schmidt træder ud i varmen i fuld uniform. Endelig er han fremme i Afghanistan efter en lang rejse. Det er en barndomsdrøm, der med et er blevet til virkelighed.

"Allerede om eftermiddagen dagen efter vi landede, blev jeg transporteret til lejren, Price, og der skulle jeg lade mit gevær for første gang. Vi kom kørende på High way one. Flyttede bilerne sig ikke, blev der affyret raketter, og virkede det ikke, så affyrede vi skud. Det var uvirkeligt," siger Henrik.

Henrik står stadig med tasken i hånden, da han ankommer til lejren og en selvmordsbombe sprænger knap fire kilometer derfra. Mange er såret.

"Vi havde en helt ny læge med dernede, som kiggede på mig og sagde: "Schmidt, hvad gør vi?" Jeg sagde: "Det ved jeg virkelig ikke, men velkommen til Afghanistan." Vi fik rigtig, rigtig travlt. Det havde vi i nogle dage. Vi var jo stadig inde i lejren og riflen stod i stativet, så jeg arbejdede bare fagligt som herhjemme," siger han.

Virkeligheden kommer nærmere

Efter nogle hektiske dage i Price skal Henrik videre til lejren, Armadillo. Her

genforenes han med sit hold, som han skal gå patrulje sammen med. Allerede på deres anden patrulje kommer de ud for et angreb, hvor en mine sprænger. Henrik er i den bagerste gruppe, så han hører kun et kæmpe brag, og han kan ikke se, om de andre er blevet ramt.

"Jeg var sikker på, at de alle var døde. Der gik tre – fire minutter, så fik vi at vide, at ingen var ramt. Nu gik det op for mig, at jeg var i Afghanistan. Det gik op for mig, at jeg kunne dø dernede. Jeg overvejede ikke at tage hjem, da jeg havde taget en beslutning om at være der," husker han.

Lander på taget af bilen

Nogle dage senere skal Henrik på patrulje ud til en lejr, der hedder Barakzai. Tre dage inden er tre danske soldater blevet dræbt, så stemningen er meget trykket. Holdet havde ellers satset på at være det første hold uden dødsfald. Patruljen kører gennem ørkenen. Forrest sidder føreren og bagerst to soldater. Henrik sidder og holder øje bagude med geværet hævet. De er tæt på lejren og Henrik spørger, om den ene soldat vil vise ham, hvilken retning den ligger i.

"Lige i det han rækker ud efter døren, siger det bang. Så ryster det hele og jeg bliver kastet op på taget af bilen. Min fører, Simon, råber: "Vi er ramt, vi er ramt. Er I ok?" Jeg bliver kastet ud af lugen og op på taget. Jeg lander ovenpå min egen taske, og jeg kan huske hvert øjeblik. Jeg ligger lidt og tænker: "Nej, vi er fandeme ikke okay," husker han.

Henrik ligger lidt og sunder sig, mens hans største bekymring er, om de andre i bilen har overlevet. Tankerne er hos de andre, mens han mærker efter om hænder, fødder og hovedet stadig duer. Med et kan han se, at hele den højre balle er smurt ind i blod.

"Jeg tænkte: Åh nej, nu er den ene soldat, Mathias, eksploderet ud over mig. Det kunne jeg slet ikke leve med," siger han.

Opererer sig selv

Henrik begynder at få det dårligt, så det går op for ham, at det er ham selv, der er såret. "Jeg kunne godt se, at blodet væltede ud af mig. Igen blev jeg meget faglig. Jeg måtte tage en beslutning, om jeg ville dø eller om jeg ville overleve. Jeg vidste, at min kæreste ville blive rigtig gal, hvis jeg ikke overlevede. Jeg tænkte, at jeg nok hellere måtte komme levende hjem," siger Henrik.

Han har nogle nåle på sig, så han lægger en IV-adgang på sig selv. Han ved, at han må stoppe blødningen. De andre har nok at se til, og de vil heller ikke komme tilbage til bilen af frygt for, at der er flere miner. Efter lidt tid dukker en soldat dog op for at hjælpe. Han siger på ➤

Blå bog

- Henrik Schmidt er 36 år, og er født og opvokset i Esbjerg.
- Kæreste med Karina på andet år.
- Uddannet falckredder for 11 år siden.
- Efter niende klasse var han i militæret, senere blev han lastbilsmechaniker, hvorefter han søgte ind som falckredder.

› ærkekøbenhavnsk: "Nu skal du bare lige se, hvad vi gør, du".

"Så siger jeg: "Ja, det vi gør, er, at du lige tier stille, så hører vi kun det, jeg siger. I skal tamponere mig, presse gaze ned i såret for at stoppe blødningen. Det kan godt være, at jeg begynder at skrike og græde, men I må ikke give mig noget smertestilende. Jeg vil være klar i hovedet."

