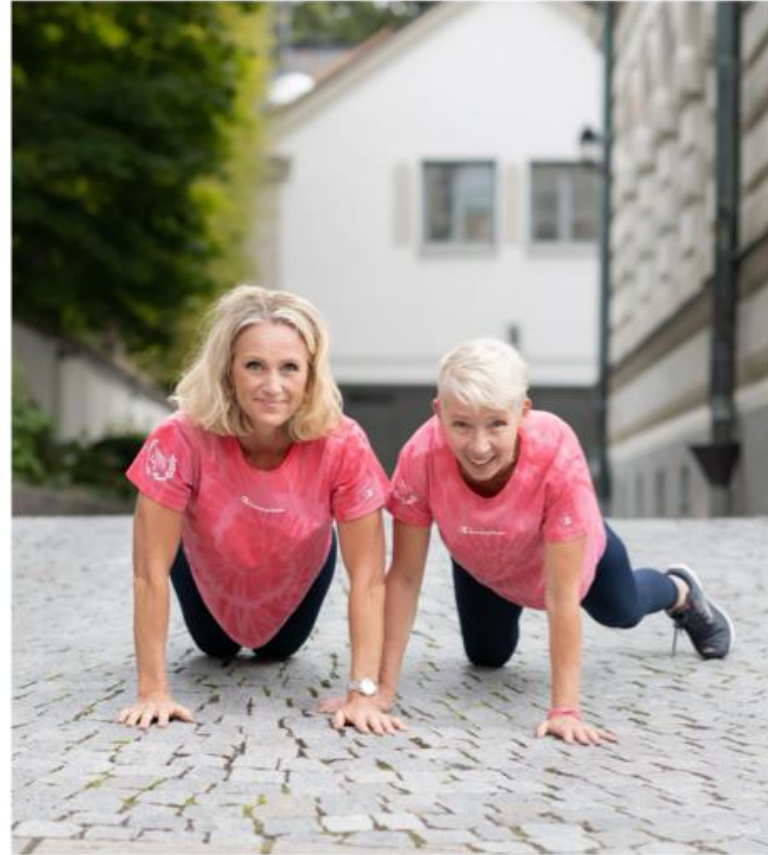


Att hålla (arbets)livet ut!

• Vem tar hand om Doktorn? •



Vilka är vi?



Från 0 till 20% av Sveriges läkare på 8 år



10 590 medlemmar totalt [i](#)

▲ 1,08% mot 15 juli 2025

13 sep 2025

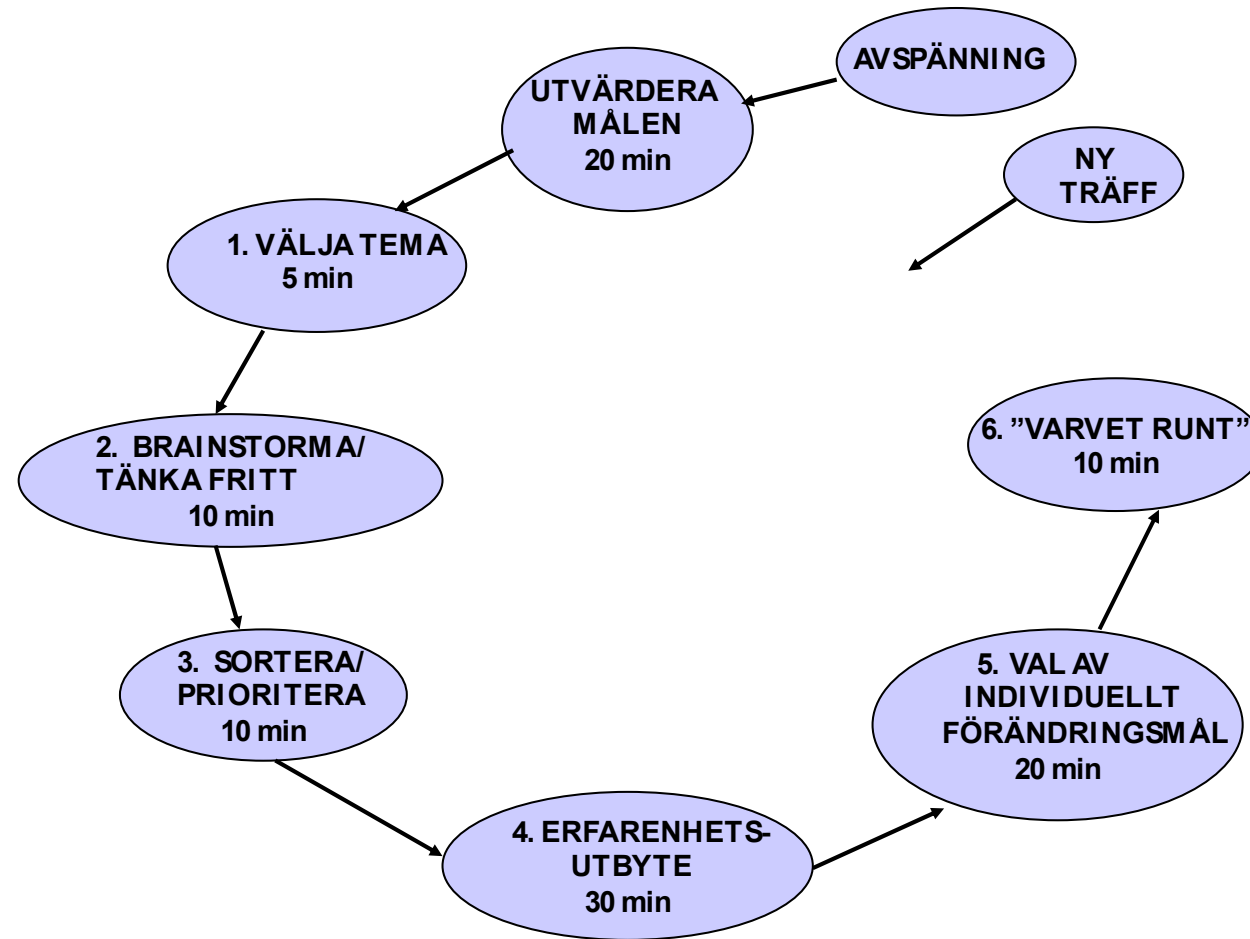


Vår förmiddag med er

- Introduktion, etik
- Sagostund
- Aktuell statistik- hur mår vår kår?
- När Doktorn själv blir sjuk
- Fika i utställningen 10.15-10.45
- Arbetsmiljöfaktorer
- Healing the healer
- Kollegialt stöd
- Interaktivitet
- Aktiva och lugna pauser

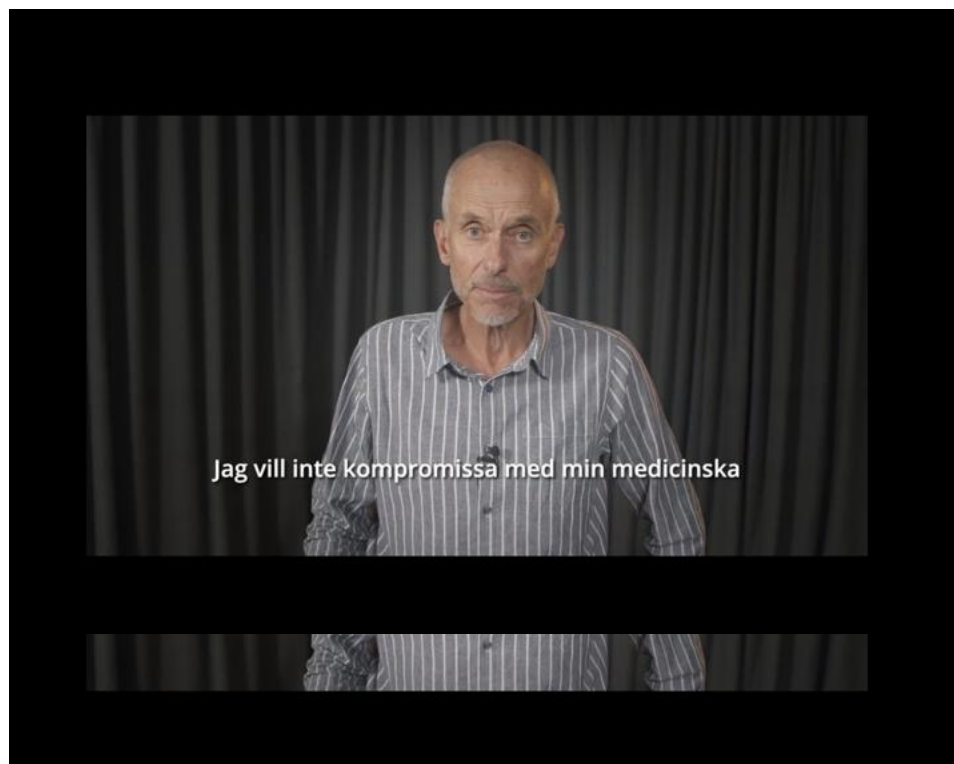


Vår eftermiddag med en del av er



Problembaserad metod (Fritt efter Ekberg&Svedin,1998)

Magnus Gisslén fd statsepidemiolog:
*Jag vill inte kompromissa med min medicinska integritet och
min etiska kompass!*



Join at menti.com | use code **6685 8878**



Menti

VTHOD Gbg sep 2025



Choose a slide to present

Har du upplevt etisk stress på jobbet? OM vad?

Känner ni igen er?



Vad stressar dig i ditt arbete?

Vad är det bästa med ditt arbete?

