

LEGER UTEN BEGRENSNINGER

AV TORHILD HALLRE I SAMARBEID MED BERIT E. ØHN

Torhild Hallre

har yrkeserfaringen sin fra 20 år med salg/ledelse i IT-bransjen. I tillegg sterk kompetanse innen karriereomstillingsprogrammer og ledelsesutvikling. Hun er utdannet Professional Co-Active Coach fra CTI og tilbyr coaching samt holder kurs/workshops i endringsledelse og yrkesvalg til privatpersoner og næringslivet. Ellers trener hun ryttere i «hvordan være den beste jeg er – hele tiden – under konkurransene»?



Hvordan har VI det i dag?

Når tok *du* deg sist tid til å kjenne etter – hvordan *du* egentlig har det?

Hvordan tar du vare på energien din – som bedriftsleder, som lege, som kollega, som veileder eller som privat person? Må det en krise til før du stopper opp – og finner ut hvordan du egentlig vil ha det? Hvordan har du det i dag? Hva skal til for å bremse før det går for langt – å sette i verk noen gode, velfungerende tiltak?

Velvære i jobben?

Du merker det når du møter dem. Mennesker som trives i jobben sin – og det de får deg til å føle i møte med dem. Du husker ikke det de sa eller gjorde, men det de fikk deg til å føle. Hvordan skapes slik karrierevelvære? Hvilke tilbud finnes mht. karriereutvikling og fornyelse i helse-sektoren?

En utslitt, overarbeidet doktor, fanget i systemet av endeløse oppgaver kan få og får hjelp. Leger og helsepersonell vi har vært i kontakt med, bekrefter at tilbud finnes for utslitte leger, for leger som sykemeldes, som har møtt veggen, som må repareres/ behandles før de kan fungere på nytt i jobben sin. Vi hører positiv omtale av Kollegahjelpen, Villa Sana/Modum Bad og andre kurstilbud.

Derimot sier de at i forkant av denne krisehåndteringen kjenner de ikke til mange tilbud. Det tys til gode venner, nær familie eller kollegaer, men sjelden til profesjonelle.

Hvordan bygges såkalt motgangsintelligens, balansering og egen grensesetting? Er det på tide med litt proaktivt påfyll – før reparasjonskostnadene blir for høye?.

Det har ikke vært skrevet mye om coaching og leger spesielt, selv om coaching stadig oftere nevnes i media og har fått fotfeste i Norge som en anerkjent profesjon når resultater skal oppnås. Coaching er etterspurt i næringslivet som et viktig verktøy til å nå både personlige og bedriftens målsetninger og i idretten har personlig coaching medvirket til edle medaljer.

Hva er coaching?

Coaching er et unikt samarbeid mellom en klient og en profesjonell coach. En systematisert dialog som utløser energi og utvikler evnen til å se nye perspektiver i stedet for begrensninger. En coach er trent til å lytte uten analyse av hensikter og til å stille spørsmål fremfor å gi uttrykk for sin mening. Slike gode coaching-spørsmål gjør at man går i dialog med seg selv og stimuleres til økt kreativitet og innsikt. Coaching fokuserer på aktiv handling og nåtiden – ikke på fortiden eller årsakssammenheng.

Coaching er ingen form for terapi eller behandling, ei heller konsulentvirksomhet. Til forskjell fra en rådgiver eller konsulent, lar en coach klienten selv finne sine svar. Coaching er annerledes enn både veiledning og mentoring fordi dette ofte impliserer en type lærer/elev situasjon. En coach



«Coaching makes your life sing to YOUR notes»

er en personlig suksessstrener som utfordrer, stimulerer og samtidig er helt upartisk, som tilbyr all sin fagkompetanse og evner samt spiller på hele sitt intuitive register for å støtte deg i dine målsetninger. Coaching er ikke noe «dikke-dikk», men fungerer som et treningsstudio for viljestyrken til å skape positiv energi. All fokus er på deg (kanskje sjelden vare for dagens travle helter).

Coaching generelt ble utbredt i 80-90-årene i USA der større bedrifter ofte har faste tilknyttede coacher og privatpersoner har sine Life Coaches. I Norge er coaching i rask utvikling både i organisasjons-Norge, på alle plan av idretts-Norge, i fagorganisasjoner og blant privatpersoner. God coaching krever læring og trening. Ledende læringsinstitusjoner har tatt dette på alvor og tilbyr internasjonale utdannelse og sertifiseringsordninger. Sertifiserte coacher er derfor en voksende yrkesgruppe også i Norge.

I USA er coaching utpekt som det mest virkningsfulle i utviklingen av medarbeidere og derved av en organisasjon uavhengig av industri/sector. I Norge har for eksempel BI nå en egen fagansvarlig for coaching og det er skrevet hovedoppgaver om emnet. VM-troppen har gitt de mentale trenerne «faste» plasser, og privatpersoner engasjerer en coach i egen regi.

