

Intervju med mig om mitt föreläsande (glömt när)

Berätta om din yrkesbakgrund

Jag har jobbat som läkare och psykiatriker i hela mitt vuxna liv. För närvarande arbetar jag vid Norra Stockholms psykiatri. En del av min tid jobbar jag kliniskt med akutsökande patienter. Övrig tid arbetar jag som chef och arbetsledare med ansvar även för schemaläggning och rekrytering. Uppdraget inbegriper en hel del administration och omfattande personalvårdande insatser. I min roll som chef fokuserar jag en hel del på hur jag kan hjälpa mina medarbetare att trivas på arbetsplatsen, vilket inbegriper att hjälpa dem finna en fungerande balans mellan arbete, familj och fritid.

Varför blev du läkare?

Ärligt talat var det mest en slump. Min pappa var tandläkare och mamma apotekare. Några år efter gymnasiet blev jag antagen på både Handelshögskolan och läkarlinjen vid Karolinska. Bestämde för att gå på ett möte som Handels anordnade och mötte hundra kostymkillar med portfölj. Själv kom jag med min tennisbag och kände direkt att detta inte var rätt för mig. Det blev på så sätt läkarlinjen by default.

Vägen till att bli läkare var inte alls utstakad egentligen. Jag hade inte särskilt mycket framtidsplaner i min ungdom och ägnade mig mest åt att spela tennis. Det är lustigt därför att inledningsvis var det mamma som ville att jag skulle bli läkare, vilket jag absolut inte ville bli. Då ville hon istället att jag skulle bli diplomat. Det hade också "varit acceptabelt". Men diplomat lockade mig inte heller särskilt mycket. Det blev väl bra som det blev till slut ändå. Jag tycker om mitt yrke och trivs med det jag gör.

Hur kom det sig att du valde en inriktning mot psykiatri?

De första åren, under de prekliniska terminerna med en massa teori utan patienter var jag inte helt övertygad om att läkarlinjen var helt rätt den heller. Det var först när jag började träffa patienter under psykiatriterminen som jag kände att det här kan passa mig. På så sätt har jag haft tur som hamnat där jag känner att jag passar.

Var är det som gör psykiatrin till ett intressant område för dig?

Det finns mycket med psykiatrin som jag tycker är intressant och roligt att jobba med. Mitt intresse ligger till stor del i att förstå människor på ett djupare plan. Inom psykiatrin finns det ett större utrymme för att intressera sig för människan bakom symptomen och fler möjligheter att använda hela mig själv, inte bara min kunskap utan också vem jag är, hur jag ser på och tänker kring personen jag möter. Mötet med patienten är naturligtvis viktigt för att kunna ge bästa tänkbara behandling. Det har läkare inom de kroppsliga disciplinerna inte lika mycket tid för, tyvärr. Det är förstås roligt att jag får använda mig av all det jag kan och är intresserad av, det mår jag bra av. I psykiatrin är jag nog mer intresserad av människan bakom symtomen, av mötet och samtalet och situationen. Kanske borde jag egentligen ha utbildat mig till psykolog och inte psykiater.

Vad anser du är viktigt för att hantera personer som lider av psykiska besvär?

Idag vill många ha redskap, verktyg och metoder för att hantera olika situationer. Det finns risker med ett sådant tänk. Människor vill inte bli bemötta med en metod utan som människor. Risken med att i förväg bestämma sig för ett visst sätt att agera är att om det inte blir bra för patienten så går hen därifrån besviken utan att du märker det. Det är ett vanligt problem att man inte riktigt uppmärksammar hur ett möte utvecklas, för att man är låst vid sina föreställningar om patienten och därmed inte förmår se det som verkligen sker.

Vad fick dig att börja föreläsa om stress, personlighetsproblematik med mera?

Jag började föreläsa av en slump, för ett läkemedelsföretag för 22 år sen. Jag halkade in på ett

bananskal och tyckte att det var kul. Jag fick träffa folk och lärde mig själv genom att undervisa. Längre fram blev jag utbildningsansvarig för läkarna vid vår klinik. Vilket innebar mycket föreläsande, och det är något jag alltid haft en viss fallenhet för. Vid närmare eftertanke var det faktiskt en ungdomsdröm att bli lärare, något som tyvärr inte var gångbart i min familj. Men nu har jag blivit ganska mycket lärare och använder nästan halva min arbetstid till undervisning. Det är tillfredställande att förmedla kunskap för en grupp människor, så att den förhoppningsvis kan sprida sig som ringar på vattnet.

Hur är det att föreläsa om komplicerade ämnen som stress och andra psykiska besvär?