ANDAS IN



HÅLL ANDAN

BOXANDNING

HÅLL ANDAN



ANDAS UT



Sagostund



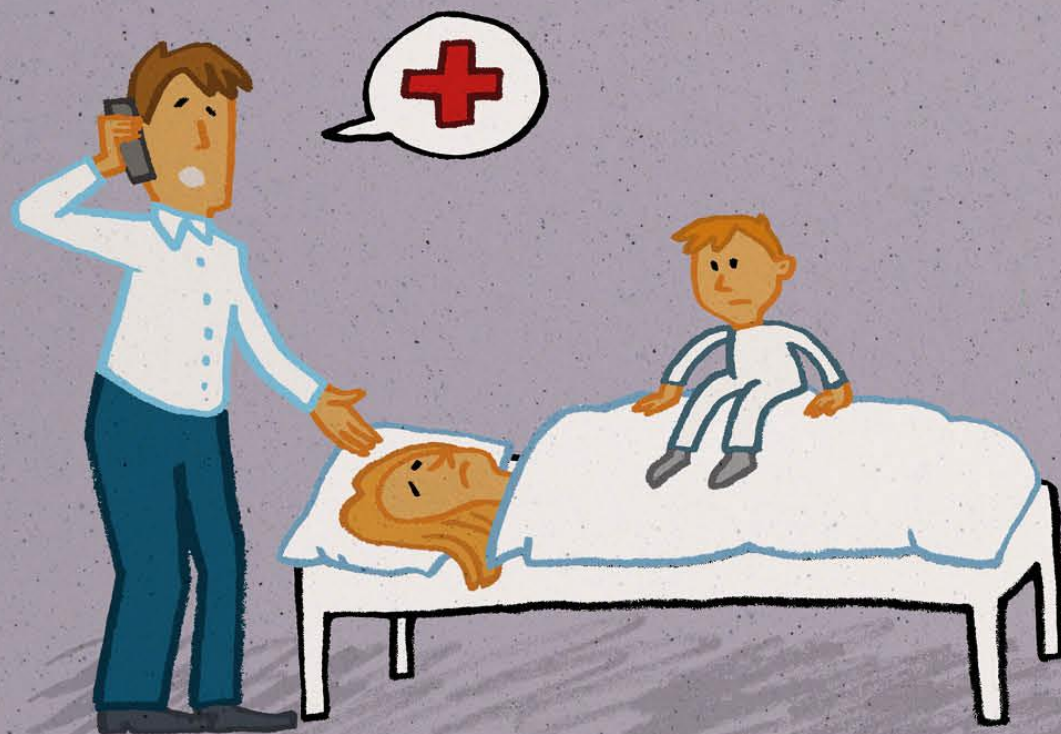




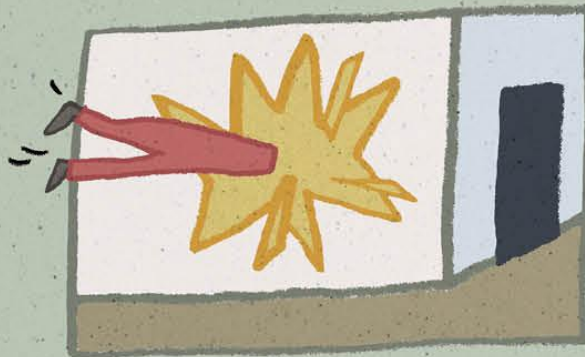
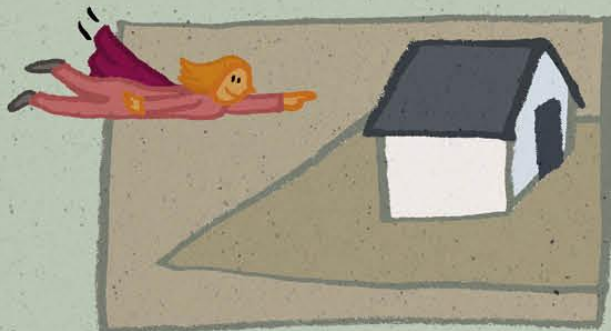






















Reflektioner

Utmattningssyndrom

Rekordmånga sjukskrivs för stress

18 november 2024

Trots kunskap om hur stressrelaterade sjukskrivningar kan förebyggas fortsätter antalet drabbade att öka. Under 2024 har en ny dyster toppnotering nåtts – och det är främst mammor i åldern 30–39 år som drabbas. Det visar Försäkringskassans årliga lägesrapport om psykisk ohälsa som släpps idag.



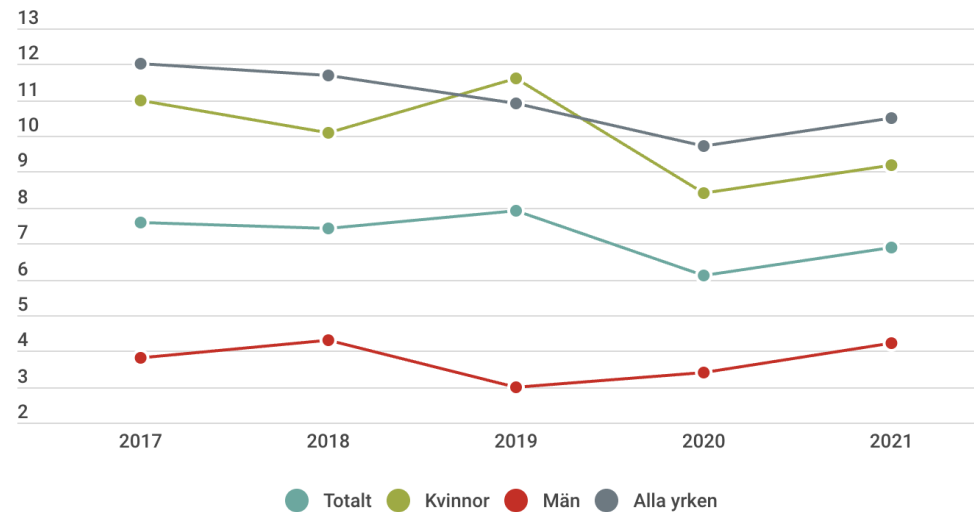
Antal pågående stressrelaterade sjukskrivningar ökade från 34 700 till 43 500 mellan våren 2019 och våren 2024.

Det är en ökning med 25 procent och innebär **en ny högstnivå** för pågående sjukskrivningar kopplade till stress.

Låg risk för långa sjukfall bland läkare, men kvinnor i riskzonen

Långa sjukfall med psykiska diagnoser, läkare. 2017–2021

Uppdelat på kvinnor och män, visar antal fall per 1 000 sysselsatta läkare



Källa: Afa Försäkring

- Kvinnor har dubbelt så hög risk som män för långvarig sjukfrånvaro med psykisk diagnos
- Även bland läkare sticker kvinnor ut. Samtidigt är risken att drabbas relativt låg för yrkesgruppen
- 2021 var det 9,2 långa sjukfall med psykiska diagnoser bland kvinnliga läkare jämfört med 4,2 för manliga läkare



Rapport: Svenska distriktsläkare mer stressade än i andra länder

lakartidningen.se

Källa: Årliga internationella undersökningen IHP (International Health Policy Survey), som i Sverige leds av Myndigheten för vård- och omsorgsanalys.

Så svarade de svenska läkarna i ett urval

(genomsnittet för alla länderna inom parentes)

- 52 procent är nöjda med att arbeta som läkare (39 procent) ★
- 28 procent planerar att sluta ta emot patienter regelbundet inom de kommande tre åren, till exempel genom att pensionera sig eller byta yrke (29 procent)
- 66 procent tycker att deras arbete är mycket eller oerhört stressigt (56 procent) ✖
- 35 procent säger sig ha symtom på utmattning (35 procent)
- 65 procent anser att arbetsbelastningen har ökat efter pandemin (76 procent) ★
- 24 procent är nöjda med tiden de lägger på administrativt arbete (19 procent) ★
- 44 procent är nöjda med tiden för varje patient (55 procent) ✖

Rapport: En av tre allmänläkare har svårt att få patient-tiden att räcka till

Av de som deltagit svarar:

- 25% får inte den återhämtning de skulle behöva mellan sina pass
- 40% hinner inte ta rast
- 50% hinner inte med sina arbetsuppgifter under ordinarie arbetstid
- 30% av primärvårdsläkarna rapporterar att tiden inte räcker till att träffa patienterna.



”Det krävs att man jobbar övertid flera timmar i stort sett varje dag för att hinna med den stora administrativa bördan som inte hinns med under själva patientbesöken”

Mentimeter



Menti
VTHOD Gbg sep 2025



Choose a slide to present

Har du upplevt etisk stress på jobbet? OM vad?

Känner ni igen er?

0 0 0 0



Fika och utställning! Välkomna åter 10.45



När doktorn själv blir sjuk

Läkaren som patient

ETT SLUT EN BÖRJAN

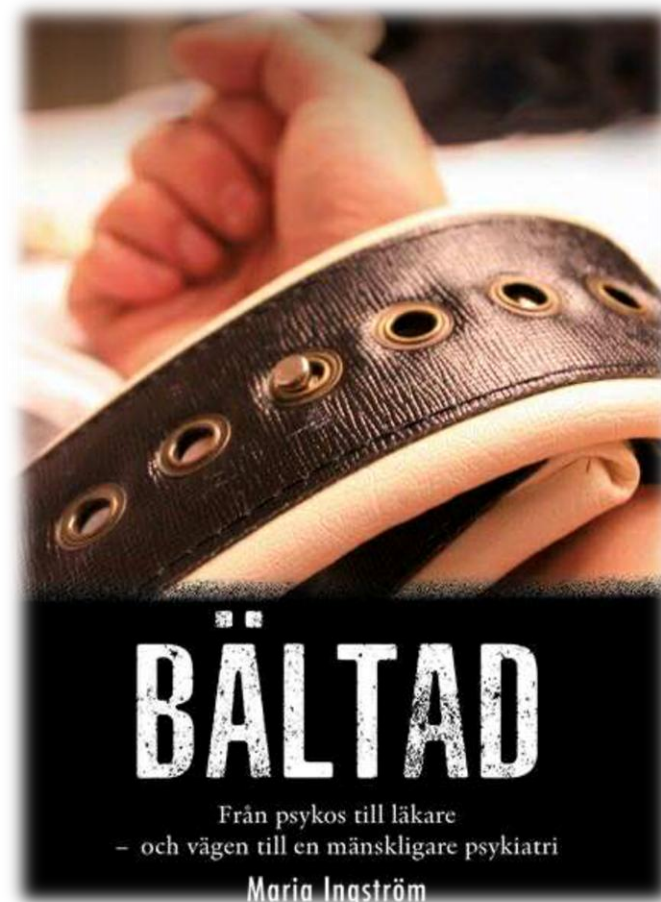
En psykiaters funderingar
kring sitt utmattningssyndrom



NIKLAS NYGREN



Patient och läkare



Stödgrupper



• Vem tar hand om Doktorn? •

Stödgrupper för läkare med:



- Bipolaritet
 - Med småbarn- familjepusslet
 - Autism
 - ADHD
 - Svår egen psykiatrisk sjukdom
- Svåra områden:
- Beroende
 - Samtal om suicid

• Vem tar hand om Doktorn? •

Doktorn går inte till doktorn!