Coaching «på blå resept»?

Coaching kan være en god resept på endringsledelse – i praksisen, i avdelingen, i hverdagen, i møte med hver pasient og i privatlivet. Forskjellige profesjonsforeninger har tilbudt sine medlemmer tilgang til kvalitetssikrede coacher. Mange ønsker seg et noe annerledes innhold i hverdagen, noe mer eller mindre – et sted der fremme. Men, dagen i dag er for hektisk til å starte prosessen. Hva

skal til før man tar affære? Lever vi i en fasade-verden av: Jo, takk bare bra!

Hvordan foregår coachingen?

De fleste avtaler først en prøvesamtale. Så en innledende 2-3 timers samtale der samarbeidet defineres og avtales, deretter coaching 3-4 ganger pr. måned (i møte eller pr. telefon). Din coach stiller deg til ansvar for dine uttalte valg, og det er kontinuiteten i coachingen som gir de beste resultatene.

Typiske coaching spørsmål

Hvordan møter du hverdagen din? Som lege, som teamleder, som partner i et fellesskap, hvilken innvirkning velger du å ha? Hva stimulerer du til? Hvilken spennvidde har du i din væremåte? Hva mener du, hva mener kollegaene dine, hva mener pasientene dine eller dine nærmeste?

«Du koker ikke ris med snakk!»

Hvordan er balansen mellom ditt medisinske arbeid og resten av livet ditt? Har du typiske Albert Åberg trekk og tenker «Jeg skal bare...»? Er du virkelig dedikert til egne valg? Tar du dine valg eller blir de til langs tilfeldighetenes landevei? Og når du hører den indre stemmen som antyder en beslutning eller valg – hva skjer da? Starter den mentale avtalen du gjør med deg selv et ras av; Ja, men...? Virkelig dedikasjon resulterer i noe du er eller vil være, ikke noe du gjør!

Vår påstand (som coach eller pasient) er at din holdning til deg selv, din arbeidssituasjon, ditt karriere-velvære innvirker på måten du møter meg, får meg til å føle der og da og i hvilken grad du påvirker meg til å klare å endre noe for meg selv slik at jeg positivt påvirker egen helse eller syk-

<i>Vanlige spørsmål:</i>	<i>Gode coaching spørsmål:</i>
Vil strategien din virke?	Hvor virkningsfull er strategien din?
Hvor effektive er dere som team?	Hva skal til for å doble kapasiteten?
Kan du håndtere konflikter som oppstår?	Hvordan kan du takle konflikter bedre?
Hva mener du?	Hva gjør at du mener dette?
Hva blir resultatet?	Hva vil det gi deg personlig?
Er du oppmerksom?	Hvordan vet du at du er oppmerksom?
Får du det til?	Hva må du si Ja til? Hva må du si Nei til?
Finnes det en løsning?	Hvor er løsningen?
Kan medarbeiderne stole på deg?	Hva kan de stole på når det gjelder deg?
Hva kan jeg bidra med?	Hvordan kan jeg gi deg best støtte?
Er du god til å oppsummere?	Hvordan vil du avslutte samtalen?

domsbilde. Mao. pasientenes behandling starter med doktoren. Hvor er du i denne sammenhengen?

«En dag...» Yrkesmobilitet?

Det antydes at i USA er det mer enn 12 mill. mennesker som – av mange grunner – frivillig endrer sin yrkeskarriere hvert år. Det styrker landets økonomiske vekst, organisasjonenes produktivitet og individuell velvære. Hva skjer med deg hvis du vil det samme? Vi har spurt et ti-talls allmennpraktiserende leger om deres forhold til egen karriere. Noen av de vanligste utsagnene vi hørte fra de som faktisk ønsker en endring i karrieren er:

- «Jeg skulle gjerne, men jeg har betenkeligheter med å endre kurs nå, etter så lang erfaring på ett sted.»
- «Det ville påvirke så mange av de rundt meg.»
- «Mellomperioden vil være økonomisk utrygg.»
- «Det er greitt med det man kjenner, selv om det ikke er så inspirerende lenger.»
- «Karriereomstillingsprogrammene er for omfattende og kostbare og virker myntet kun på næringslivet.»
- «Det ville nok føles som en ego-tripp hvis jeg realiserte det jeg gjerne vil.»
- «Det er så vanskelig å finne en dyktig erstatter i praksisen.»
- «Det er ikke tid i hverdagen til å finne gode løsninger.»
- «Neste år blir noe roligere, da skal jeg diskutere det med familien.»

Vareopptelling

I vår kontakt med andre som setter fokus på egen velvære enten i jobb eller privatliv, finner vi noen fellestrekk i underliggende holdninger og væremåte som virker sterkere



hos de som er godt fornøyde i sin nåværende karrieresituasjon, men også var det i sine tidligere stillinger. De utøver endringsledelse på sitt beste for ikke å si for sitt eget beste. De tar seg selv på alvor og har funnet støtte for sine spirende tanker. Vi kan si de har dyrket frem karrieremotstandskraft og jobblede og foretatt en vareopptelling og bevisstgjøring som ga trygghet for valgene.

