



VÄLKOMMEN PÅ
JUBILEUMSKONGRESS



HÄLSOBIBLIOTEK
PÅ NÄTET



MÄSTARE
I SITT YRKE



Skolhälsan

EN TIDNING FRÅN RIKSFÖRENINGEN FÖR SKOLSKÖTERSKOR

NR 1 2014

Riksföreningen för skolsköterskor

70 år

-
- En tillbakablick
 - skolhälsovården förr och nu
 - Samarbete eller maktkamp?
 - Framtidens skolsköterska



www.skolskoterskor.se

Att bli en mästare i sitt yrke

Hur duktig är du i din yrkesroll?
Som alltid sprider vi oss på en skala från usla till magiskt bra.
Troligen anser du att du tillhör de bättre, det gör de flesta och det är mänskligt, men inte alltid sant. Scott Miller och Mark Hubble beskriver i den här artikeln vad vi kan göra för att förbättra oss och bli mästare i vårt yrke.

Pianisten Rachel Hsu kommer in i konsertsalen. Bland de stycken hon ska framföra denna kväll finns Etude No 39 av Franz Liszt, känd för att vara en utmaning att framföra liksom en njutning att uppleva. Klädd i en enkel svart klänning av satin och ett rött skärp går Rachel tynt fram till pianot. Sedan magi!

Att beskriva åhörarna som förstummade skulle vara en stor underdrift. De närvarande är helt enkelt fullständigt oförberedda på vad de bevitnar. Det är sex minuter av perfektion som ger publiken tårar i ögonen. Upplevelsen blir än mer gripande genom det faktum att pianisten bara är åtta år gammal. Barn som är exceptionellt begåvade är givetvis inget nytt. Inom många olika områden uppträder då och då individer som verkar smittade av storhet som bärare av en "gudomlig gnista". Rachel var inbjuden till konferensen Achieving Clinical Excellence för att visa vad som kan åstadkommas om man följer vissa procedurer eller steg. Avsikten med konferensen var att skapa tillvägagångssätt för att uppnå mästerskap inom psykoterapirådet, som forskningen har visat ger överlägsna behandlingsresultat. Faktum är att dessa tillvägagångssätt leder till



»Om du inte behöver känna dig överlägsen, varför inte bara erkänna att du inte vet, och fråga?«

mästerskap inom alla områden och yrken.

Scott Miller och Mark Hubble är grundare och ledare för the Institute for the Study of Therapeutic Change går här över till psykoterapins område och använder terapeutens yrkesroll för att visa hur man kan aktivt arbeta för att bli mästare inom sitt yrke. Prova gärna att byta ut "terapeuten" till "skolsköterskan" och "psykoterapi" till "elevhälsa".

FRAMGÅNGAR

Vilka framsteg kan vi då skryta med inom psykoterapin under senare år? Vilken är det senaste verkligt revolutionerande upptäckten inom psykoterapifältet?

Vilken "behandling" har någonsin på ett framgångsrikt sätt utrotat en psykisk sjukdom eller specifika emotionella problem? I själva verket har siffrorna för personer med depression och ångestproblematik rakat i höjden med vi stått där på post och bidragit och paraderat med en hel armé av tekniker och metoder. Psykoterapins nytta är en öppen fråga för många nuvarande och potentiella konsumenter. Trots övertygande bevis för att psykoterapi fungerar och att mer än 90 procent av allmänheten säger att de föredrar samtalshjälp framför medicinering, så tvivlar människor på behandlingens effektivitet.

Inse faktum. De flesta försök som görs för att öka kvaliteten och resultaten börjar med kraven på högre professionell standard: mer utbildning, mer specialisering och mer tydlig legitimering och regler

för professionellt utfört arbete. Tyvärr visar forskning att denna prioriterade och tidskrävande strategi är ett enda stort misslyckande. Men man kan ändå med säkerhet hävda att kliniker kan förbättra sina resultat. Vi publicerade med Barry Duncan två artiklar (Supershrinks: • Learning from the fields most effective practitioners, How being bad can make you good) där vi beskrev

vår forskning på terapeuter som var högpresterande.