Det är faktiskt tacksamt att prata om, eftersom att det berör många människor. Vi lever alla med stress som kan påverka oss själva och andra negativt. Man kan tala om både "fysiologisk" stress, där hjärnan går på högvarv och man blir sjuk, och "kognitiv" stress där man är missnöjd eller t o m vantrivs med sin situation. Min drivkraft när jag föreläser om stress är att förmedla hur man kan förebygga och ta itu med stressen ordentligt, inte bara djupandas en stund när det är för illa. Varför lever jag egentligen på detta vis, fast jag vet hur det skadar mig och fast jag inte vill det? Vi människor är inte alltid så rationella som vi vill tro.

Du får ofta beröm för att du lyckas få människor att ta till sig hur de kan hantera stressen i sina liv. Har du någon inarbetad metod/pedagogik?

Psykologi och psykiatri täcker ett spektrum från normala psykologiska reaktioner till svåra sjukdomstillstånd. Halva folket lever med psykisk ohälsa av och till, och de som inte själva är direkt drabbade påverkas ändå av att många av deras närstående mår dåligt. Kan man litet psykiatri så kan man lättare förstå sina drabbade medmänniskor och därigenom också hjälpa dem. Vi är gjorda för att bry oss om andra, och det är så vi får vår biljett till gruppens gemenskap.

Egentligen är jag ingen vän av knep och metoder vare sig i undervisning eller i umgänget med andra. Jag går hellre in och pratar ärligt om det jag vet och om hur jag tänker. Det är viktigt för mig att vara autentisk och dra exempel från min egen verklighet (naturligtvis aidentifierade). Som sagt, alla berörs vi alla av stressen i samhället så därför lyssnar de flesta lyhört på det jag har att berätta. Jag försöker vara jordnära och "hands on". Deltagarna får själva välja de godaste russinerna ur kakan. Utmaningen är att finna en nivå som passar deltagarnas förkunskaper. Jag brukar börja med det grundläggande, och låter deltagarnas frågor vägleda vad jag ska fördjupa mig i.

Hur skulle du beskriva behållningen med dina respektive kurser hos BG Institute?

I *Hantera och förebygga stressrelaterad ohälsa på arbetsplatsen* är den största behållningen för deltagarna att de får den förståelse och de konkreta verktyg de behöver för att kunna skapa en bättre arbetsplats så fort de är åter på arbetsplatsen. De ökar sin förmåga att jobba med människor. För att vara en bra chef behöver man ha en tydlig dialog med de anställda och bra stöd från ledningen. Det är viktigt att inse vikten av att medarbetarna känner arbetsglädje om det ska bli något bra av arbetet. Lojalitet är inget man kan kräva - lojalitet är en konsekvens av att man tar väl hand om medarbetaren. Medarbetare som trivs vill spontant ge någonting tillbaka. Som alltid, vill du få något måste du börja med att ge.

I kursen *Psykiatri för beslutsfattare – fördjupning* tar jag upp problematiken med "besvärliga" medarbetare som av olika anledningar inte förmår eller vill samarbeta på ett adekvat vis. Deltagaren får lära sig hur hen kan agera för att få även de motsträviga att vilja samarbeta. Kursen syftar till att ge deltagarna en god förståelse av vilka anledningar det kan finnas till att medarbetare har samarbetssvårigheter och hur det kan hanteras. Man behöver ha kunskap om hela panoramat – allt

från psykisk sjukdom, neuropsykiatriska svårigheter, personlighetsproblematik, kriser, alkoholproblem till vantrivsel med arbetsuppgifterna och dåligt ledarskap.

När du inte jobbar, hur ser fritiden ut?

Jag ägnar helst fritiden åt att jobba faktiskt. Ofta genom att läsa artiklar eller en bra bok medan jag avnjuter musik på skivspelaren. Jag har inte så stort behov av att se nya vyer, blir snarare stressad av resor och andra äventyr.

Innan jag skadade min höft var tennis en stor passion. Jag tycker om att samla på saker, som t ex skivor och skivspelare, älskar musik och snöar lätt in på mina Spotifylistor om jag inte passar mig.

Dold talang?

Jag har ganska få talanger egentligen. Men jag associerar annorlunda till den frågan. Vår kultur synes uppmuntra människor till att göra allt de kan för att synas, höras, märkas och på alla sätt marknadsföra sig själva. Jag tror att det stressar oss att inte få vara helt vanliga och obemärkta människor. Jag tycker det är skönt med ett helt vanligt jobb där jag får ställa in dojorna och göra så gott jag kan inom ett område som intresserar mig. Som någon skrev: Jag vill se, inte synas. Därför skulle jag säga att min största talang är att vara en helt nöjd nobody.