Det ringer – tar du den?

Når signalene om uro/ubehag mht. til din jobbsituasjon eller livssituasjon frem til deg? Kroppen selv gir denne uroen og disse ubehagssignalene til vår bevissthet for å gi beskjed om at noe er i ubalanse (som en telefon som ringer, stadig sterkere etter hvert som vi faktisk ikke tar den). Dette skjer lenge før vi møter veggen i jobbsammenheng eller virkelig utvikler et sykdomsbilde. Hva blir konsekvensen for deg eller de rundt deg dersom vi kveler signalene med ennå mer aktivitet eller annen «medisin» for å døyve ubehaget?

Emosjonell selvbevissthet er evnen til å være i kontakt med og kjenne egne følelser og emosjoner. Det er lov å tenke på seg selv, ta vare på seg selv, bruke tid på seg selv og sette karrierevelvære i fokus. Vi kan lære å kjenne igjen de første signalene på uro/ubehag – høre at det ringer – ja, tillate oss å ta oss tid til å kjenne etter – for deretter kanskje å stille noen spørsmål til oss selv. Det gir mulighet for å finne svar og årsaken til vårt ubehag og, ikke minst, hva vi kan - og er villige til - å gjøre med ubehaget.

Dette kan dere alt om – men gjør dere noe med det?

Tre eksempler fra pågående coaching

A ønsket en upartisk sparringspartner (ikke familie eller kollegaer) for sine tanker om endringer i karrieren, dvs. en helt ny, delt jobbsituasjon delvis i klinikk og delvis utenfor. Sammen med coachen ble strategier for kommunikasjon med de berørte parter utarbeidet. Prosessen ble så gjennomført overraskende enkelt, og det i seg selv ga energi til å hente frem «gjemt» kreativitet som derved skapte større glede i privatlivet. Dette ga en bedre og balansert situasjon mht. jobb og fritid.

B visste godt hva hun drømte om, men var usikker på om hun torde gjennomføre et for henne kjempetort sprang, nemlig å forlate helsesektoren til fordel for oppstart av eget firma. Hun hadde gjort valget, men ønsket kompetanse om selve etableringen osv. og håndteringen av det praktiske, men også egen motivasjon. Hun er i dag godt i gang

med sitt nye firma og har funnet en god inntektskilde på tross av hva hennes egen indre kritiker fortalte henne.

C skal bare... få hodet litt over vannet, før han skal redusere på arbeidsmengden sin. Han er godt etablert, og vil ha mer tid til familien og er, når han tenker seg om, litt tilfeldig havnet der han er. Han føler han er dyktig, men ofte negativ i forhold til dagens gjøremål og sier det er ikke lett å beholde engasjementet. Smertefullt lærer han seg å si nei til enkelte ting. Triumferende har han nå fortalt at i løpet av neste måned er en ny partner på plass i praksisen. Coachingen har så langt dreiet seg mest om avklaring av verdier, valg av «perspektiv», samt ordet «nei».

Mer info?

Det finnes faktisk tusenvis av web-sider om coaching samt flere anerkjente læresteder som utdanner coacher. International Coaching Federation (ICF) godkjenner slike. The Coaches Training Institute (CTI) ble etablert i 1992 og er regnet som én av de ledende læringsinstitusjonene. De utdanner og sertifiserer såkalte Co-Active Coaches. Utenfor USA er Norge blitt ett av de mest aktive sentra for Co-Active Coaching. Ca. 300 har deltatt og ca. 120 har gjennomført utdannelsen hvorav ca. 10 er ferdig sertifiserte. Det finnes også sertifiserte coachere fra andre læresteder. Nordic Coach Federation (NCF) er den faglige foreningen for coacher i Norden. Deres visjon er å bygge opp, støtte og bevare integriteten i coaching-yrket i Norden.

Hvordan komme i kontakt med en coach? Vel det er omtrent som å finne seg en fastlege og på samme måte som med en trener (eller en lege) må du finne en du har tillit til. De fleste tilbyr uforpliktende prøvesamtaler, så du har lite å tape.

Lykke til med å leve *ditt* liv!

For mer info, ta en titt på:

ICF www.coachfederation.com

CTI www.thecoaches.com

NCF www.nordiccoaches.org

Carecom www.carecom.no

The Turning Point AS www.theturningpoint.no

Søk generelt på coaching eller co-active coaching.

Har du kommentarer, reaksjoner eller spørsmål om artikkelen? Inspirerer den deg til å skrive noe selv? Ansvarlig redaktør for denne artikkelen har vært Ola Nordviste. Kontakt ham på nordviste@c2i.net