



Jill Taube och Maria Gustafsson.

Foto: Hannah Karlberg

De tar hand om doktorn!

– Facebookgrupp stöttar tusentals läkare

I augusti 2017 startade distriktsläkaren Maria Gustafsson och psykiatern Jill Taube Facebookgruppen *Vem tar hand om doktorn?* Intresset var större än förväntat. På bara några veckor strömmade flera hundra medlemmar till gruppen. Behovet av möten och kollegiala samtal visade sig vara stort och i dag är antalet medlemmar över 6 000.

När Maria Gustafsson och Jill Taube sveper in i lobbyn på Scandic i centrala Stockholm stiger energinivån. Bara några dagar innan var de på Marstrands havshotell med ett gäng medlemmar i Facebook-gruppen. Över en helg fick de tillfälle att möta kollegor och njuta av spa och havsbad med bastu.

– Det här ger oss massor av energi. Och det är fantastiskt härligt att se det stora behov som den här gruppen fyller. Vi har även haft dygnskryssningar och en höstresa till Åre. I juni planerar vi att åka till Brela i Kroatien på en kurs- och återhämtningsvecka. Vi har också en skrivarkurs inplanerad, säger Jill.



Text:
Eva Nordin
Journalist



Oavsett om man ses på afterwork, föreläsningar eller dygnskryssningar läggs det in rörelse och aktiviteter som exempelvis yoga och styrkepass.

Foto: Adobe Stock

Vi har stämt möte för en intervju om hur det kommer sig att två läkare startar en Facebook-grupp och lägger ledig tid på att administrera och arrangera olika events som afterwork, föreläsningar, dygnskryssningar och resor med spa, vandringar och skidåkning.

– Vi insåg att många läkare mår dåligt och var i riskzonen att gå in i väggen. Många är väldigt bra på att ta hand om andra, men sämre på att ta hand om sig själva. Under en träningsresa till Mallorca fick vi plötsligt idén att ordna en resa bara för läkare.

Maria Gustafsson är distriktsläkare och arbetade många år i landstingsdriven primärvård. I dag driver hon en egen mottagning i privat regi i Stockholm. Jill Taube är psykiater och arbetar cirka 30 procent som timanställd kliniker på en psykiatrisk öppenvårdsmottagning i Sundsvall. På övrig tid utbildar hon sig till dansinstruktör och driver sedan fem år "Danssteget", ett dansforum för alla som vill kombinera kunskap om hälsa med rörelse och "okränklig" dans.

Stort behov av kollegiala samtal

Första gången Maria och Jill träffades var på Medicinska Riksstämman i Stockholm 2010. Maria höll ett danspass för deltagare och Jill

föreläste om levnadsvanor. De möttes och insåg snabbt att de delade varandras passion för hälsa och rörelse.

När Maria sedan startade träningsresor utomlands följde Jill med och i augusti 2017 kläckte de idén om att starta Facebook-gruppen "Vem tar hand om doktorn".

– Till en början vände vi oss till gamla kursare och kollegor och trodde att vi skulle bli ett 50-tal personer. Efter bara fyra veckor var vi över 500 medlemmar, behovet var enormt stort. Det blev startskottet till det vi gör i dag och som i stort består av tre delar, träning, utbildning och kollegiala samtal. Oavsett om vi ses på afterwork, föreläsningar eller dygnskryssningar lägger vi in rörelse och aktiviteter som exempelvis yoga och styrkepass. Vi vill komma bort från att sitta stilla och passivt delta. Dessutom är det kul att röra på sig tillsammans, säger Maria.

Målgruppen är läkare med olika specialiteter och i olika skeden av karriären. En stor grupp är läkarstudenter.

Medlemmarna har i utvärderingar efterfrågat mer tid för samtal; behovet av att möta varandra och få möjlighet att ventilera både stort som smått är välbehövligt, menar Jill.

– Vi arbetar i en stressfylld vardag och kämpar

”

Många är väldigt bra på att ta hand om andra, men sämre på att ta hand om sig själva.



Vill du också bli medlem i Vem tar hand om doktorn? Du hittar gruppen på Facebook genom att skriva in gruppens namn i sökfältet.