Det går de i gang med, og det gør afsindigt ondt. De presser ned i et åbent sår og slutter af med gaffatape. Henrik begynder at få vejtrækningsproblemer.

"Jeg troede, at mine lunger havde taget skade af eksplosionen. Jeg troede, at nu skulle jeg dø. Da den tanke kom til mig, forsvandt al lyd, og så sagde jeg bare ahh og jeg kunne slappe af. Jeg tænkte på min kæreste Karina, og at jeg ville gerne have fat i hende, men det kunne jeg selvfølgelig ikke," siger Henrik

I sin vest havde Henrik et billede af Karina, som han kigger på. I det han lyner op, skubber vesten sig, og det viser sig, at han kun har brækket nogle ribben. Med ét får han luften igen.

Kort efter kommer amerikanerne i en helikopter for at hente de sårede. Lige inden når Henrik at se soldaten, Mathias, og sikre sig, at han ikke er død. De bliver fløjet i sikkerhed til et hospital, hvor de bliver

behandlet. Allerede næste dag bliver de fløjet til Rigshospitalet, hvor den endelige operation finder sted.

Henrik har brækket venstre skinneben, har utallige brud i ryggen og den højre balle er væk.

En lang tur tilbage til jobbet

Efter en længere genoptræningsperiode er Henrik vendt tilbage til jobbet som falckredder i Esbjerg. I starten var det svært at vende tilbage til jobbet, da opgaverne ikke længere virkede ligeså meningsfulde som i Afghanistan.

I dag har han stadig svært ved at deltage, når kollegerne diskuterer hverdagsting. "Før i tiden kunne jeg sidde og brokke mig over, hvorfor brandbilerne skal være røde og ikke blå og sådan noget. Småting. Det gider jeg ikke længere. I dag holder jeg bare mund og drikker min kaffe," siger Henrik. Han er dog efterhånden landet helt, og i dag elsker han igen sit job som falckredder i Esbjerg.

"Jeg kører på en stor station i Esbjerg, hvor vi også kører brand, så det er et rigtig rigtig spændende sted. Det vil jeg lave resten af mit liv. Man møder folk i en lidt dum situation, og så gør man alt for at hjælpe dem. Jeg kan virkelig godt lide at hjælpe andre," siger Henrik. •

Sådan bliver man falckredder i Afghanistan

Falck har lavet en aftale med forsvarret om, at falckredderne kan komme enten tre måneder eller seks måneder til Afghanistan. Inden de bliver udstationeret skal de optrænes på en af kasernerne rundt om i landet. Her skal de lære at skyde og igennem forskellige fysiske test for at blive erklæret egnede. Der har indtil videre været cirka 25 falckreddere i Afghanistan siden 2008. En er blevet såret og ingen er døde.

Blandt soldaterne ser det anderledes ud. Her har 33 soldater mistet livet.

I dag er der godt 700 soldater i landet. (Tallene er opgjort pr. 9. september 2010.)

i

småt & godt

Tekst: Jeanette Suell | Foto: Colourbox.com



Vidste du, at ...

det er i oktober du skal plante dine løg i haven til fx tulipaner?

RESULTAT AF LÆSERUNDERSØGELSE

Der var både ris og ros til Puls, da 178 kolleger i maj og juni måned var inde på internettet og svare på spørgsmål om magasinet. Konklusionen er en overordnet tilfredshed med personalemagasinet, men også plads til forbedringer. På baggrund af læserundersøgelsen vil redaktionen arbejde på at forbedre:

Tilgængelighed: "Det er ikke altid, der er nok til samtlige medarbejdere – jeg skal "stjæle" et, for at kunne læse det," skriver en kollega i undersøgelsen. Omvendt oplever nogen også, at der er for mange overskydende magasiner, der blot ender i skraldespanden. I den kommende periode vil der komme ekstra fokus på distributionen, så alle arbejdspladser får netop det antal magasiner, de ønsker og har brug for.

Relevans: Småt og Godt, Kollegerne taler og

Min mening om: Der er brug for mere indhold og relevans, synes mange.

Faglighed: Der er en generel tilfredshed med artiklerne, men der efterlyses mere faglighed i dem. En udtrykker det på følgende måde: "Synes ikke altid, de er faglige nok. Det mindre nogle gange mere om et personligt portræt end et fagligt portræt."

Du kan læse hele undersøgelsen på intranet. regionsyddanmark.dk/puls



Nyheder fra Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen udsender løbende nyheder om rådgivning, nye regler, ny viden og lignende. På styrelsens hjemmeside kan du tilmelde dig denne gratis service og samtidig vælge, hvilke emner, du gerne vil modtage nyheder om.