Vi gjorde denna slutsats: "Nyckeln till ett riktigt bra arbete ... är att de allra bästa helt enkelt arbetar mer för att bli bättre än vad andra gör". Det handlar inte om att få in mer samtalstimmar, vilket undersökningar från andra områden också bekräftar. Det visar sig t.ex. att antalet timmar man spelar schack har en negativ korrelation till resultat. På samma sätt har tidsmängden som man bedrivit terapi aldrig varit en stark garant för positiva resultat. Om man ska prestera på toppen krävs det hårt arbete på helt annat sätt: att medvetet och hela tiden sträva mot mål som ligger just utanför ens aktuella förmåga eller nivå.

Rachel Hsu är ett perfekt exempel. Då hon efter sitt framträdande intervjuades inför publiken sa hon på en gång att hon gjort en rad misstag. Publikens skrattade oförstående. Rachel fortsatte envist.

"Nästan ingen märker det förstas, men jag gör det – och jag minns". Mer skratt. Hon fortsatta med att förklara att dessa misstag var fokus för henne nästa gång hon övade. Eftersom hon vet vilken nivå som hon vill uppnå, så saktar hon ner dessa passager och spelar dem upprepade gånger tills hon behärskar dem. Till sin hjälp har hon sin mamma och lärare som granskar och bedömer henens spel.

Rachels berättelse fängar de tre steg som vi beskrev i våra tidigare artiklar och som forskning har visat vara nödvändiga för att uppnå mästerskap. Det första är att känna din grundkapacitet. Rachel kan uppskatta vad hon gör med utgångspunkt vad hon är kapabel till. För det andra: ägna dig åt medveten träning. Det gör man med hjälp av en systematisk och kritisk granskning där

mindre lyckade insatser definieras och övas på, eller om det inte går så funderar man på alternativ som implementeras och utvärderas. För det tredje ska man se till att få kontinuerlig och strukturerad feedback. För att illustrera detta kan vi berätta att vi noterade att Rachel och hennes mamma återvände till pianot då koncertlokalen var tom. Rachels mamma uppmärksammade henne på korta avsnitt i stycket hon spelat och kom med förslag till förbättringar. Hittills har mer än ett dussin randomiserande kliniska studier med tusentals klienter och ett stort antal terapeuter visat att mästerskap inte är reserverat för ett utvält fåtal. Långt därifrån. Det ligger inom räckhåll för alla. Studierna visar att om man använder sig av de tre stegen ovan så ökar kapaciteten hos den enskilde klinikern trefaldigt, minskar avhopp med 50 procent, minskar risken för försämring med 33 procent och ökar takten på förbättring med 66 procent samtidigt som klienttillfredsställelsen ökar och kostnaderna minskar.

MÄSTERSKAPSKULTUREN

Att känna till fakta och att använda det i praktiken är två helt olika saker. Vi har förvånats över att så få bland de mest intresserade och entusiastiska klinikerna började använda idéerna i sin dagliga verksamhet. Och de som började göra det

tappade snart sugen att fortsätta.

Tillgänglig forskning var inte till någon hjälp eftersom det inte finns data som kan förklara varför vissa personer ägnar all den nödvändiga tiden, energin och resurserna åt att uppnå mästerskap. Motivation, personlighet och utvecklingshistoria var tydligt avgörande faktorer eftersom vi med få undantag arbetade med hängivna, hårt arbetande professionella. Vi blev varse en annan



verklighet då vi hörde Rachel Hsu på ett självklart sätt berätta att hon över fyra timmar om dagen, sju dagar i veckan inklusive lov. Det var som att vi bländats av strålglansen från storhet och blivit blinda för det omgivande sammanhanget, som innehöll ett komplext och interagerande nätverka av mäniskor, platser, resurser och omständigheter utan vilka mästerskap inte är möjligt annat än för ett fåtal. Vi kallar detta social ställningsbyggande för ”mästerskapskulturen”.

Det känns självklart att tänka sig att individuell utveckling till mästerskap gynnas av stöttande omständigheter. Psykoterapi-verksamhet är inget undantag. Kliniker som blivit riktigt duktiga är beroende av sin närmaste professionella omgivning. Olyckligtvis är det så att psykoterapikulturen idag inte är till för att gynna utmärkt kliniskt arbete, snarare gynnar det medelmåttighet och en ovilja att sticka ut. Institutioner och organisationer har ofta så dålig ekonomi så det överordnande målet blir ekonomisk trygghet och överlevnad, där av den överdrivna fokuseringen på antal besök och produktivitet. Regler, organisations- och ledarpolicy och kostnadsjakt premierar förutsägbarhet och en fasad av kompetens. Problemet handlar också om hur organisationer mäter produktivitet. Det krävs t.ex. inget geni för att räkna ut betydelsen av en policy som begränsar produktivitet till en enkel

siffra som handlar om antal klientsamtal per veckoarbetstimmar.

