

VETERINÄR VÄLFÄRD

Psykisk ohälsa bland veterinärer

Den 26 februari samlades närmare 50 deltagare på Åbytravets konferensanläggning i Mölndal för att lyssna på Helene Seljenes Dalum som talade på temat Veterinär välfärd. Mötet arrangerades av nätverket Veterinärer i Väst.

Text & foto: Tove Särkinen

Helene Seljenes Dalum, veterinär från Norge, är numera välkänd för sitt stora engagemang i frågor kring psykisk ohälsa hos veterinärer. Till vardags arbetar hon sedan drygt sex år tillbaka på den norska motsvarigheten till Läkemedelsverket, Statens Legemiddelverk, men hoppas inom kort kunna lägga merparten av sin tid på det hon brinner för – veterinärers psykosociala hälsa. Hon ligger just nu i startgroparna för att dra igång ett nytt forskningsprojekt, NORVET-projektet, som startar under 2020 och som syftar

till att utreda psykosociala hälsoproblem bland norska veterinärer. Helene har även hållit många föredrag om psykisk hälsa tillsammans med veterinärkollegan Marianne Linder Olsen, som blev intervjuad om sin depression i den norske tidskriften Dagens Næringsliv 2018. Kollegorna kallar sig "Psychovets" och har tillsammans rest runt och hållit många föredrag i hela Skandinavien de senaste 18 månaderna.

Helene Seljenes Dalum inledde med att berätta sin egen historia, hur hennes intresse väcktes för veterinärers psykosociala hälsa och hur hon kommit att bli så engagerad i dessa frågor. Själv gick hon "in i den där väggen" redan under studietiden. Som för så många andra som drabbas av ångest och depression var det flera faktorer som spelade in. I Helene Seljenes Dalums fall kom smällen under fjärde årets kliniska examensperiod då studiepressen var hård. Hon arbetade samtidigt extra under denna period och kämpade med en mycket tung familjesituation. Helene Seljenes Dalum tentapluggade, jobbade och förbrukade samtidigt mycket av sin energi på att hantera allt som skedde i privatlivet. Till slut sprack allt – Helene Seljenes Dalum drabbades av en akut ångestattack och tvingades ta ett stort steg tillbaka.

Varför drabbas så många veterinärer?

Under återhämtningsprocessen, och särskilt efter den, började hon intressera sig för varför ångest och depression drabbar så många inom veterinärkåren.

Hon skrev en artikel med titeln *Veterinärer måste våga tala om psykisk hälsa* 2016 som publicerades i Norsk Veterinærtidsskrift och väckte stor uppmärksamhet. Under sin research hittade Helene Seljenes Dalum norsk statistik från 2005 som visade att man som ett bifynd, då studien egentligen handlade om läkarkåren, funnit att suicidfrekvensen bland norska veterinärer var dubbelt så hög som bland den generella befolkningen. Det speglar till stor del den statistik som finns att tillgå i andra delar av världen där man har studerat suicidfrekvens bland veterinärer – på många håll är den signifikant högre än för den övriga befolkningen. Dessa insikter blev startskottet till Helene Seljenes Dalums engagemang och hon ägnar nu mer och mer av sin tid åt detta.

Under de drygt 10 år som har gått sedan Helene Seljenes Dalum drabbades av ångest och sakta återhämtade sig har det skett en hel del förändringar. Då talade man inte alls om ångest, depression eller psykiskt mående inom veterinärkåren i Norge. I dag är det ett betydligt vanligare samtalsämne och inte lika stigmatiserat. Men nu när man äntligen har börjat tala om det är det också dags att *göra* något. Och här kommer det blivande forskningsprojektet in. I Norge, liksom i övriga nordiska länder, saknas basfakta och statistik om veterinärers psykosociala hälsa. För att kunna utreda vad som kan och behöver göras för att öka den veterinära välfärden krävs grundfakta om mående och vilka faktorer som