Læs mere på sst.dk/nyhedscenter.

ÅBENHEDSPRIS 2010

Det er endnu engang blevet tid til at søge om Åbenhedsprisen i Region Syddanmark. Prisen gives til arbejdspladser, der gør noget særligt for åbenhed, dialog og inddragelse. Ansøgningsfristen er den 1. november og vinderen bliver belønnet med op til 250.000 kr. Det er den enkelte arbejdsplads eller afdeling, der indstil-

ler sig selv, men det er også muligt for borgere, brugere og medarbejdere at komme med indstillinger. Det er tredje gang, at Åbenhedsprisen uddeles. Sidste år vandt Hæmodiaseafdelingen på Sygehus Lillebælt i Fredericia. De vandt for deres åbenhed omkring nyresygdom. Læs mere på regionsyddanmark.dk/Åbenhedspris2010

Ansøgningsfrist nærmer sig

Har du overvejet at rejse ud i Europa og få viden om og indsigt i, hvordan sygehusvæsenet fungerer andre steder? Og kunne du tænke dig en anderledes form for faglig og personlig udvikling? Hvis ja, har du nu mulighed for at søge om at deltage i HOPE-udvekslingsprogrammet i 2011. Programmet strækker sig over en fire-ugers periode i maj/juni 2011. **Der er ansøgningsfrist 31. oktober 2010.**

Læs mere på hope.be

Jeg måtte tage en beslutning, om jeg ville dø eller om jeg ville overleve.

Henrik Schmidt, falckredder i Esbjerg

4 skæve spørgsmål

Hvad var din barndomsdrøm?

Min mormor sagde, at jeg ville være falckredder, men jeg kan huske, at jeg sagde, at jeg ville være soldat.

Hvem er dit forbillede?

Arbejdsmæssigt er det mine gode kolleger. Privat er det min kæreste, for hun har nogle fantastiske egenskaber. Hun er meget forstående og imødekommende. Hvor jeg ser det værste i folk indtil det modsatte er bevist, ser hun det bedste i folk.

Hvad er forskellen mellem Esbjerg og Afghanistan?

Skaderne man behandler er den største forskel. I Afghanistan er der skudsår dagligt. Herhjemme har jeg ikke sådanne skader. Men hverdagen i Afghanistan er lettere forstået på den måde, at folk vasker ens tøj, og maden skiftes man til at lave. Mens dagene er nøje planlagt med patruljer, rengøringstjanser, sociale arrangementer og en middagslur i siestaen. Desuden skal man ikke tænke

over, hvilket tøj man har på. Det værste er savnet efter kæresten og familien.

Hvad gør dig lykkelig?

Solskin og kaffe. Min kæreste og vores nye hund. Livet i det hele taget – bare det at være her. Jeg er simpelthen så glad for at være i live.

Stifinder

Tekst: Helle Juhl | Foto: Jakob Fynsk

Seks patientvejledere sidder klar ved telefonerne i regionens Patientkontor til at svare på henvendelser fra patienter og pårørende om patientrettigheder. Stifindere, kalder de sig selv. Puls har mødt en af dem, sygeplejersken og juristen Lene Madsen.

Da Lene Madsen i 1982 blev færdig som sygeplejerske, havde hun ikke forestillet sig, at hun skulle komme til at arbejde som juridisk vejleder og rådgiver for patienter, men da hun efter nogle år begyndte at læse jura ved siden af jobbet, kom de første tilløb til patientvejledning i det danske sundhedsvæsen. Dermed indledtes hendes løbebane som patienternes stifinder.

”Mit afsluttende speciale var i sundhedsjura og handlede om patientforsikringer. Så var kursen ligesom lagt for mig,” fortæller Lene, der umiddelbart efter sin juridiske embedseksamen i 1994 blev ansat som en af landets første patientvejledere på Rigshospitalet. Siden kom hun til Fyns Amt, og i dag er hun ansat på Patientkontoret i regionshuset i Vejle.

Her sidder hun og kollegerne hver dag ved telefonerne for at hjælpe regionens patienter rundt i sundhedssystemet. Patientvejlederne oplyser om muligheder og begrænsninger i sundhedsvæsenet og meget mere; herunder patientrettigheder, frit og udvidet sygehusvalg samt klage- og erstatningsmuligheder.

Desuden servicerer Patientkontoret sygehusene, praktiserende læger og speciallæger og underviser sundhedsmedarbejdere, kommuner og patientforeninger i patientrettigheder.

Ubetinget tavshedspligt

Hensynet til patienternes tryghed og tillid vejer tungt hos patientvejlederne.