Occupational Medicine, 2023, 73, 243–248

<https://doi.org/10.1093/occmed/kqad061>

The association between self-treatment and mental health among Swedish physicians

P. Jonsson, F. Christiansen and E. Brulin

Enkätundersökning, 41% svarsfrekvens

- 21% använder icke narkotikaklassade (10% regelbundet, 11% ibland)
 - 60% av de som använder psykofarmaka självförskriver
 - 12% använder narkotikaklassade (3% regelbundet, 9 % ibland)
 - Vanligare bland män (76% vs 51% kvinnor för narkotikaklassade)
 - Psykisk ohälsa vanligt (2-10% deprimerade, snitt 4%)
 - Seniora läkare förskriver oftare än yngre
 - Läkare har förhöjd självmordsrisk
-
- Svårt att söka vård hos kollegor (särskilt på mindre orter)
 - Känsla av stigma och exponering
 - Läkare tycker sig ha kompetens och vill inte belasta vården

Suicidrisk kopplat till yrke

Registerstudie av 4,5 miljoner personer som bodde i Sverige mellan åren 2005 och 2020.

Man undersökte kopplat till yrke:

- Antal självmordsförsök som hamnat i sjukvården

- Antal fullbordade suicid

Cirka 757 000 av deltagarna i studien arbetade inom sjukvården (17%)

Suicidrisk kopplat till yrke

- Hälso- och sjukvårdspersonal, särskilt de som arbetar med patientvård, har en signifikant högre risk för självmord jämfört med andra yrkesgrupper med liknande yrkeskvalifikationer.
- Sjuksköterskor 61 procents ökad risk för självmord jämfört med icke-vårdpersonal
- Läkare hade en 57 procents högre risk, och bland dem stack psykiater ut med en nästan tre gånger ökad risk.
- Administrativ personal inom hälso- och sjukvården har inte en högre risk för självmord.

Hur tar vi hand om doktorn?

Healing the healer



*Dr Jonathan Fischer, amerikansk kardiolog
och mindfulnessinstruktör.*

ENDING CLINICIAN BURNOUT

Healing the healer

For years, we've been taught to care for others before ourselves. In healthcare, this ethos runs deep—etched into our oaths, our workflows, our identity. But what happens when the healer breaks? What if the very act of caring becomes the thing that fractures us?

Burnout is no longer a hidden wound in medicine.

It's an epidemic.

And the truth is sobering: healing others while neglecting ourselves is unsustainable. And it's dangerous for everyone we serve.

It's time for a new paradigm, one that recognizes the well-being of the healer as essential.

We won't find the answer in better time management or mandatory wellness retreats.

We need something deeper—a fundamental reset that treats healthcare workers as whole human beings with physical, emotional, social, and spiritual needs.

Maslows behovstrappa

Självförverkligande: Upplevelser och personlig utveckling

Uppskattning: Självrespekt, självkänsla, respekt från andra

Sociala behov: Kärlek, närhet, vänner, delaktighet

Trygghet: Stabilitet, ordning och skydd mot fysisk och psykisk skada

Kroppsliga behov: Mat, sömn, tak över huvudet, fysisk aktivitet

Marie Blom, psykolog



Webbinarium: Läkare, inte övermänniska - om hållbarhet på och utanför jobbet

ST läkare kongress Gbg sep 2025



- Prestationsbaserad självkänsla
- Svårt med självmedkänsla
- Stressad
- FÖR lojal och plikttrogen
- "Duktig flicka/pojke"
- ilj • Mycket att leva upp till
- Svårt att be om hjälp/
självuppooffrande

TRYGG VÅRD



Vi är varandras arbetsmiljö

“Vi gör varandra en otjänst när vi accepterar orimliga arbetsuppgifter och en orimlig arbetsbelastning.”

“Vi underläkare är som silvertejp. Vi sätts in där det behövs och kan användas till vad som helst.”

Går utmattning att förebygga?

- På individnivå: Stresshantering - resiliensträning
- **På arbetsgruppsnivå: Kollegiala samtalsgrupper (Balint, LF, VTHOD, andra grupper)**
- På arbetsledarnivå: Arbetsledarutbildning
- På samhällsnivå: Politiska förändringar

-Vi kan göra allt från att andas i fyrkant till att jobba politiskt!

Jill och Maria - VTHOD

Aktion eller lunchrast?

Här protesterar Sahlgrenskas läkare med lunch – vill visa på läkarnas obetalda arbete

På torsdagen stängde läkare på Sahlgrenska universitetssjukhuset av sina jobbtelefoner och åt lunch tillsammans. »Jag vill inte kalla det för aktion utan lunchrast«, säger Hanna Kataoka, ordförande för sjukhusets läkarförening.



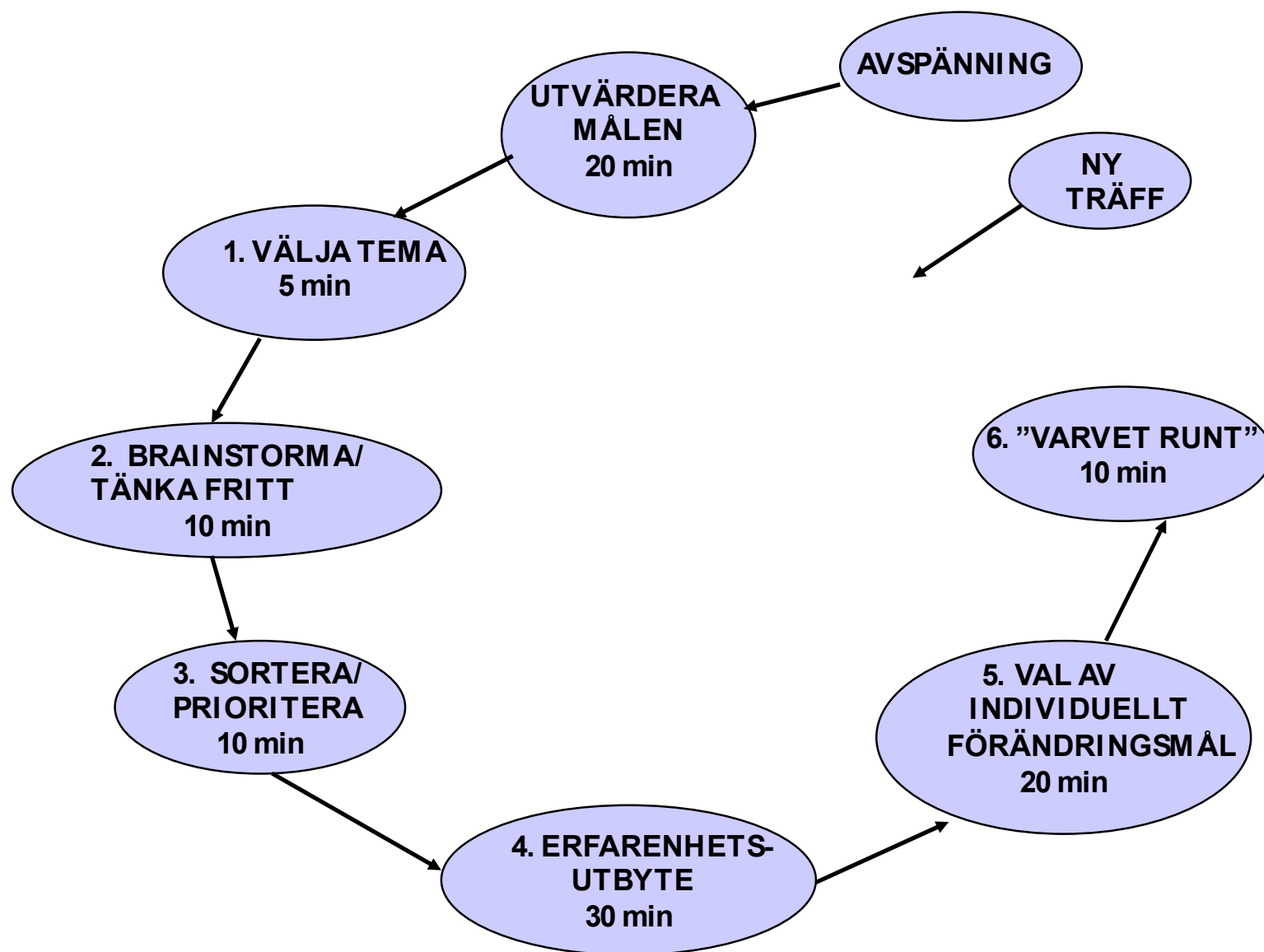
Runt 280 läkare hade anmält sig till dagens gemensamma lunch. Foto: Lisa Castilla

- Lunch= din egen tid. Senast efter 5 timmar och ska vara minst 30 minuter
- Måltidsuppehåll= du får äta om du hinner, men står till arbetsgivarens förfogande

Hur återhämtar du dig?