Problemet med isolering i sin yrkesroll förvärras av det välkända faktum att behandlare tenderar att överskatta sin egen skicklighet och effektivitet. I en studie ombads ett representativ urval av psykologer, socialarbetare, psykiatriker och par- och familjeterapeuter ranka sin kliniska skicklighet och effektivitet jämfört med andra professionella med liknande utbildning. Man svarade i genomsitt genom att placera sig inom den översta 20 procentsdelen, en statistisk omöjlighet. Än värre var att färre än fyra procent ansåg sig ligga medelmåttligt och inte en enda behandlare ansåg sig ligga under medelsnittet. Med detta som bakgrund, hur kan professionen bygga upp sig så att vi får en chans att bli de terapeuter som vi verkligen vill vara?

LEDARSKAP

En ”mästerskapskultur” uppstår inte bara av sig själv – ledarskapet är avgörande. Detta säger Cynthia Maeschlack som specialiserat sig på att arbeta som konsult för att förbättra terapeuters prestationer. ”Ledare behöver ta kommandot och se till att arbetsmetoder som uppmuntrar till mästerskap är en självklarhet i hela organisationen”. Idag är det välkänt att kliniker

som får kontinuerlig feedback från sina klienter och som mäter sina

resultat förbättrar kvaliteten i sitt arbete. Mätning och feedback är nödvändiga för att åstadkomma en ”mästerskapskultur” eftersom vi mäniskor har en tendens att bortse från våra brister och överdriva våra framgångar. Men man når antagligen ingen framgång om man inte samtidigt skapar en trygghetskultur. Det beror på att de viktigaste byggnestenarna är misslyckanden och en vilja att erkänna dem. Om detta inte åtföljs av skamkänslor, kan motivationen att lära, öka. Men mäniskor vill inte erkänna fel eller göra misstag, om de fruktar att det kommer att slå tillbaks mot dem eller göra att de ses som inkompentanta. Undersökningar visar att duktiga, effektiva terapeuter har lättare att medge misstag och vara mer självkritiska än deras mindre framgångsrika kollegor. Andra undersökningar visar att professionella inom hälso- och sjukvård som medger att de begått misstag löper mindre risk att bli anmälda eller stämda. ”Felsökande” tänkande, att leta efter det som inte riktigt fungerar, där förbättringar kan göras, är typiskt för arbetsplatser där man försöker förbättra kvaliteten på det terapeutiska arbetet.

En tredje beståndsdel som behövs för att skapa en ”mästerskapskultur” är att man bygger en gemensam etisk plattform för utförande och resultatmätning. Bland de enskilda psykoterapeuter som presterar bäst är utvärdering lika viktig som mer allmänna riktmärken som effektivitet och utdelning av investerat kapital. Många terapeuter uttrycker tvivel på att kunna mäta vilken effekt deras arbete har – hur kan den subjektiva kvaliteten som finns i relationen terapeut – klient kunna visas i grova siffermått? På arbetsplatser där man arbetar medvetet på att höja nivån på arbetet så är mätning en viktig del för att personalen ska kunna reflektera på sitt arbete. I stället för att bli en källa till besvikelse, blir siffror som visar på resultat av varje möte något som gör att man kan uppmärksamma framsteg från samtal till samtal. Om å andra sidan det inte sker några framsteg, eller om



»Upplevelsen av att känna sig engagerad, bekräftande, starkt empatisk, flexibel och kapabel att hantera svårigheter är det som man ytterst strävar efter.«

resultaten försämras, så får terapeuten reda på att det är nödvändigt med förändringar i arbetssättet. Detta är viktig och användbar information som man kan dela och diskutera med kollegor och i handledning. "Det är inte just siffrorna. Det handlar om att vara nyfiken", säger Belinda Wells, vars team når exceptionella resultat. "Att försöka hitta det som inte fungerar och hur vi kan bli bättre".

"Varje terapeut kan använda den arbetsmetod som de tycker passar dem och klienterna. Vi är inte intresserade av hur terapeuterna arbetar. Precis om är fallet med våra klienter så är vår personal inte homogen. Det vi är intresserade av är att varje terapeut är duktig och att han eller hon blir bättre. Det här innebär att man regelbundet ber om feedback om hur behandlingen passar klienterna och vilken effekt den har".