”Vi har ubetinget tavshedspligt og går kun videre med sager med patientens samtykke, og man kan også henvende sig anonymt, hvis man foretrækker det. Desuden hjælper vi pårørende,” fortæller Lene, der sammen med sygeplejerskerne Annalise Possing, Helene Gade og Susanne Fritzen samt juristerne Kristina Daley og Laila Dahl tager mod henvendelser fra hele Region Syddanmark.

Der er ca. 11.000 henvendelser om året. Heraf klares 95 procent telefonisk eller via mail. Ind imellem er der dog henvendelser, hvor problemstillingen er så problematisk, at hjælpen kræver et personligt møde.

”Ofte skyldes patientens og de pårørendes fortvivelse misforståelser og forfejlet kommunikation. Netop i de situationer

kan vi være med til at ændre en dårlig oplevelse til at være forståelig og acceptabel. Vi kan også være patientens bisidder i en klagesag. Det sker dog ret sjældent.”

Også for akutte patienter

Patientkontorer har været lovfæstede i Sundhedsloven siden 2003. I Region Syddanmark er de tæt på regionsledelsen. Lene og kollegerne bor nemlig dør om dør med sundhedsdirektør Jens Elkjær, og det ser de en stor fordel i.

”På den måde får vi let informationer om regionens sundhedstilbud, ligesom det giver os en nem og umiddelbar adgang til at få rettet systemfejl,” forklarer hun.

Langt de fleste henvendelser er vedrørende planlagt behandling, hvilket bl.a. hænger sammen med, at patienterne sammen med deres indkaldelser modtager informationsmateriale om frit og udvidet sygehusvalg og andre patientrettigheder. De samme foldere er imidlertid også relevante for akutte patienter, og det er det vigtigt for Patientkontoret at få bredt ud.

”De fleste medicinske patienter indlægges akut, mange med kroniske lidelser. Netop

disse patienter er ofte sårbare og har svært ved at opdage, at vi findes og kan bruges. Det må personalet gerne være mere behjælpelig med. Patienterne opdager ikke automatisk selv, at der ligger foldere om disse emner på afdelingerne. De skal ofte hjælpes til informationen,” lyder det fra Lene, der ikke har fortrudt skiftet fra sygepleje til sundhedsjura og vejlederfunktion.

What's next?

”Der er masser af faglige udfordringer i sundhedsjuraen. I mine 15 år i faget har vi fået to så betydelige love som Lov om patienters retstilling og Sundhedsloven, og løbende sker der ændringer i regler og forordninger, som man skal holde sig ajour med.

Derudover kan jeg lide uforudsigeligheden i aldrig at vide, hvad der lander på ens bord inden fyraften. Hvad enten det er spørgsmål om ventetider, forældre, der fejlagtigt tror, at skoletandplejen hører under regionen, og skal guides videre til rette instans, eller en borger uden for EU, som spørger om muligheden for at få sin kone behandlet på et dansk sygehus. Der er hele tiden et element af what's next? i jobbet. •



”Goddag, det er patientvejleder Lene Madsen. Hvad kan jeg hjælpe med?” Lene og hendes kolleger på Patientkontoret i regionshuset i Vejle ved aldrig, hvad der lander på deres bord inden fyraften.

Vi har ubetinget tavshedspligt og går kun videre med sager med patientens samtykke.

Lene Madsen, patientvejleder i regionshuset i Vejle

Gør mere af det, der virker

Tekst: Jeannette Refstrup | Foto: Colourbox.com, ingimage.com

70 social- og sundhedsassistenter fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling i Esbjerg skal på kursus i at kommunikere. Metoden hedder Marte Meo. Læs med og få gode råd om kommunikation, der virker.

Marte Meo – kort og godt

Marte Meo: Kommer fra det latinske udtryk mars martis, der betyder "ved egen kraft" eller "ved egen hjælp." Marte Meo er udviklet af hollænderen Maria Aarts og kom til Danmark i midten af 1990'erne.

Videofilme: Det fundamentale i metoden er at videofilme fx forældre fem minutter sammen med deres barn i en dagligdags situation eller, som på Børne- og Ungdomspsykiatrisk Afdeling i Esbjerg, videofilme patienten sammen med personalet. Metoden kan bruges i alle relationer – og i alle aldre.

Fokusér på det, der virker: Ved at videofilme kan man fastholde situationen og tydeligt se positive tegn, som man måske overså lige i det samme. Det gør det nemmere at gøre mere af det gode.

Sådan kommer du i gang

1. Din stemmeføring og stemme, påvirker den, du taler med

Der er stor forskel på at blive vækket med et blidt og venligt "godmorgen" eller et surt og råbende "godmorgen!" Ordet er det samme, men det er effekten ikke.

Du vil muligvis ikke kunne lide at høre det, men det er altid den, du taler med, der afgør, om det, du siger, er okay – ikke indholdet, men måden du taler på.

