

# Læger sat på pause

Flere pauser i løbet af arbejdsdagen med ro og plads til at trække vejret dybt ned i maven. Det har en gruppe praktiserende læger taget med sig hjem fra en uges lederkursus i Sinai Ørkenen



Af **Maria Larsen**  
Foto: Finn Nordfeld

Tre minutter inden frokostpausen lukker Marianne Bonde Carnea døren ud til venteværelset i klinikken. Hun sætter sig på sin stol, lukker øjnene og trækker vejret dybt ned i maven. Lægger mærke til lydene omkring sig og slapper af. Tænker ikke på noget andet end at trække vejret. Efter tre minutter er hun klar til at spise frokost med kollegerne i delepraksissen i Brøndby. Mindre træt og mere oplagt.

Den korte pause giver mere overskud, både til kollegerne og til de næste patienter, oplever Marianne Bonde Carnea.

»Når jeg selv har fået en pause, er jeg mere til stede over for mine patienter. Jeg er bedre til at lytte til, hvad det er, de vil mig, og til at lade dem tale«, siger hun.

Efter en uges lederkursus i Sinai Ørkenen er Marianne Bonde Carnea blevet endnu mere opmærksom på, hvor vigtig pausen er. Både for hende selv og patienterne.

»Hvis jeg ikke har ro for mig selv, så har jeg ikke energi til hverken at arbejde eller være sammen med min familie. Det er en svær erkendelse at sige 'jeg magter ikke mere'. Men det er blevet nemmere. Når jeg får de her pauser, så er jeg glad og kan være til stede i nuet,« siger hun.



'Gennem U'et i Sinai Ørkenen' hedder lederkursen, der foregik en uge i forsommeren under åben himmel med bjergene som skolestue og en beduinlejr som base.

I en fordybning mellem de grå og gyldent brune bjerge i noget, der minder om et udtørret flodleje, har beduinerne indrettet en lejr for de danske kursister. På det mest flade og sandede område er det fælles soveværelse markeret med et gulv af spraglede kludetæpper og en væg af stof, der blaffer i vinden. Himlen er taget, og om aftenen blinker og lyser tusindvis af stjerner op på den kulsorte himmel.

Fra lejren er der udsigt til Det Røde Hav. Det ligger et kvarters gang væk og er eneste mulighed for dagligt karbad, hvis man ikke er til klatvask fra den fælles zinkbalje bag sovelejren. Her er stille, primitivt, varmt, dårlig mobildækning, ingen computere og ingen kopierede powerpoints, man skal holde styr på. Kun en notesbog hjælper til at fastholde hver enkelt tanker undervejs.

Opholdet i Sinai Ørkenen var et wake-up call om, hvor vigtigt det er at tage ro til sig selv en gang imellem, forklarer praktiserende

**GOD LEDELSE KOMMER INDEFRA.**  
**Jesper Dehlholm, praktiserende læge i lægehuset i Asnæs, mærker efter, hvad han kan stå inde for.**



**FANDT PAUSEN.**  
Efter sin tur i Sinai tager praktiserende læge i Brøndby, Marianne Bonde Carnea, sig tid til en pause hver dag i sin praksis: »Det er en svær erkendelse at sige 'jeg magter ikke mere'. Men det er blevet nemmere. Når jeg får de her pauser, så er jeg glad og kan være til stede i nuet.«

læge Camilla Mie Elvekjær, der arbejder i et lægehus i hjertet af København.

»Opholdet var en lang og tiltrængt pause fra den travle hverdag, hvor vi er blevet så meget hoveder og har arbejdet os væk fra vores krop. Naturen i Sinai er så uragtig. Stjernehimlen er så stor, og havet er så dybt. Man føler uendeligheden og stilheden på en helt anden måde end i byens travlhed, og det giver ro til at tænke sig om og fordybe sig på en helt anden måde, end hvis vi havde været på et almindeligt kursuscenter.«

Camilla Mie Elvekjær har taget fornemmelsen af den store stjernehimmel med hjem. Når hun bliver for travl eller ligger og ikke kan sove, så visualiserer hun himlen for at bibeholde den fornemmelse af ro indeni, som hun havde i beduinlejren.

Hun er også begyndt at skemalægge mindst 15 minutter til sig selv hver dag i kalenderen, når den sidste patient er gået hjem. Tid til at sidde i ro og fred og have en reel pause, inden hun cykler hjem til familien.

»Som praktiserende læge er du 120 pct. på hele tiden både mentalt og fysisk. Den ene patient afløser den anden i en lind strøm, samtidig med at du skal forholde dig til et blodprøvesvar eller en akut telefon. Frokostpausen bliver nemt ædt op af akutte patienter eller noget andet, og det har vi besluttet at lave om på nu. Pauserne skal være pauser og som udgangspunkt ikke bruges til andet,« siger Camilla Mie Elvekjær.

Jesper Dehlholm, der er praktiserende læge i lægehuset i Asnæs, har også taget roen og eftertænksomheden med hjem fra Sinai Ørkenen.

»Jeg har ikke mange pauser til mig selv i løbet af en arbejdsdag, men jeg har besluttet, at jeg vil tage mig mere tid til at tænke over de store beslutninger, inden de tages. Nu skal vi f.eks. have en fjerde læge med i vores praksis, og det tror jeg faktisk, jeg vil gribe lidt anderledes an, end jeg hidtil havde tænkt. Give det lidt mere tid at indkøre vores nye kollega i stedet for at haste igennem. Ting tager tid, og

det skal de have lov til,« siger han.

»God ledelse kommer indefra. Man bliver nødt til at mærke efter, hvordan man synes, tingene skal gøres, og hvad man kan stå inde for. Det er ikke nyt for mig, men det er blevet mere klart.«



Kursusdeltagerne vågner med solen ved fem-sekstiden, når den som en orange kugle triller ud bag bjergvæggen og stiger op over Det Røde Hav. Kursusdagen begynder med et par timers gymnastik eller bjergvandring og en øvelse i mindfulness inden morgenkaffen kl. 8. Dagen veksler mellem timer i skolestuen, gruppearbejde og tid til selv at tænke sig om. Kun afbrudt af måltiderne, bad og snorkling i Det Røde Hav.

Det enkle liv og naturen giver i sig selv ro i sindet, forklarer kursusleder Birgit Toft. Hun er farmaceut, ph.d. og deler sin tid mellem at være lægemiddelkonsulent i Region Midt og konsulent og underviser i sin egen virksomhed Teamtoft.

»Sinai Ørkenen er så langt væk fra opkoblinger og internet, at deltagerne får mulighed for at opdage, at de ikke er betydningsfulde. Det giver en fantastisk ro og frihed til at kigge indad ikke at skulle være på og online hele tiden,« siger hun.

»Når man er i ro med sig selv, kommer man ud af den automatiske, hurtige og overfladiske måde at reagere på. Man bliver mere nærværende og bedre til at prioritere i en hektisk hverdag. Og når man er i ro med sig selv, så har man bedre kontakt med andre mennesker.«

På samme måde virker de korte pauser i løbet af dagen. »Den dybe vejtrækning påvirker nervesystemet og er med til at få justeret en ned, så man er i ro. Det er enormt vigtigt i denne hæsblæsende tid, vi har gang i,« siger Birgit Toft. ■