**DOKTORS
DIALOGER**



Problembaserad metod (Fritt efter Ekberg&Svedin,1998)



JT



Menti

VTHOD Gbg sep 2025



Choose a slide to present

Har du upplevt etisk stress på jobbet? OM vad?

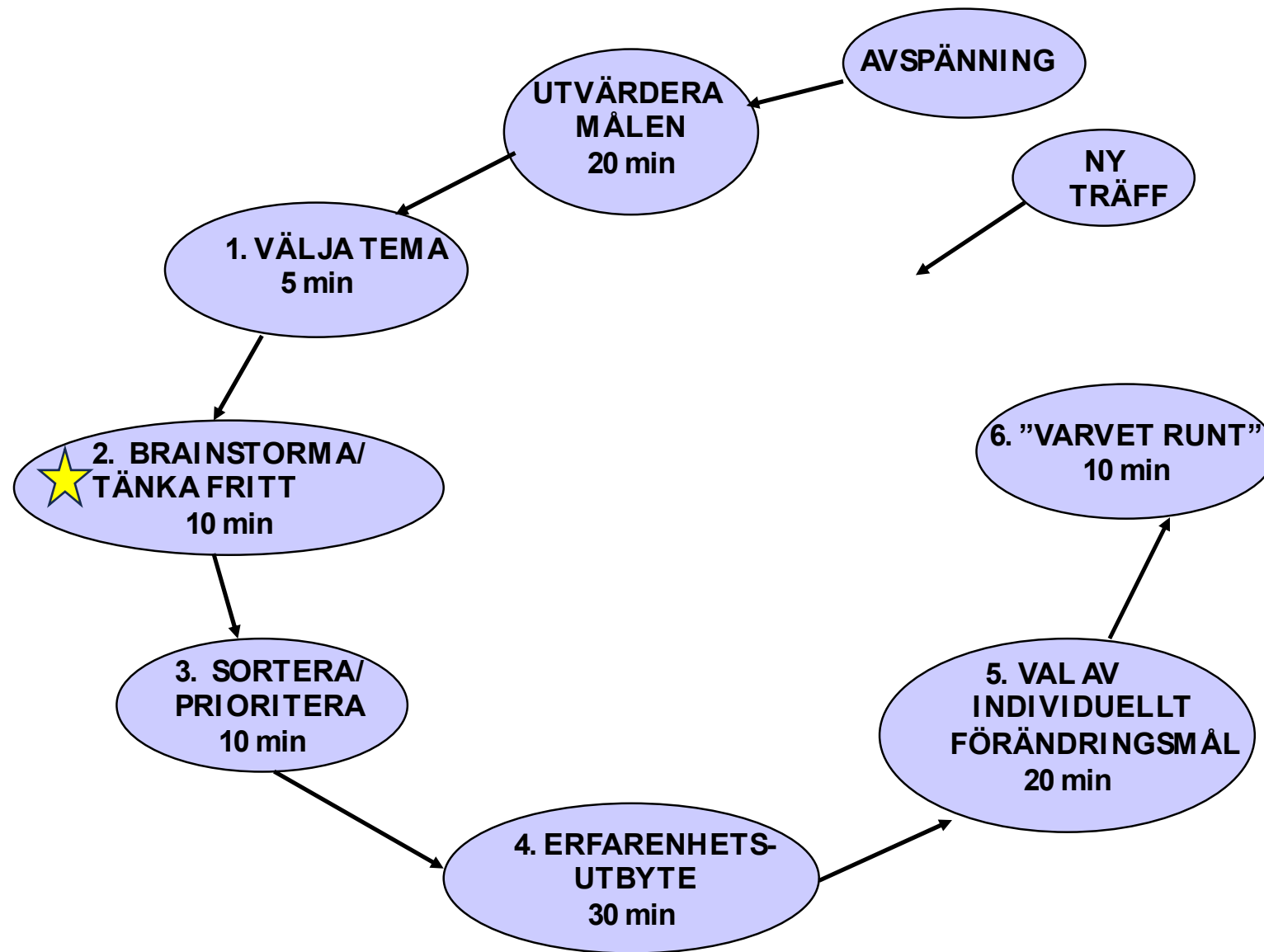
Känner ni igen er?

0 0 0 0

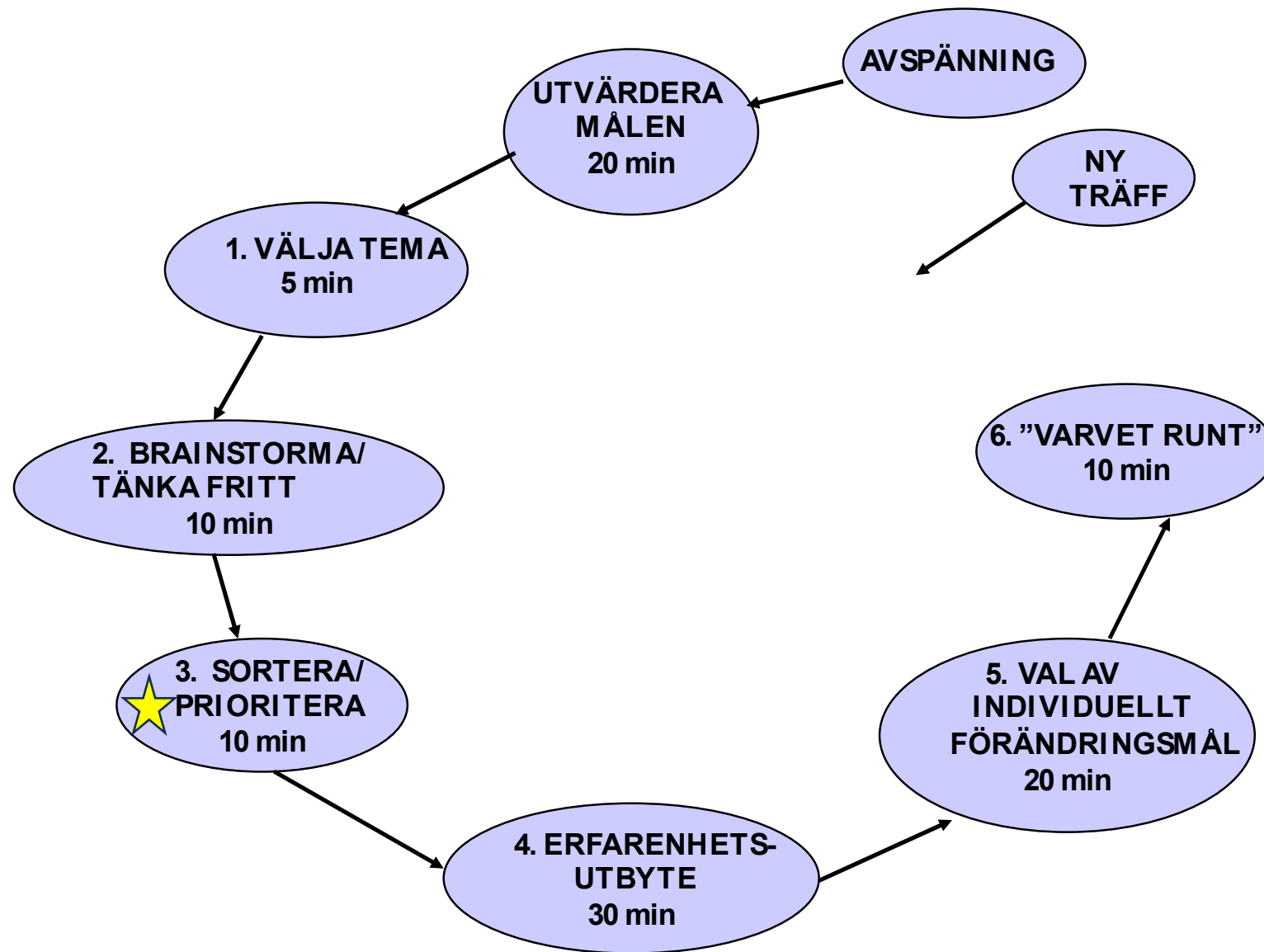
Ju hell och hållas Ju mestadels Helt inget Inte alls

Vad stressar dig i ditt arbete?

Vad är det bästa med ditt arbete?