2. Se altid på den, du taler med – eller den, der taler til dig

Kigger du på computerskærmen, din telefon, i avisen eller i køleskabet, mens dine børn fortæller dig om dagen i skolen, bliver du måske mødt med "sig mig mor, hører du egentlig efter!?" Og hvis du ikke gider besvare dig med at have øjenkontakt med dine kolleger, efterlader du dem formentlig med et indtryk af manglende interesse og ligegyldighed.

3. Sig, hvad du selv gør – og hvad du forventer, den anden skal gøre

Du kender det godt: Du skal besøge nogen for første gang, men du ved ikke rigtig,

hvor du skal gå hen efter at være kommet ind i entreen, og du kan heller ikke gennemskue, om du skal blive stående, sætte dig ved køkkenbordet eller det forventes, at du sætter dig ind i stuen.

Det er meget rarere at blive mødt med et: "Hvor er det dejligt at se dig. Kom indenfor. Se, du kan hænge din jakke her. Nu går vi ind i stuen. Jeg havde tænkt mig, at vi skulle have en kop te. Den henter jeg lige, så kan du sætte dig her imens."

Et lille bonustip: Vil du have dine børn til at gøre, som du siger, skal du ikke fortælle dem, hvad de ikke må gøre. Du skal meget hellere fortælle dem, hvad du gerne vil have dem til at gøre.

4. Se den andens initiativer

Vi kan alle sammen godt lide at blive set. Så den fjerde regel i god kommunikation er at sige, hvad du ser – og ikke andet. Altså bare "Du ser glad ud" frem for "Hvorfor ser du glad ud?"

"Man lærer jo ikke noget af det negative"

27-årige Anne Mette Lund Pedersen og 49-årige Conny Christensen er to af de social- og sundhedsassistenter fra Børne- og Ungdomspsykiatrisk afdeling i Esbjerg, der har været på kursus i Marte Meo.

"Man lærer en masse om sig selv – om hvordan man virker på andre. I begyndelsen var det grænseoverskridende at se sig selv på video, men nu er det okay," siger Conny. "Det gode ved Marte Meo er, at man hele tiden kun taler om det positive. Man lærer alligevel ikke noget af det negative."

"Vi er også blevet endnu mere bevidste om, at vi er rollemodeller for patienterne her. Derfor er det vigtigt, at vi er i ro og balance, siger Anne Mette."

Anne Mette og Conny peger også på, at netop i forhold til de psykiatriske patienter er det vigtigt at fokusere på det positive. Mange af dem har nemlig selv utroligt svært ved det, fordi de har så mange negative tanker.

"Men at finde noget positivt kan være med til at give dem motivationen og håbet tilbage. Alle bliver mere glade, når man fokuserer på det positive. Sådan har vi det jo også selv," siger Conny.

Både Anne Mette og Conny fortæller, at de har taget deres nye viden med sig hjem:

"Jeg har to små børn, og jeg tænker da på det, når jeg er sammen med dem. Jeg forsøger at sige, hvad de hellere skal gøre i stedet for at skælde ud over det, jeg ikke vil have, de gør," fortæller Anne Mette.

Ideen til Marte Meo-projektet på Børne- og Ungdomspsykiatrisk afdeling i Esbjerg er født i afdelingens sundhedsfremme-udvalg.

Forebyggelsesfonden har givet 1,6 mio. kr. til, at 70 social- og sundhedsassistenter kan komme på kurset, der varer i alt 4 dage for hvert hold.



Baggrund

Marte Meo metoden bygger på grundelementerne i god kommunikation.

Dem har man fundet frem til ved at se på mennesker, der fungerer godt i relationer og samspil med andre. Med Marte Meo sætter man fokus på disse elementer og bevidstgør dem. De fleste af os har nemlig lært principperne som små af vores mor og far, men vi bruger dem ubevidst. Ved at kommunikere mere bevidst, kan vi komme til at kommunikere bedre.

Principperne gælder uanset, om du snakker med din mand, dine børn eller dine kolleger og de kan selvfølgelig også bruges i forhold til patienter og brugere i alle aldre, fortæller Lone Bakke, der underviser i metoden bl.a. i Esbjerg. •

Man lærer en masse om sig selv – om hvordan man virker på andre.

Conny Christensen, social- og sundhedsassistent

Ingeniør og salsafreak

Danser livsglæden frem

Tekst: Charlotte S. Nygaard | Foto: Jonas Ahlstrøm

Anette T. Faarbæk er civilingeniør i afdelingen for jordforurening i Vejle, hvor hun bl.a. undersøger boliggrunde for forurening. Hver tirsdag finder hun sin indre señorita frem for at salsadanse livsglæden frem – og for at holde stressen fra døren.