Ni hittar även mer info om gruppen på:
www.jilltaube.se

med samma frågor, men hinner inte längre träffas och få tid att prata om frågor som rör patienter, arbetsmiljö och själva livet. Hur har vi det? Hur mår vi? Vad vill vi? Hur kan vi stärka och stötta varandra?

Konstruktiva inlägg

Utgångspunkten för all verksamhet är det salutogena perspektivet. Begreppet salutogenes, som myntades av professor Aaron Antonovsky, lägger tonvikten på hälsobringande "friskfaktorer", snarare än på riskfaktorer.

– Vi försöker ha fokus på faktorer som hjälper och stöttar. Det är ju annars lätt att en Facebook-grupp kan bli en klagomur där man projicerar sin frustration och vanmakt. Vi är inget politiskt forum, eller en diskussionsgrupp där man resonerar om de senaste teknikerna och metoderna. Det finns det andra forum för. Vi är måna om att det finns en kultur i vår grupp där man är konstruktiv och har en vänlig ton.

Jill och Maria som arbetar ideellt lägger cirka en halvtid tillsammans på att administrera Facebook-gruppen och arrangera events, kommunicera med medlemmar, föreläsare och andra.

– Våra event har hittills inte haft tillräckligt många deltagare för att bekosta de utlägg vi haft i form av konferenskostnader, föreläsare och andra utgifter. Vi har också arrangerat flera AW som varit helt kostnadsfria, säger Maria.

Det finns ett frivilligt stödmedlemskap i gruppen som kostar 100 kronor. Hittills har cirka fem procent av de 6 000 medlemmarna betalat för ett stödmedlemskap.

– Pengarna från stödmedlemskapet har vi använt för att ta fram logga och nyckelring. Kostnader vi hittills har haft för rådgivare när det gäller bland annat affärsutveckling har vi betalat ur egen ficka. Vårt mål är nu att hitta samarbetspartners som är villiga att vara med och finansiera olika delar av vår verksamhet, säger Jill.

Maria och Jill läser i stort sett alla inlägg och är måna om att medlemmarna ska känna att gruppen är stöttande och givande.

– Det är en sluten, men inte hemlig grupp. På lördagar och söndagar är gruppen stängd och vi tar helgvila. Det går inte att göra inlägg, men det är fortfarande fritt fram att skriva kommentarer. Vi släpper igenom alla inlägg så länge tonen är hövlig.

FaR och FYSS

Maria Gustafsson blev färdig specialist i allmänmedicin 2011 och har arbetat på en landstingsdriven mottagning i nio år. Parallellt med sitt arbete som läkare har hon i många år arbetat som träningsinstruktör i friskvården. När FaR (Fysisk aktivitet på recept) firade tioårsjubileum i Stockholm fick Maria en hedersutmärkelse.

Det mest centrala i FaR är att allt arbete utgår från individen. Som grund för ordinationen an-

vänder man FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling), vilken är en kunskapsbank om fysisk aktivitet och hälsa.

– Jag är den läkare som skrivit ut flest FaR-recept i Stockholms läns landsting. Det känns fantastiskt att så många kommit i rörelse tack var den här förskrivningen och det är den utmärkelse jag är mest stolt över.

Vardagen som distriktsläkare i primärvården var dock stressfylld och Maria längtade efter ett mer hållbart sätt att arbeta och mer tid att möta sina patienter.

– Det var ingen hälsosam arbetsmiljö och jag kunde personligen känna vissa varningssignaler. Det var också oerhört frustrerande att inte få möjlighet att göra ett tillräckligt bra jobb.

Hon bestämde sig för att lämna landstinget och istället starta en egen mottagning. I dag driver hon Medicin & Mirakel i Märsta och tar emot privatbetalade patienter som är intresserade av levnadsvanor motiverade att hitta en sundare livsstil, både i förebyggande syfte och i samband med rehabilitering efter sjukdom.

– Kroppen är verkligen ett mirakel och fysisk aktivitet är rena rama mirakelmedicinen, det är fascinerande. Det känns också väldigt stimulerande att få arbeta holistiskt och utifrån en hållbar modell där patienten i högsta grad är involverad i sin hälsa.

Jill Taube blev färdig specialist i psykiatri 2003. Hon insåg tidigt att hon inte riktigt trivdes i en roll där läkaren förväntades inta en auktoritär roll medan patienten passivt fick motta information. Jill ville hitta ett annat arbetssätt och blev entusiastisk när hon fann FYSS och kunskapsbanken om fysisk aktivitet. Hon engagerade sig i de områden som rör psykiatri, det vill säga depression, ångest och schizofreni.