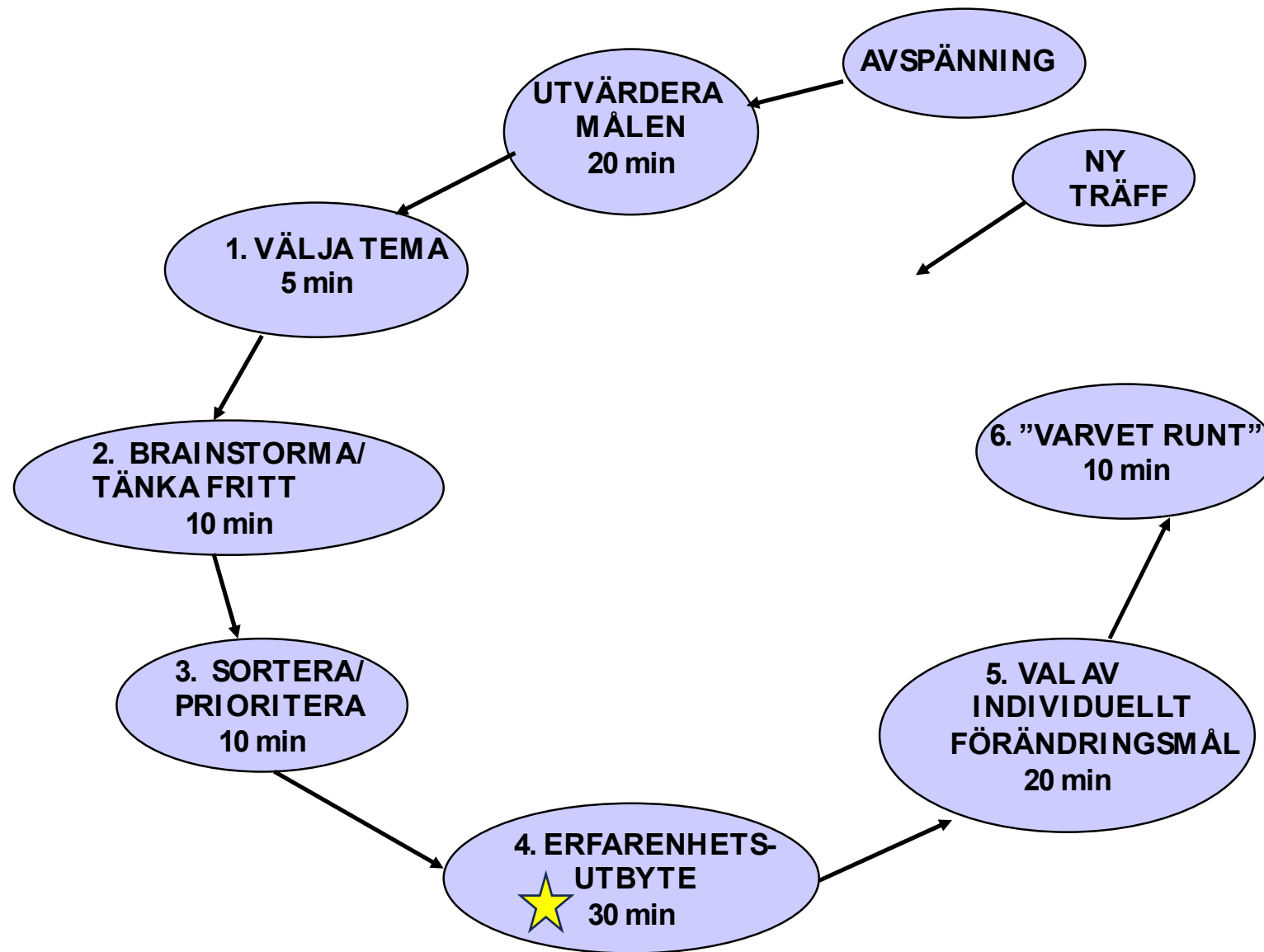


Problembaserad metod (Fritt efter Ekberg&Svedin,1998)

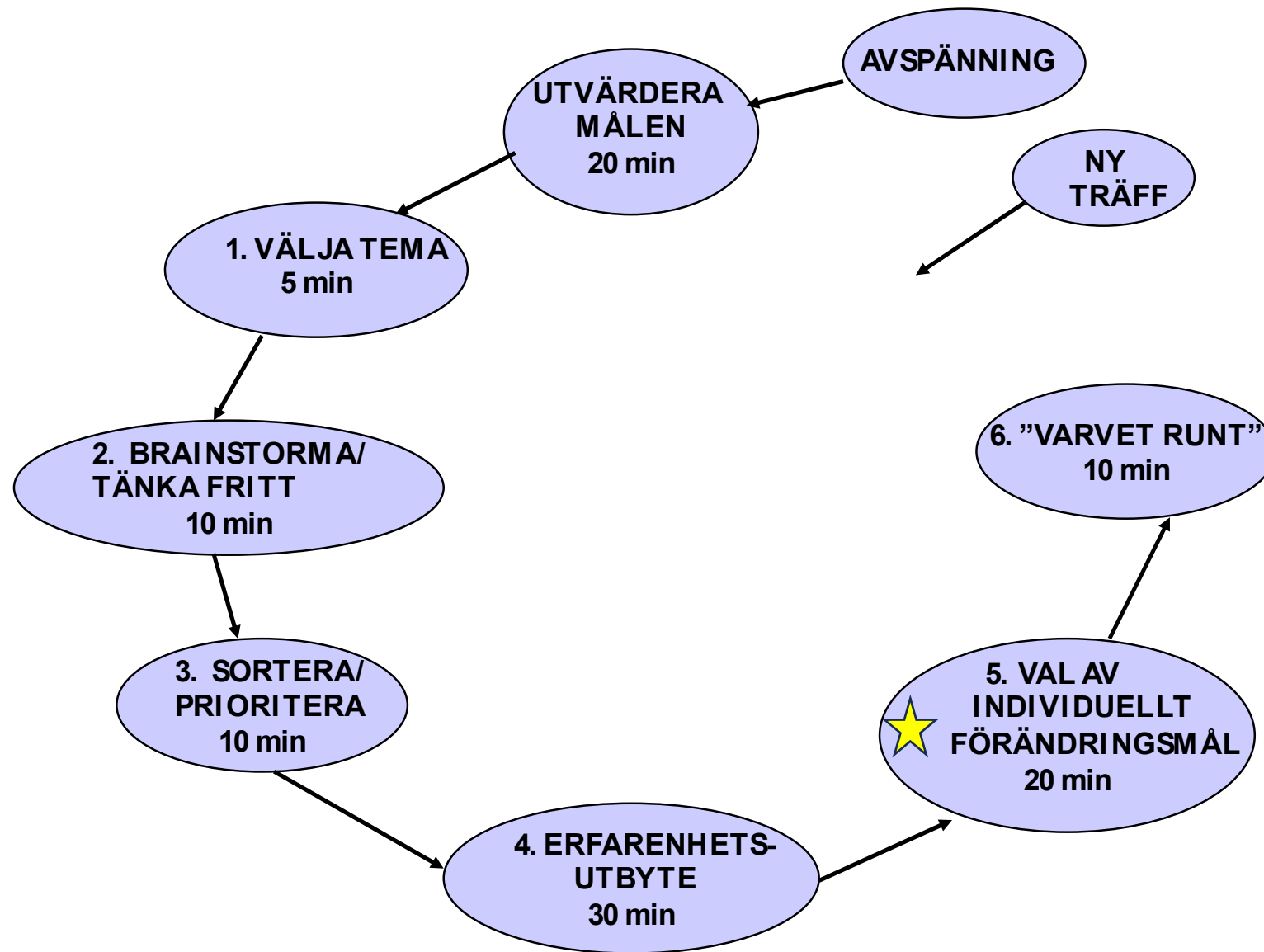


Problembaserad metod (Fritt efter Ekberg&Svedin,1998)

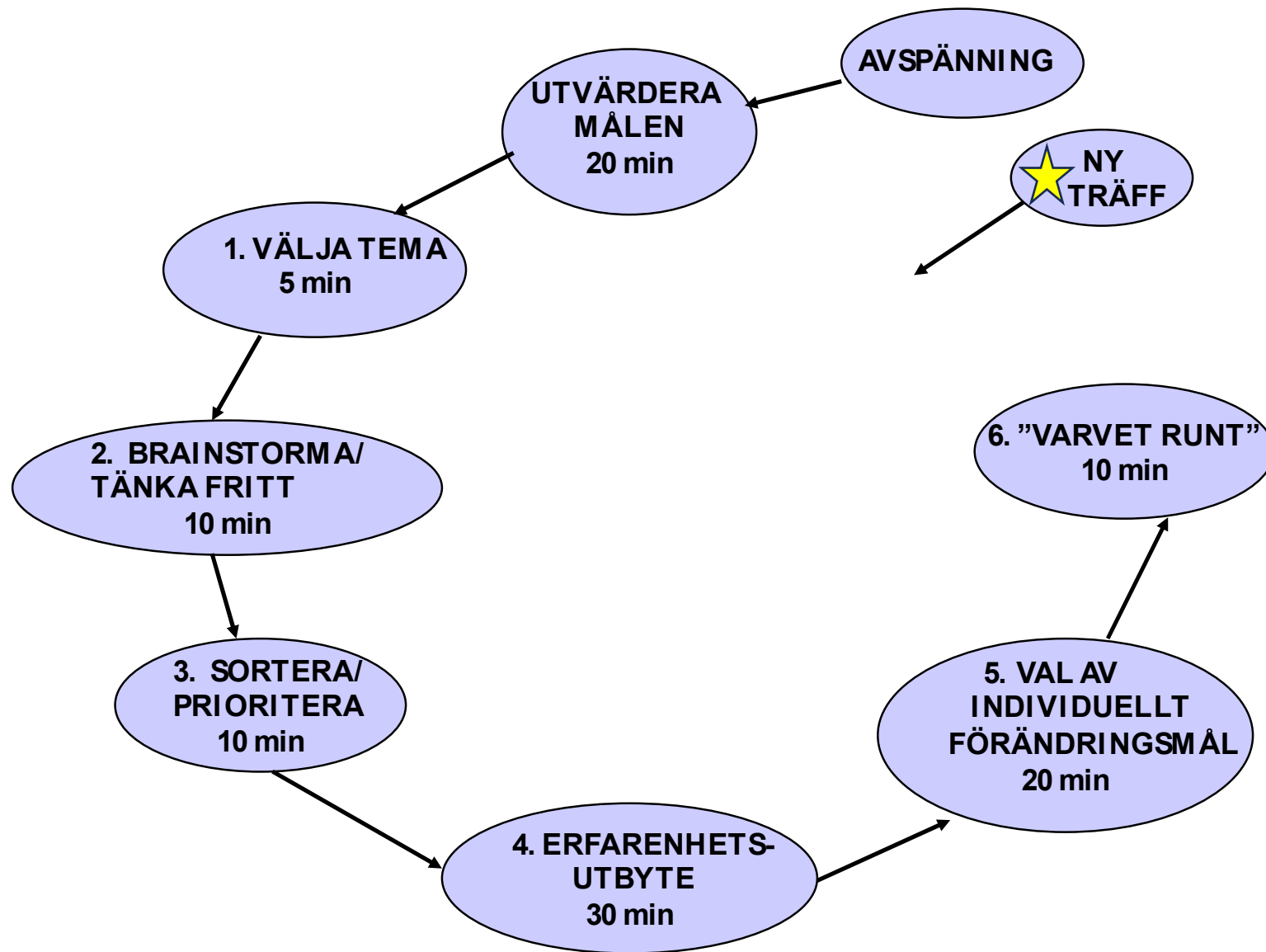
Sortera faktorer i två grupper



Problembaserad metod (Fritt efter Ekberg&Svedin,1998)



Problembaserad metod (Fritt efter Ekberg&Svedin,1998)



Problembaserad metod (Fritt efter Ekberg&Svedin,1998)

Faktorer som ger arbetsrelaterad stress

1. Arbetsbelastning
2. Kontroll
3. Belöning
4. Samspel
5. Rättvisa
6. Värderingskonflikt

Christina Maslach



Join at menti.com | use code **6685 8878**



Menti

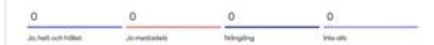
VTHOD Gbg sep 2025



Choose a slide to present

Har du upplevt etisk stress på jobbet? OM vad?