I nciterende salsarytmer strømmer ud af højttaleren, forplanter sig videre ned på dansegulvet, hvor en gruppe fødder først tøvende, så lidt mere sikkert svæver hen over det slidte trægulv.

En kvinde med kraftigt rødbrunt hår bevæger sig smidigt rundt på dansegulvet med et stille smil om læberne. De vanskelige, rappe dansetrin klarer hun så let som ingenting, mens hendes dansepartner svinger hende først den ene vej, så den anden vej og videre ind i armene på den næste dansepartner.

Det er tirsdag aften på første sal i Café Biografen i Vejle. En flok meget lidt cubanske mænd og kvinder er samlet. Der bliver sagt hej, krammet og fulgt op på ugen, inden den eneste cubaner, Erodys Castillo Borrero, lægger an til aftenens salsaundervisning og –dans.

Kvinden med det rødbrune hår og hendes veninder blander sig med gruppen, og musikken går i gang.

”Et par af mine veninder fra Vejen introducerede mig for salsadansen her i Vejle, og det var fuldstændigt som at få min ungdom tilbage,” siger kvinden med det rødbrune hår.

Sensuelle lovgivningsrammer

Hun er identisk med Anette T. Faarbæk, der i dagtimerne sidder på anden sal i regionshuset i Vejle i afdelingen for jordforurening. Et arbejde, der ud over mange timer ved computeren, også indimellem omfatter et besøg på en mudret og måske forurenede boliggrund i et par store gummistøvler.

”Det jeg laver i afdelingen for jordforurening, handler om lovgivningsrammer, mål og tidsrammer og om deadlines. I salsaen er det det grænseløse, det sensuelle, det feminine.”

Selv om Anette kun er i gang med salsaen på tredje år, er hun allerede på holdet for de øvede. Men dansen er heller ikke fremmed for den Odense-fødte ingeniør.

”Som barn dansede jeg i 10 år både standard og latin på Hybels Danseskole i Odense, og jeg har altid elsket at danse. Desværre stoppede jeg med det, da jeg kom på gymnasiet,” fortæller hun.

I stedet brugte hun gymnasiet til at finde sin karrierevej. I løbet af gymnasietiden var hun nemlig på studietur på Danmarks Tekniske Universitet (DTU) i København, hvor man uddanner ingeniører, og det lød ikke helt tosset, syntes hun.

Forelskede sig i genboen

Alligevel var det London og veninderne, der trak allermest, efter studenterhuen var kommet på hovedet. Til gengæld erfarede

Et par af mine veninder fra Vejen introducerede mig for salsadansen her i Vejle, og det var fuldstændigt som at få min ungdom tilbage.

Anette T. Faarbæk, civilingeniør i afdelingen for jordforurening

hun gennem diverse ufaglærte job såsom pakkerimedarbejder på en fabrik og kassedame i en herretøjsforretning i den engelske hovedstad, at hun i hvert fald skulle have en uddannelse og dermed bedre jobmuligheder.

Årene på DTU skulle vise sig at være endnu vigtigere end først beregnet. For i værelset over for hende på kollegiet boede en sød fyr ved navn Thomas Faarbæk, og snart opstod sød musik.

Thomas havde boet hele sin barndom i Chicago i USA, så det var naturligt for det unge par at tage på studietur over there.

”Mens vi var derovre i 1990, fandt vi ud af, at 4. juli ville falde på en lørdag i 1992. Så vi blev enige om, at den dag ville vi giftes,” siger Anette.

Nogenlunde samtidig kom Mathias til verden. Og som færdiguddannede civilin-

geniører var Thomas og Anette enige om, at det første job også skulle blive det sted, de ville slå sig ned.

Dermed blev Vejen hjemby for parret fra København, som var opvokset dels i Odense og Chicago, da Anette fik arbejde hos Phønix Miljø.

”Jeg er typen, der kan fare vild i en telefonboks, så Vejen er en dejlig lille overskuelig by for mig,” siger hun med et stort smil.

Vejen har vist sig at være den perfekte pendlerlokation for parret. Thomas fik job hos Cowi i Vejle, og Anette har arbejdet dels i Fredericia hos Samfundsteknik – det nuværende Carl Bro – dels i Ribe Amt. Nu arbejder hun i regionshuset i Vejle, og de har mulighed for at følges ad.

Kræft og stress

Mens Anette stadig var hos Ribe Amt,

nåede hun at blive gruppeleder. Det betød, at Anette var med til at lukke hele amtet ned og åbne alt op i det nyfødte Region Syddanmark. Og det gav lange arbejdsdage for ingeniør-moderen, der gennem årene havde føjet døtrene Camilla og Kathrine til børnerækken.

