

Den utmattade vårdaren – om compassion fatigue

2018-10-10

Referat av **Peter Strang**, onkolog och professor i palliativ medicin vid Karolinska Institutet. Referatet publicerades ursprungligen i PKC:s Nyhetsbrev #33 i oktober 2018.

Att arbeta med svårt sjuka och döende personer är berikande på många plan, men arbetet har också en kostnad. Det går inte att göra ett bra jobb om man inte är fokuserad och investerar energi i det man gör. Många av oss klarar av gränssättningen, vi skapar närhet men inser också att det finns en inbyggd ojämlikhet i relationen. Hur mycket vi än engagerar oss, är det inte vi själva som är patienten och vi är inte heller patientens familj. Anhöriga och vänner känner sympati, vi som personal ska helst arbeta med empati. Det är en skillnad. Vi får lön för vårt engagemang och efter en bra dag där vi kunnat hjälpa många, kan vi gå hem till våra egna liv utanför sjukvården. Det kan varken patienten eller familjen.

För att kunna ge bra vård, skapa närhet och tillit, behöver vi själva få tillfällen till återhämtning och rekreation. När vi är utvilade, gör vi helt enkelt ett bättre jobb! Samtidigt är det lätt att säga att man ska vara tydlig med gränser, men svårare att göra. Det är välkänt från forskningen att vården av döende personer i allmänhet och yngre döende personer i synnerhet skapar starka känslor. För att klara av att ge god vård i en miljö där flera patienter dör samma vecka, behöver vi professionella strategier. Om vi inte har det, riskerar vi att engagera oss för hårt.

Compassion fatigue

Compassion fatigue är ett begrepp som handlar om den utmattning som uppstår när man arbetat för nära, för intensivt och för länge med starka känslomässiga situationer. Det uppstår en känslomässig utmattning som på sikt kan utvecklas till något som har liknats vid PTSD (post-traumatic stress disorder). Det innebär att nästa gång vi utsätts för en likadan situation, finns risken att vi överreagerar.

Psykologiska effekter

Vid compassion fatigue är det vanligt med starka känslor som kan handla om allt från oro och ledsenhet till ilska och skuld-känslor. Man känner att *"Ingen annan klarar av just mina patienter..."*

och risken finns att man börjar arbeta ännu mer, istället för att vila. Man känner sig ensam med besluten och det gör att man inte ens kan sova på nätterna. På fritiden är stressen så hög att man omedvetet försöker dämpa den med alkohol, kedjerökning eller planlös shopping, för att ta några exempel.

Kognitiva effekter

Ju längre utmattningen får fortskrida, desto mer misstänksam blir personen mot andra i teamet – *”De andra gör ju inget och fattar ju inget!”* Tankemönstren blir nästan konspiratoriska, personen uppfattar att alla i teamet antingen är negativa eller lata... Personen, som en gång var otroligt omtänksam, blir till slut så utmattad – utan att förstå det själv – att hen börjar ta stora risker, blir själv cynisk, och tar ogenomtänkta beslut som kan vara riskabla för patienten.

Mellanmänskliga aspekter

Det är vanligt att personen som drabbats av compassion fatigue drar dig undan, istället för att ta hjälp av teamet. Hen frågar inte längre om råd, för *”ingen förstår ju ändå...”*. Relationen till patienten som initialt var varm och empatisk kan antingen bli för intensiv, personen ”blir ett” med patienten, eller också väljer personen att helt avskärma sig från känslor. Kontakterna som tidigare var varma, blir nu formella och korta – och patienten förstår inte förändringen.

Vad kan skydda?

För oss som arbetar med svårt sjuka människor är det viktigt med självkännedom. Om jag vet med mig att jag påverkas för mycket av vissa patienttyper – kanske någon annan i teamet ska vara ansvarig för just den patienten? Om jag är 30 år med en 4 åring hemma och den döende personen också är 30 år med en 4 åring – då är det bättre att någon annan sköter just den patienten. Om man har ett öppet klimat i teamet, går sådant att diskutera. Ett annat bra sätt att få balans i vårdandet är att ha handledningsgrupper, där teamet under professionell ledning får ventilerat både starka känslor och svåra situationer.

Sympati eller empati?

Det är viktigt att stanna upp ibland och tänka på skillnaden mellan empati och sympati. Empati är det varma med professionella sättet att närma oss personer vi vårdar. Empatin är varm och personlig – men inte privat. Sympatin är det vi känner för nära vänner och för familjen. Den är varm, men också både personlig och privat och den har få gränser – därför kräver den otroligt mycket mer energi, dygnet runt.

Referenser

- Cherny N et al: **Burnout, compassion fatigue and moral distress in palliative care.** Ur: *Oxford Textbook of Palliative Medicine*, 5:e uppl 2015