Känner ni igen er?



Vad stressar dig i ditt arbete?

Vad är det bästa med ditt arbete?



Menti

VTHOD Gbg sep 2025



Choose a slide to present

Har du upplevt etisk stress på jobbet? OM vad?

Känner ni igen er?

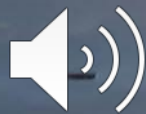
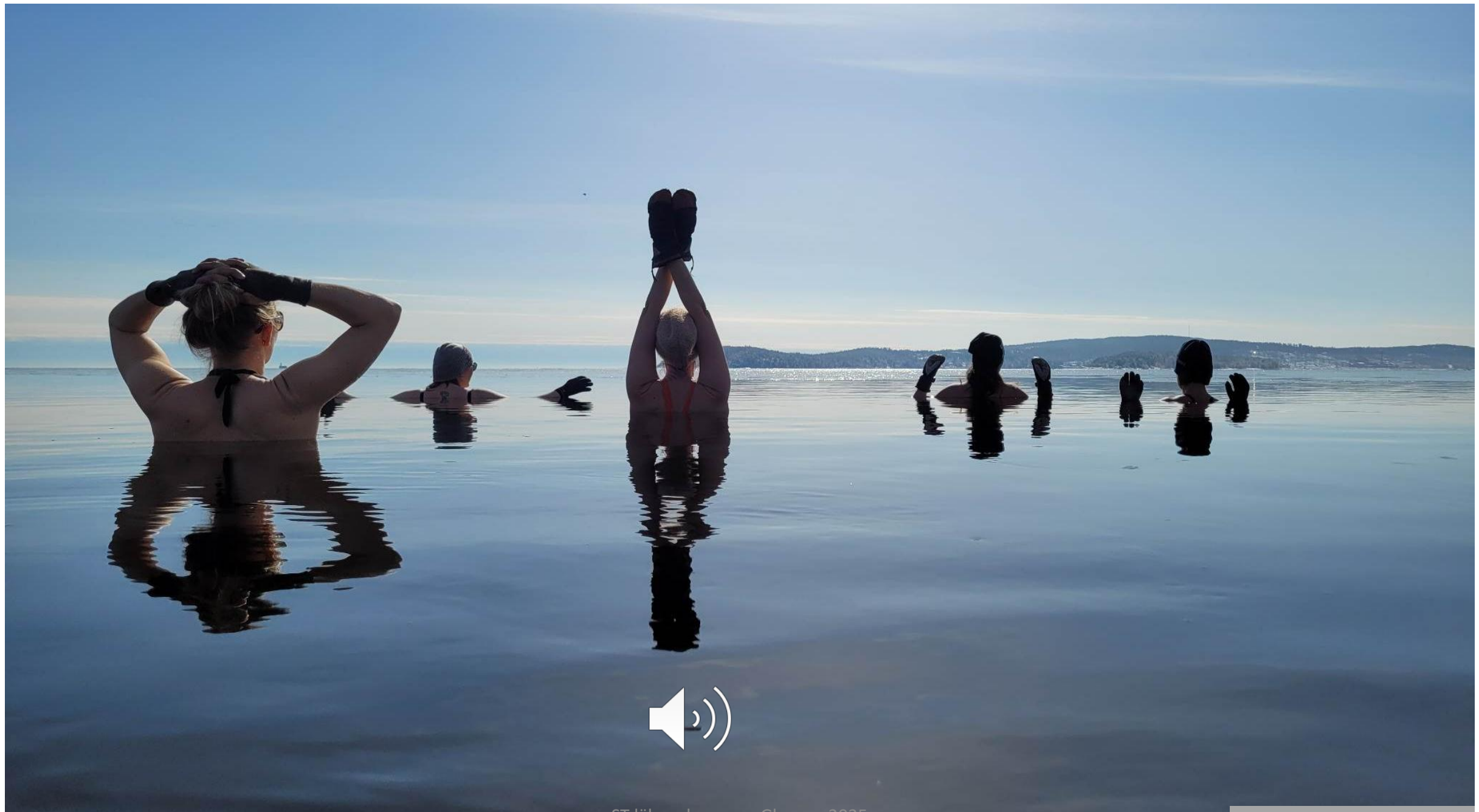
0 0 0 0

Ju hell och håller Ju mestadels Helt inget Inte alls

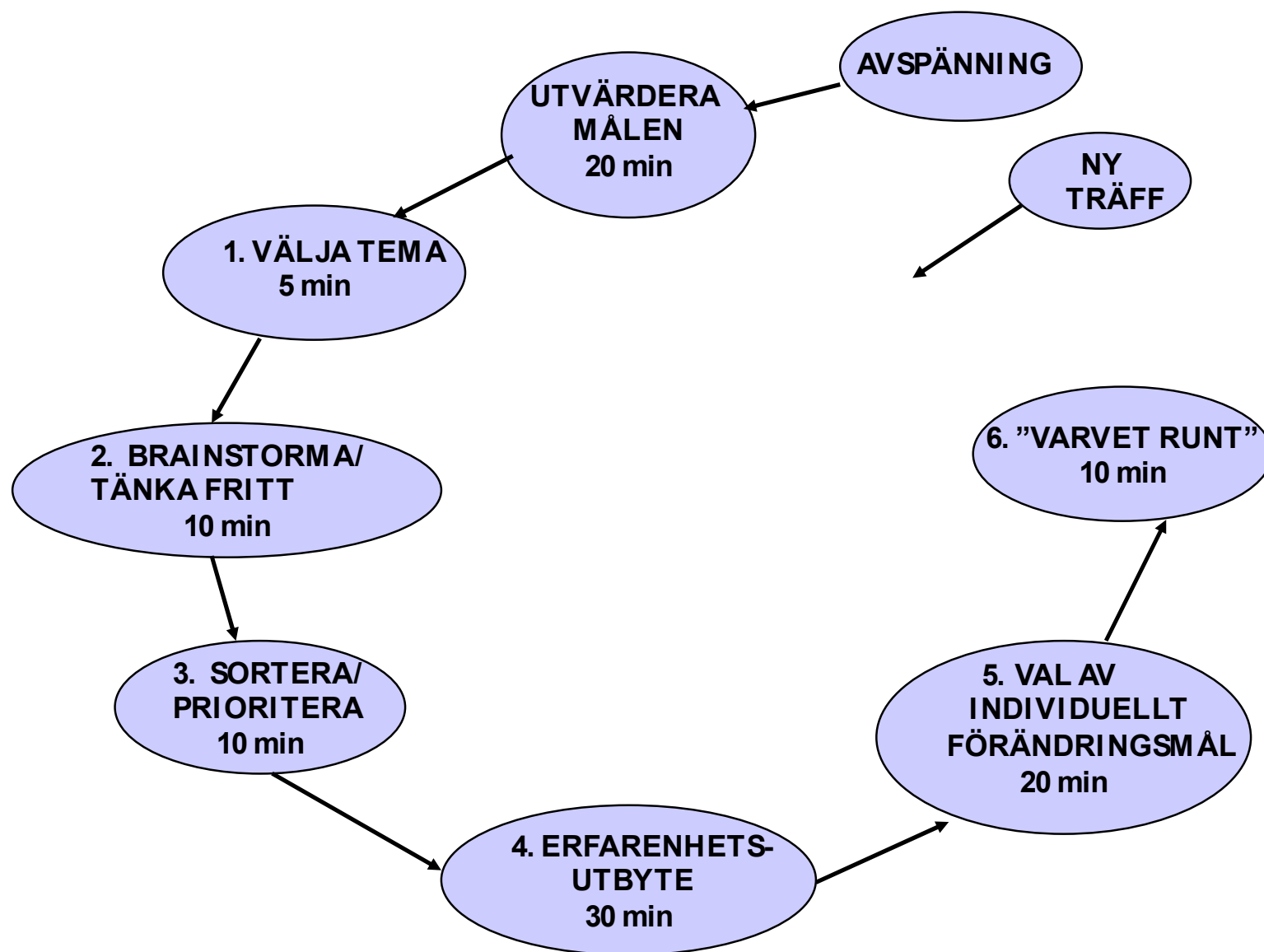
Vad stressar dig i ditt arbete?

Vad är det bästa med ditt arbete?





