

Guide

Sådan sætter du grænser i det professionelle patientarbejde

Vi har bedt psykologerne Janne Høgh og Peter Goetz om deres bedste råd til at sætte grænser i praksis.

Tekst Nana Toft Illustration Morten Voigt

Læn dig tilbage

Sæt dig lidt 'skævt' overfor patienten, hvis I taler om vanskelige ting. Læn dig ikke frem, men hold dig fysisk tilbage, så du billedligt talt ikke læner dig ind i patientens smerte. Spænd let op i mavemuskulaturen.

Hav realistiske forventninger til dig selv

Nogle patienter kan have svære historier. Vær opmærksom på at afgrænse din patient: "Det lyder som om, du har brug for at tale videre om det her. Har du venner, familie eller eventuelt en læge eller en psykolog, der kan hjælpe dig med det? Min opgave som fysioterapeut er at hjælpe dig med X. Jeg er ikke uddannet til Y." Det er vigtigt med realistiske forventninger til sig selv i forhold til de vanskeligheder, en patient kan have.

Mobilisér en beskyttelse

Mobilisér en beskyttelse mod at lade svære ting gå ind under huden. Prøv at tøjle den spontane medfølelses- eller empatipuls: Invitér ikke ind med uddybende spørgsmål. Det får patienten til at folde mere ud, som ikke er dit bord, og som du måske ikke har tid eller lyst til at tage dig af. Skru ned for at tale om andet end træning, øvelser og hvordan det går med det fysioterapeutiske kerneproblem.

Hold styringen

Registrér mentalt, hvad patienten inviterer til og vær opmærksom på, hvordan du umiddelbart har lyst til at reagere. Afgør med dig selv, om du skal gå med på patientens invitation og udtrykke den medlidenhed, sympati, venskabelighed eller moralske opbakning, hun inviterer til. Det afgørende er ikke, om du gør det eller ej, men at du fører an i dansen: At du giver f.eks. medlidenhed, fordi det er dét, du beslutter dig for og ikke fordi, du oplever, hun gerne vil have det. Hvis du oplever, at "hun får dig til det", er du på glatis.

Fordel de tunge klienter

Vær opmærksom på, hvornår du bliver slidt: Vær nysgerrig på, hvilke opgaver eller hvilke patienter, der tapper dine kræfter. Fordel eventuelt tunge klienter i kalenderen, så en dag ikke er fyldt af dem.

Stil krav til patienten

Sørg for at få patienten til at lave øvelser selv, så du ikke "arbejder for to." Hvis din patient ikke tager fra, så tager du en samtale: "Skal vi aftale, at når du er motiveret, så ringer du til mig igen?" Det er vigtigt at blive klar over, at patienten også selv har et ansvar.

Sørg for mentalhygiejnisk luft

Find hjem til dig selv, inden du modtager den næste klient. Skab et fast overgangsritual, der både er kropsligt og mentalt. Overgangsritualet skal vare minimum et par minutter mellem hver patient. Lav dit eget ritual ved at eksperimentere og mærke, hvad der støtter dig bedst. Her er tre forslag:

KROP: Ryst dine hænder – tag eventuelt underarmen med i bevægelsen. Eller lav nedadstrygende bevægelser på dine arme – eventuelt også brystkasse og ben. Eller stræk dig.

VEJRTRÆKNING: Sørg for at grunde dig selv, stående eller siddende ved at mærke, hvor din krop bliver båret og støttet af underlaget. Læg mærke til din vejrtækning uden at styre eller vurdere den.

MENTALT FOKUS: Supplér eventuelt med et mentalt fokus på eget liv: Hvis du har mulighed for det, så se så langt ud i det fjerne, som du kan. F.eks. ud af et vindue og tænk på, hvem du er i det civile. Tænk på konkrete ting som: "Hvad skal vi have til aftensmad?"

Afslut forløb, der ikke nytter

Vi kan holde til meget, hvis vi kan se, at det nytter. Nyttter det ikke, så stop forløbet, hvis det er muligt. Alternativt så undersøg, om patienten kan overflyttes til en anden fysioterapeut for en periode. Husk: Der er nogen, der ikke kan hjælpes. Det handler ikke om, at du ikke er dygtig, men om at sagen er for kompleks og vanskelig at flytte på.