– I samma veva sökte landstinget i Stockholm en läkare som ville arbeta med att implementera FaR och sprida kunskapen kring fysisk aktivitet vid förebyggande vård och behandling vid en rad olika sjukdomar. Jag fick jobbet och arbetade sedan i åtta år i nära samarbete med en fysioterapeut. Min chef var professor Mai-Lis Hellénius. Hon såg till att vidga begreppet så att även psykiatri blev involverad och det var för mig ett både angeläget och spännande uppdrag.

Precis som Maria har Jill även arbetat mycket med levnadsvanor och haft olika roller vid flera myndigheter och organisationer som Socialstyrelsen och Svenska Läkaresällskapet.

I dag arbetar hon endast i egen verksamhet och jobbar kliniskt som timanställd läkare cirka 30 procent av sin tid. På övrig tid driver hon Danssteget och utbildar sig till dansinstruktör.

– Jag började att utbilda mig efter att jag fyllt 55, det är aldrig för sent. I dag har jag olika uppdrag för studiecirklar, men också för socialpsykiatri. Dans är välgörande och fyller så många olika funktioner. Många uppskattar den sociala gemen-



skapen och att vara i kravlös rörelseglädje, bortom det intellektuella. Dans ger också hjärngymna och en frisättning av härliga hormoner som oxytocin.

Jill driver även en blogg, håller skrivarkurser och är författare till en rad böcker. År 2011 kom hennes senaste bok *"Själ och kropp-rörelse för psykiskt välbefinnande"*.

Ringar på vattnet

Hittills har Jill och Maria arrangerat drygt 12 events. Eftersom utbildning är en del av verksamheten bjuds externa föreläsare in. En av dem är Kristian Simonsberg, specialist i psykiatri, som medverkade i Marstrand och föreläste om gränsättning i patientmöten.

Andra föreläsare som medverkat är Töres Theorell, professor vid Stressforskningsinstitutet, Alexander Wilczek, psykiatriker och tidigare verksamhetschef för den psykiatriska kliniken vid Ersta sjukhus samt Ann Friedner, docent vid Stockholms universitet som forskar om läkares syn på organisation, hälsa, motivation och arbetsmiljö.

– Vi har fått lära oss en hel del från de föreläsare vi bjudit in och som bland annat handlar om läkares hälsa och om utmattningssyndrom på såväl individnivå som på strukturell samhällsnivå. Det är inte alltid enkelt att som läkare prata om sin hälsa och jag tror att den här gruppen har brutit skammen kring att som läkare få ventilera tankar och frågor om sin egen hälsa, säger Maria.

Facebook-gruppen har i dag ett landsomfattande nätverk med medlemmar som själva arrangerar aktiviteter lokalt. Nya resor är också inplanerade. I juni åker flera medlemmar till Kroatien. Andra har anmält sig till skrivarkurs med skrivpedagog.

– Vi har haft flera lokala afterwork i olika städer, det knoppar av sig. Vi har även haft en utbildningsvecka på Rhodos som blev väldigt uppskattad. Sammanhållningen blev stark och deltagarna har fortsatt att ha kontakt med varandra. De har själva kallat det för "Rhodoseffekten", säger Jill.

Det är dags att avrunda intervjun och vi enas om att vi behöver en bensträckare. Jill föreslår att vi gör en "Kiruna". Vi reser oss, sträcker på oss och när vi ska sätta oss ned nuddar vi endast stolsdynan och reser oss snabbt igen, övningen görs tio gånger i snabb följd. Det bränner till i benen.

– Under en föreläsning i Kiruna fanns det en äldre dam i publiken som var väldigt vältränad. När hon fick frågan vad hon har gjort för att bibehålla sin hälsa och styrka, svarade hon att varje gång hon ska sätta sig ned gör hon det tio gånger.

När vi skiljs åt blir jag återigen påmind om hur mycket kroppen och knoppen gillar att röra sig och hur lite det faktiskt krävs för att få in vardagsmotion i vardagen, även i ett stressigt liv. ■

”

De möttes och insåg snabbt att de delade varandras passion för hälsa och rörelse.