**DOKTORS
DIALOGER**



Problembaserad metod (Fritt efter Ekberg&Svedin,1998)

Join at menti.com | use code **6685 8878**



JT



Menti

VTHOD Gbg sep 2025



Choose a slide to present

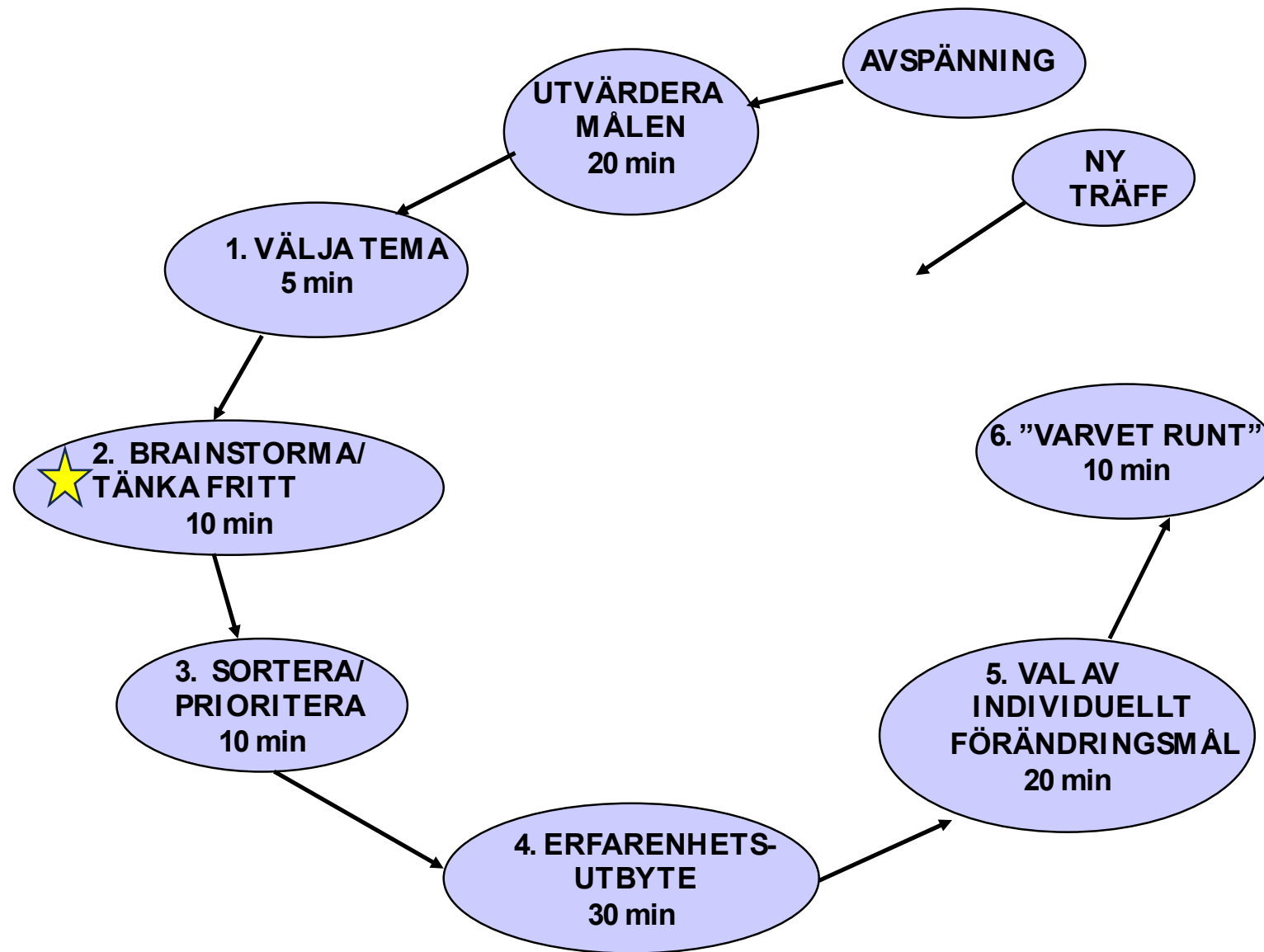
Har du upplevt etisk stress på jobbet? OM vad?

Känner ni igen er?

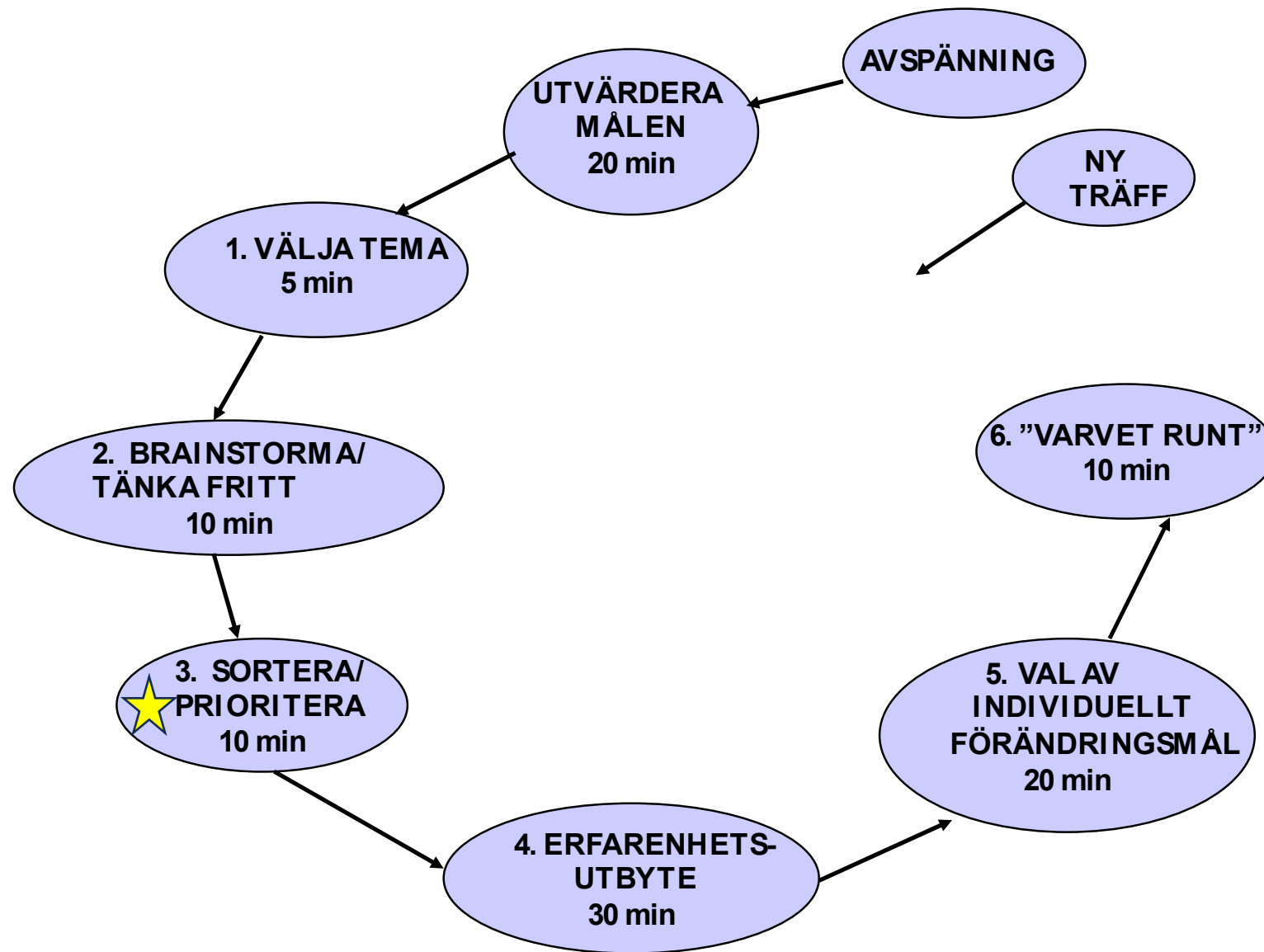


Vad stressar dig i ditt arbete?

Vad är det bästa med ditt arbete?

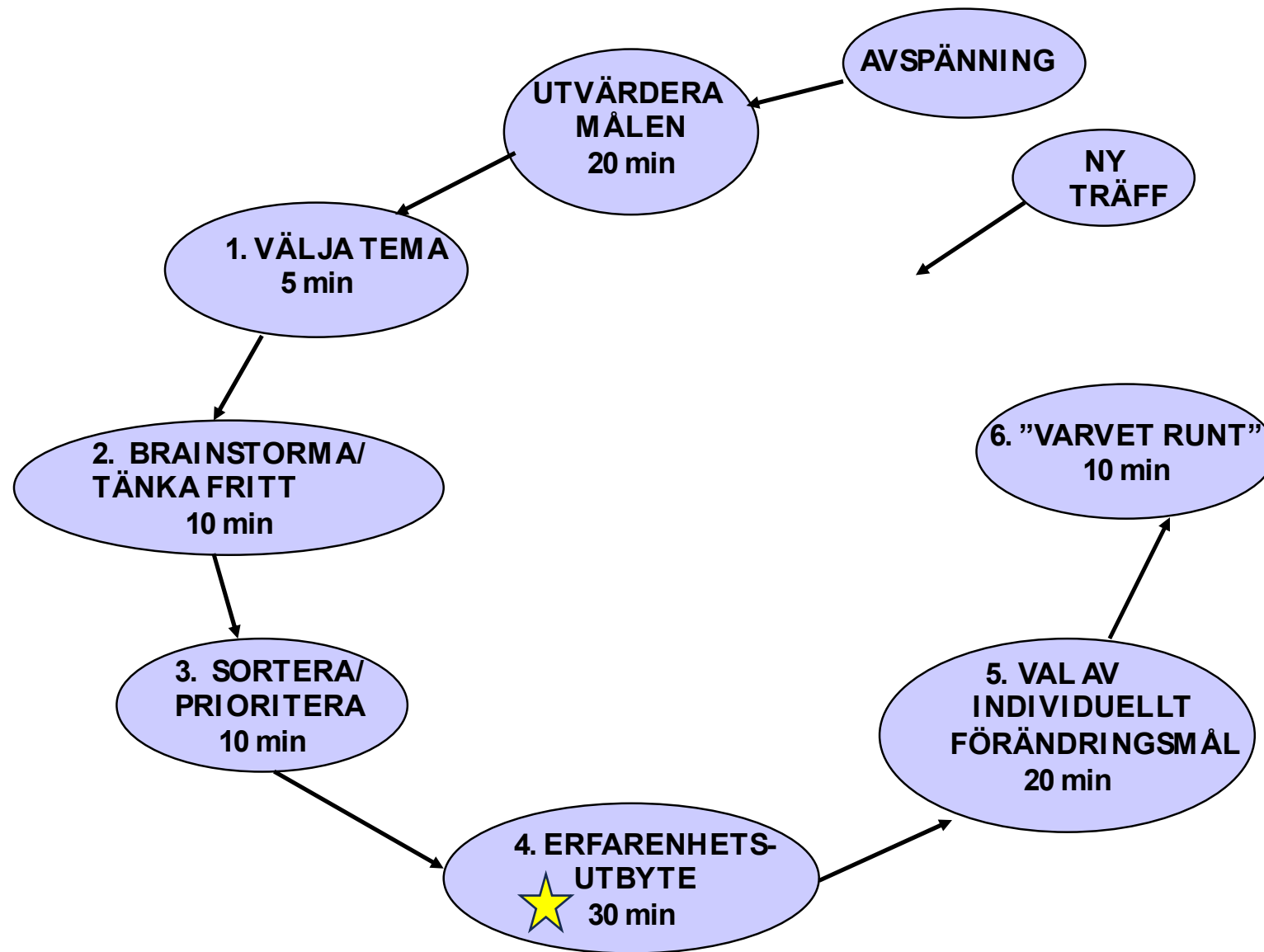


Problembaserad metod (Fritt efter Ekberg&Svedin,1998)