Et år efter sammenlægningen valgte Anette at tage fem måneders forældreorlov, inden Kathrine fyldte ni år. Orloven blev startskuddet til at få gjort noget ved en langsomt tilsnigende overvægt – først gennem løbetræning og siden hen ved genforeningen med den elskede dans fra barndommens land.

Undervejs i den længe ventede orlov med børn og motion i højsædet fik Anette konstateret kræft i et modernærke på venstre overarm. Fra Anette besøgte lægen, til kræften blev konstateret og moder- ➤



Anette T. Faarbæk har overlevet både kræft og stress og har stort set fundet balancen i sit liv i dag. På venstre overarm er der et tydeligt ar efter det modernærke, som blev fjernet af to omgange. Anette gør ikke noget for at skjule sit ar, for som hun siger, er det en del af hende og en påmindelse om, at hun vandt over kræften.

› mærket fjernet, gik der blot ca. seks uger. Mindre end tre uger efter den sidste operation, var Anette tilbage på jobbet.

Da orloven var slut, valgte hun dog at gå på nedsat tid, fordi oplevelsen med kræften havde sat tingene i perspektiv: Børnene og familien var vigtigst, selv om hendes engagement i arbejdet var og fortsat er meget stort.

Travlheden i afdelingen var dog så stor, at timerne alligevel sneg sig op. Og så skete det værste, der kunne ske for Anette: Hun gik ned med stress.

"Jeg er så meget mit arbejde, så det var meget grænseoverskridende for mig, at jeg skulle få stress af netop mit arbejde. Men til sidst måtte jeg erkende, at jeg ikke kunne mere. Jeg sad i 14 dage og gloede ind i væggen og tudede," fortæller hun og bliver stadig påvirket af mindet. "Jeg er meget ærekær omkring mit arbejde, og jeg nægter at give op, så jeg vidste, at en sygemelding blot ville gøre det endnu værre for mig. Så jeg blev aldrig sygemeldt."

I stedet fik Anette hjælp af sin chef til bl.a. at afgrænse sine arbejdsopgaver. Og så havde hun sine teamkolleger.

"De stolede på mig, de viste mig omsorg, og de bakkede mig op hele vejen. Det, at de var der for mig, betød bare alt," siger hun og skynder sig at blinke blankheden af øjnene.

Reddet af salsa-dansen

Uundværlige kolleger, en forstående og hjælpsom chef, en serie coach-samtaler

bevilliget af regionen og en lang og rolig sommerferie reddede Anette fra at blive endnu et offer i en hastigt voksende stress-statistik, og efter sommerferien var hun stort set retur på toppen.

"Jeg har dog lært, at jeg hele tiden skal tænke mig om, hele tiden holde fokus på de ting, jeg kan gøre noget ved. Og så fik jeg lært at prioritere i mit liv – at arbejdet ikke er alt, at huske at overholde min nedsatte arbejdstid, og huske på at skelne mellem, hvad er vigtigt, og hvad der kan vente," forklarer hun.

En femte redningsplanke var motionen – løbeturene hver mandag og torsdag aften og salsadansen hver tirsdag aften. Udover at hun i løbet af de to år, hun har været aktiv motionsudøver, har smidt 15-17 kilo, og har gennemført først et 5 km løb og sidenhen to gange 10 km løb, så har løbeturene og salsaen også hjulpet hende gennem stressforløbet. Og de virker stadig som ventil.

"Jeg kan have haft en hård arbejdsdag med frustrationer over fx et for langsomt kørende it-system, men når jeg træder ind i danselokalet og møder glade mennesker og hører den varme og stemningsfyldte musik, så er det hele pist væk," siger hun.

Salsadansen fylder faktisk så meget hos hende, at hun denne sommer brugte en uges hårdt optjent afspadsering til et ophold på salsahøjskole. •

SALSA

Salsa betyder sovs på spansk, men er også en latinamerikansk dans. Det spanske navn for sovs dækker over, at flere stilarter inden for musik og dans er blevet blandet sammen til det, der i dag kaldes salsa.

Selve navnet salsa er dog amerikansk og stammer fra 1970'ernes musikmiljø i New York, men benyttes i dag i de dele af Latinamerika, hvor dansen oprindeligt kommer fra eller dyrkes som fx Cuba, Columbia og Puerto Rico. Der findes flere stilarter inden for salsa, hvoraf de to største hovedstilarter er X-body Salsa og Cubansk Salsa – oprindeligt kaldet Casino. Begge hovedstilarter har dog fundament i den cubanske dans Son, der også er en musikalsk stilart på Cuba, og som er selve grundlaget for salsa-musikken.