En omfattande internationell långtidsstudie visar att terapeuter önskar och ser sig själva som att de kontinuerligt utvecklas under hela karriären. Då forskare studerar evidensen för detta finner man lite som stödjer denna förhoppning. De stora satsningar som görs på att vidareutbilda behandlare till att bli legitimerade, resulterar inte i någon mätbar skillnad vad gäller resultat i klientarbete. Problemet handlar inte om att professionella inte skaffar sig ny kunskap eller lär sig nya metoder – problemet är att det man lär sig inte har någon koppling till bättre resultat. Här ligger den avgörande skillnaden mellan de bästa och de övriga, det som forskare kallar "en djup ämnesspecifik kunskap". De bästa kan och vet inte bara mer än de övriga medelmåttorna, de är också mycket bättre på att uppfatta när, var, hur och med vilka de ska använda sina kunskaper. Se på tennistjärnan som kan förutse var bollen kommer att landa eller specialista sjukskötterskan på neonatalkliniken som utvecklar en osviklig känsla för att upptäcka infektioner innan barnet uppvisar symptom eller det syns på provsvar.

I en nydanande studie gällande terapeutisk relation bad man kliniker titta på en serie videoinspelningar. Där visade

man svåra kliniska situationer med arga klienter, passiva klienter, förvirrade klienter, klienter med beroende-problematik och klienter med kontrollbehov. Forskarna fann att terapeuternas kön, teoretiska inriktning, erfarenhet och social kompetens inte hade något samband med resultaten. Bäst resultat fick de terapeuter som uppväxte en bred, djup, lättillgänglig och interpersonellt nyanserad kunskap. Oberoende av klientens problematik och relationsmönster så var de terapeuter som presterade bäst mer samarbetsvilliga och empatiska och kom sällan med iaktagelser eller kommentarer som distanserade eller kränkte klienterna. Forskare har funnit att ett "helande engagemang", d.v.s. terapeutens upplevelse av att känna sig engagerad, bekräftande, starkt empatisk, flexibel och kapabel att hantera svårigheter i terapirummet, är det som man ytterst strävar efter. Studien visar att vissa uppnår detta men andra med motsvarande erfarenhet och social förmåga gör det inte. Så frågan blir hur man kommer vidare från den egna uppfattningen om mästerskap till att faktiskt erhålla den. Om man studerar litteraturen på detta område blir det tydligt att det inte finns några genvägar. De bästa tillbringar mer tid med att ägna sig åt medveten, kontinuerlig och systematisk träning.

ATT MÖTA UTMANINGEN

"Att ta risker är nyckeln till växande" säger den danska psykologen Susanne Bargmann, "utan att ta chanser, utan att ge sig utanför det sanna och tidigare prövade, så händer ingenting. Du lär dig bara nytt genom svårigheter". Vår undersökning av toppresterande personer och institutioner har visat att mästerskap fordrar att vi ser framåt och upprätthåller en process som gör det möjligt att förnya sig, växa och expandera. Medelmåttighet är fienden. Hela verksamhetsområden och praktikerna i synnerhet står inför stora utmaningar i framtiden. Eftersom de människor vi arbetar med och kulturen vi lever i ständigt förändras så måste vi det och också. "Jag kan inte vara en perfekt terapeut", säger Wendy Amey. "Hur mycket man än utbildar sig och tränar så är det ett ofullkom-



ligt yrke". Amey var en av de terapeuter som presterade bäst i den utvärdering som vi inleddes vår forskningsresa med. Utifrån detta så förväntade vi oss mer självförtroende från henne som överensstämde med hennes resultat. "Min hjärna är inte särskilt snabb och mitt minne är faktiskt begränsat. Andra verkar alltid ha bättre kapacitet än mig. Jag måste kämpa för att hänga med", berättar hon. Det är inte förrän hon börjar beskriva hur hon arbetar som våra känslor av oro övergår i inspiration. "Att ha vissa begränsningar betyder att jag är tvungen att anstränga mig mer, arbeta hårdare än andra. Det som går lätt för andra tar tid för mig. Om jag hade deras förmåga skulle jag antagligen inte behöva arbeta så hårt på vissa saker som jag gör".