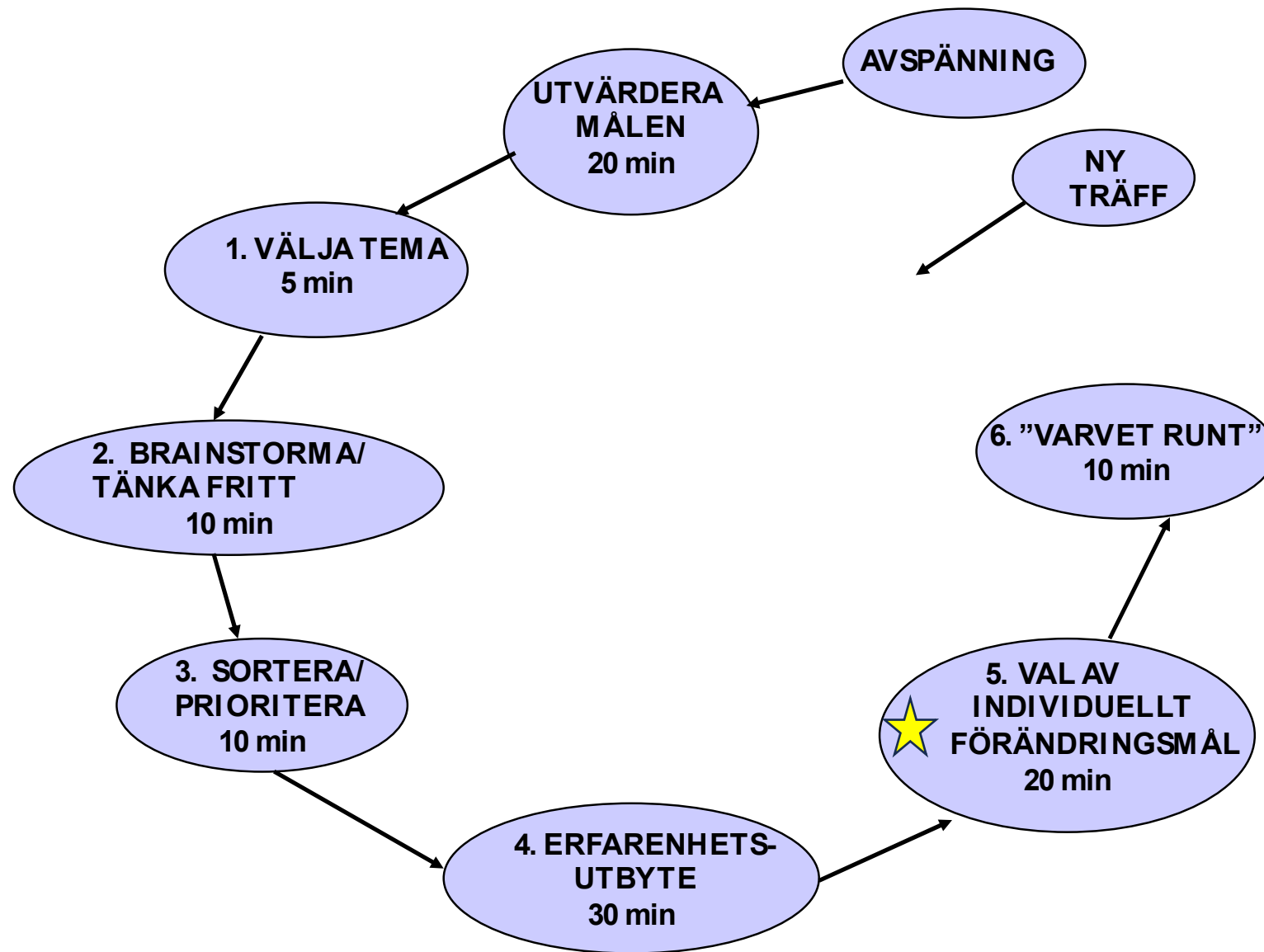


Problembaserad metod (Fritt efter Ekberg&Svedin,1998)

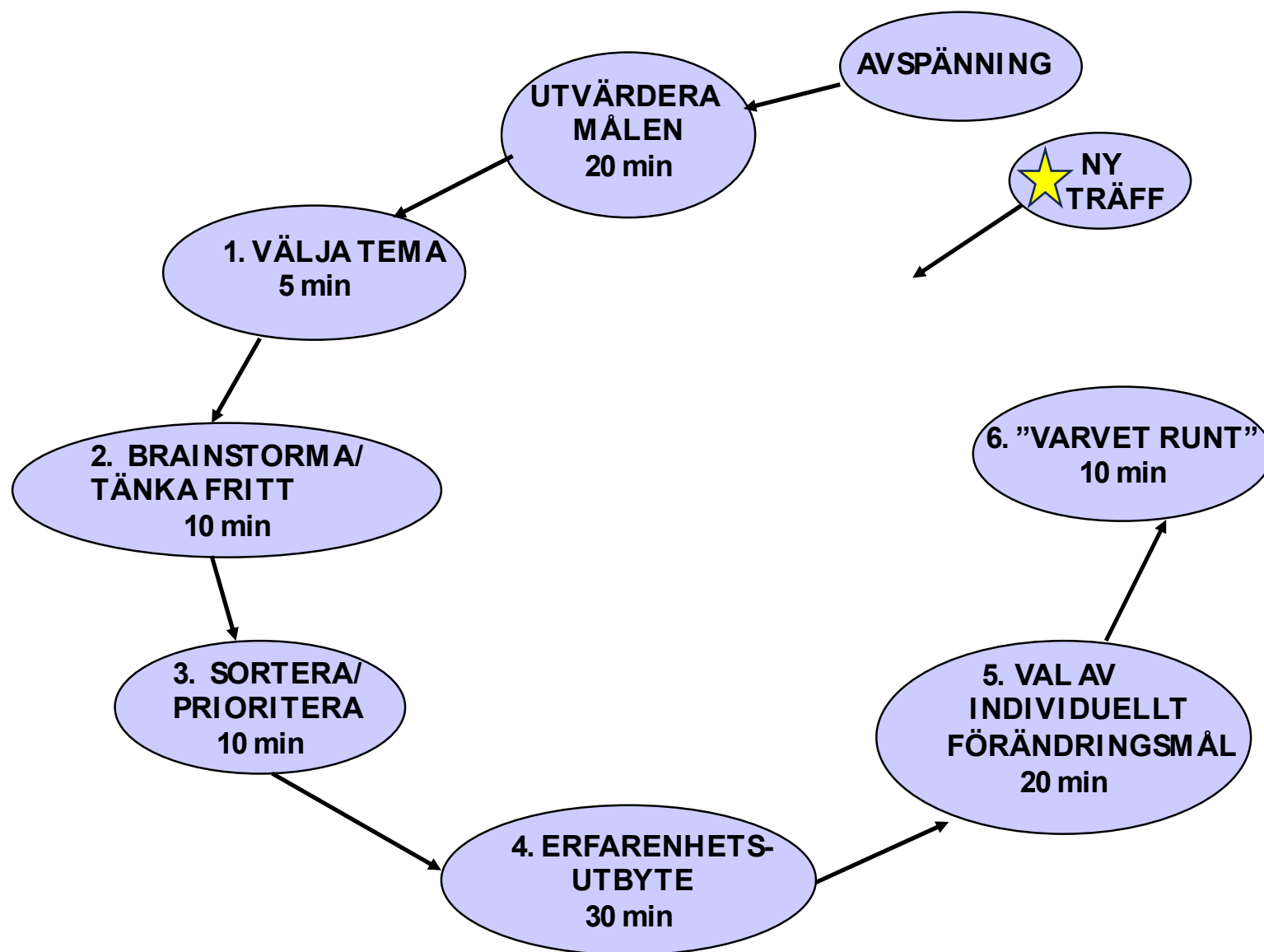
Sortera faktorer i två grupper



Problembaserad metod (Fritt efter Ekberg&Svedin,1998)



Problembaserad metod (Fritt efter Ekberg&Svedin,1998)



Problembaserad metod (Fritt efter Ekberg&Svedin,1998)



JT



Menti

VTHOD Gbg sep 2025



Choose a slide to present

Har du upplevt etisk stress på jobbet? OM vad?

Känner ni igen er?

0 0 0 0

Ju hell och hållit Ju mestadels Helt inget Inte alls

Vad stressar dig i ditt arbete?

Vad är det bästa med ditt arbete?