Salsa er glæde, det er feminint, det er sensuelt. Og så er der bare så meget livskvalitet i at danse salsa, at man kan blive helt høj, mener Anette T. Faarbæk.

Og så fik jeg lært at prioritere i mit liv – at arbejdet ikke er alt, at huske at overholde min nedsatte arbejdstid.

Anette T. Faarbæk, civilingeniør i afdelingen for jordforurening

Regionens sommerhuse

Familiens anmeldelse af feriehuset

I dette nummer anmelder AC-fuldmægtig Alice Skaarup Jensen og familie, regionens store lejlighed i Berlin, Paulstrasse 22, 1. sal.

Beliggenhed ♥♥♥♥♥

Husets stand ♥♥♥♥♥

Grunden ♥♥♥♥♥

Aktivitetsmuligheder ♥♥♥♥♥

Anmelderen kan give fra 0 til 5 hjerter.

Fakta om huset

Adresse

Paulstrasse 22, 1. sal, 10557 Berlin

Beskrivelse

8 sovepladser, 135 kvm, stor stue med sovesofa, 3 soverum. Desuden hems for enden af entreen.

Øvrigt

Slutrengøring kan bestilles. Koster 50 Euro.

Lejepris

Pr. uge: 3.300 kr., Fredag - mandag: 1.800 kr.

Mandag - fredag: 1.500 kr.

Region Syddanmark har en feriefond, hvor du som medarbejder kan leje en feriebolig. Du kan vælge mellem 44 sommerhuse og lejligheder, der geografisk spredt sig fra Skagen i nord og Berlin i syd til Blåvand i vest og København i øst.



I Berlin flyver tiden væk

Alice Skaarup Jensen og hendes familie tilbragte noget af sommerferien i Berlin i regionens lejlighed. Lejligheden ligger centralt, tæt på U-bahn, parkering og i forhold til gode gåture. Du kan køre i bil lige til døren og parkere den i en af sidegaderne. Lejligheden er stor og rummelig og er hyggeligt indrettet.

"Vi elsker at komme ud og opleve nye steder og seværdigheder sammen som familie. Normalt camperer vi i telt rundt om i Danmark i vores sommerferier. Men en uge i Berlin giver også mange oplevelser sammen som familie".

"Vi har været rundt i en stor del af Berlin, været på bus- og sejlture samt gået ad gaderne. I Berlin er der mange parker, som klart kan anbefales at slappe af i. Vi har

nydt byen i fulde drag og tiden flyver af sted. Aktiviteterne har været forskellige, da der har skullet være noget for enhver smag".

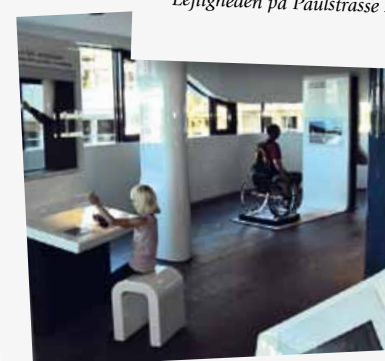
"På en af gåturene kom vi tilfældigt forbi en demo-udstilling af Tysklands Expo 2010-udstilling. Det var en spændende oplevelse for både store som små. Udstillingen handlede om menneskets fysik og bevægelighed og var interaktiv. Det gjorde den meget indlevende og lærerig".

Om ugens gæsteanmelder

AC-fuldmægtig Alice Skaarup Jensen er fuldmægtig i Sundhed i Afdelingen for Kommunesamarbejde i regionshuset. Med på ferien var hendes mand Jesper samt deres tre børn, Josefine på 6 år, Johanne på 12 år og Jonas på 15 år. Familien bor i Billund.



Lejligheden på Paulstrasse 22 i Berlin



Demo-udstilling af Tysklands Expo 2010-udstilling. Spændende for både store og små.

Læs mere på
regionsyddanmark.dk/feriefond

Puls

næste gang



Næste nummer
af Puls
udkommer
i oktober 2010

På vingerne

Alt bliver tjekket en ekstra gang når Thomas Feuerstein gør klar til at lette det lille svævefly. Præcis på samme måde er han ekstra omhyggelig i sit job som anæstesilæge.



Udvikling der batter

Det er nu, du skal søge, hvis du vil på fire ugers udveksling i et andet EU-land i 2011. Læs om to kollegers erfaringer med HOPE-programmet.

Få en sund ryg

Mange medarbejdere har et fysisk hårdt arbejde. Få gode råd til, hvordan du styrker din ryg.

Læs alle vores magasiner på intranettet. Klik ind på intranet.regionssyddanmark.dk

Det sker i regionen

Hold dig opdateret på, hvor det næste spændende arrangement er.

Anmeldelse: Sådan var ferien

En kollega anmelder et af Feriefondens sommerhuse.