"Även om du alltid gör ditt bästa, så är det inte alltid tillräckligt bra för just denna klient, just här och nu. Eftersom jag är passionerat intresserad av att hjälpa mina klienter på bästa sätt ser jag till att få den hjälp jag behöver och att förhålla mig väldigt öppen till all de erfarenheter som finns där ute, vara mycket öppen inför den. Och jag ser hela tiden till att vara i kontakt med människor som jag kan lära mig av. Om du inte behöver känna dig överlägsen, varför inte bara erkänna att du inte vet, och fråga?". ■

DENNA ARTIKEL ÄR FÖRKORTAD OCH REDIGERAD

AV JOHANNA BRÄNNSTRÖM.

ÖNSKAR DU LÄSA DEN I SIN HELHET SÅ KAN DU

HITTA DEN PÅ WWW.SCOTDMILLER.COM



www.skolskoterskor.se

Ansvarig utgivare:

Agnetha Fredin, Lindvägen 1, 242 72 Ludvigsborg
ordforande@skolskoterskor.se

Redaktion:

Johanna Brännström, redaktor@skolskoterskor.se
Susann Magnusson, ass.redaktor@skolskoterskor.se

Riksföreningen för skolsköterskor är skolsköterskornas professionella sammanslutning.

Riksföreningen för skolsköterskor företräder professionens kunskapsområde med syfte att:

- Medverka till hälso- och sjukvårdens utveckling
- Främja forskning, utveckling och utbildning inom professionens funktionsområde
- Klargöra och belysa gällande lagar och föreskrifter, det vill säga den normgivning och det regelverk som styr verksamheten
- Främja samarbetet med riksföreningar och nätverk inom SSF samt andra organisationer och myndigheter

Medlemskap:

Medlem av riksföreningen kan den sjuksköterska vara som studerar, arbetar eller har arbetat inom riksföreningens verksamhetsområde. Har du en kollega som vill bli medlem? Vänd dig till medlemsansvarig: Tina Leach, medlem@skolskoterskor.se

Prenumeration:

Du som inte är medlem men ändå intresserad av vår tidning, Skolhälsan, kan prenumerera. Tidningen utkommer 4 ggr/år och kostar 200 kr/år och lösnummer 50 kr. Anmäl ditt intresse till: Tina Leach, medlemsansvarig

Årsavgiften:

Medlemsavgift: 250 kr. Pensionär: 100 kr. Avgiften ska vara inbetalad senast 31/3 till plusgiro: 25 48 45-1. Om du får medlemsavgiften betald av din arbetsgivare ska du betala in den första avgiften själv. Därefter meddelar du den nya faktureringsadressen till medlemsansvarig, medlem@skolskoterskor.se, så kommer följande fakturor till arbetsgivaren.

Utgivningsplan 2014

Nr	Utg.dag	Manusstopp	Annonsmaterial
1	7/2	11/12	16/1
2	2/5	7/3	10/4
3	5/9	20/6	14/8
4	21/11	21/9	30/10

Annonsbokning: Ewa Brandt,
0708-300 677, ewa@mansson-brandt.com

Form & layout: The Factory of Design
www.thefactoryofdesign.se

Tryck: Åtta.45 Tryckeri AB, Solna
ISSN 0284-284X



TEMA: SKOLHÄLsovÅRD FÖRR OCH NU

06 En tillbakablick

Jubileumsfirande genom att titta tillbaka på 70 händelserika år men samtidigt med stor igenkänningsfaktor

20 Samarbete eller makkamp

Lars H Gustafsson kåserar kring utvecklingen i relationen mellan vuxna och barn

22 Framtidens skolsköterska

Ania Willman funderar över framtidens skolsköterska

23 Skolsköterskekongress i Stockholm

Presentation av program och annat som är viktigt att veta inför det stora jubileumsfirandet

27 Kvalitetsarbete

Brister vårdens och omsorgens kvalitetsarbete

28 Att bli en mästare i sitt yrke

Man måste våga fråga för att bli bättre

32 SMI räknar löss på nätet

Nya metoder att få fram statistik

33 Hälsobibliotek på nätet

Förslag om kunskapsbank

34 Våld i nära relationer

Ungdomars attityder till våld i nära relationer

37 HPV-vaccin mot kondylom

Studier visar sjunkande förekomst av kondylom

38 Bokhyllan

Intressant läsning

40 Information från styrelsen

Kallelse till årsmöte, uppdrag om motioner och kvalitetsregister är på gång

42 Barnortopedi för skolsköterskor

Rapport från en utbildningsdag