NORVET-projektet

NORVET-projektet genomförs av Helene Seljenes Dalum tillsammans med läkare och forskare vid Oslo universitets Avdeling for medisinsk atferdsvitenskap. Projektets syfte är bland annat att studera trivsel, psykosocial arbetsmiljö, depressivitet och suicidalitet bland norska veterinärer. Projektet baserar sig på en enkätundersökning som tidigare har genomförts bland flera andra yrkesgrupper, till exempel polis och vård. Enkäten kommer att sändas ut till alla verksamma veterinärer i Norge, i dagsläget cirka 4 100 personer. Resultaten ska dels jämföras med andra yrkesgrupper för att utvärdera om veterinärkåren är särskilt utsatt, dels användas som en "base-line" för vidare forskning i framtiden. Projektet kan följas på sociala medier: #NORVETproject.

påverkar detta. Och det är just det som är NORVET-projektets målsättning.

Multifaktoriella problem

Inom läkarkåren i Norge har det gjorts ett flertal studier avseende psykosocial hälsa och suicidalitet som har visat på höga nivåer av arbetsrelaterad stress, utbrändhet och depressiva symtom. Det har också noterats en tydligt ökad risk för suicid inom yrket. Endast 40–50 procent av de tillfrågade läkarna som lider av eller har lidit av psykisk ohälsa har uppgivit att de sökt hjälp för detta. Det finns anledning att tro att liknande problem finns inom veterinäryrket som har många likheter med läkaryrket. Internationellt sett finns det ett flertal studier som pekar på förhöjd suicidfrekvens bland veterinärer, bland annat från Storbritannien, USA och Australien. Vilka bakomliggande orsaker som ligger till grund för detta har diskuterats och studerats extensivt och ett flertal faktorer har angivits som bidragande. Dessa skiljer sig något mellan olika länder, men gemensamt för alla är att det rör sig om multifaktoriella problem. Det går inte att ange en enskild faktor som orsak, men några faktorer som har pekats ut i flera studier är bland andra:

- *Isolering i yrket*
- *Brist på praktisk erfarenhet från studietiden*
- *Höga kunskapskrav*
- *Arbetsrelaterad stress*
- *Ekonomisk stress*
- *Stort ansvar i yrket*
- *En mer accepterande syn på döden/avlivning*
- *Tillgång till medel och kunskap om metoder*
- *En föregående livsomvälvande händelse har visat sig ha stor betydelse, till exempel förlust av familjemedlem, kollega eller dylikt*

Det är dock vanskligt att jämföra fynd från de internationella studierna rakt av med de nordiska länderna då mycket skiljer sig åt både socioekonomiskt och kulturellt. Förhoppningsvis kan NORVET-projektet och liknande projekt framöver få fram mer fakta som bättre speglar de förhållanden som råder i Norden. Helene Seljenes Dalum hoppas att det norska projektet och det faktum att psykosocial hälsa i allmänhet får mer och mer uppmärksamhet ska leda till att man på flera håll får upp blicken för behovet av ytterligare studier.

Helene Seljenes Dalum påpekar vikten av att göra insatser redan under

”I dag är det ett betydligt vanligare samtalsämne och inte lika stigmatiserat. Men nu när man äntligen har börjat tala om det är det också dags att göra något.”

Helene Seljenes Dalum



studietiden, både för att identifiera och uppmärksamma problem relaterade till den psykosociala hälsan och för att hantera dessa. Nu läggs mer och mer fokus på detta både inom det norska veterinärförbundet och på veterinärutbildningen i Norge. Det finns en studentförening, DNV-S (Den norske veterinærforenings studentforening) inom förbundet som är mycket engagerad i den psykosociala miljön inom utbildningen och de startade bland annat en egen "studenthjälp" på campus 2018.

I veterinärprogrammet ingår från och med våren 2018 "psykisk hälsa och stressmästring" i utbildningen och i den nya studieplanen från och med 2020 läggs även professionslära, kommunikation och professionsetik in som egna moment.

Helene Seljenes Dalum tror att detta är oerhört viktiga insatser som det sannolikt kommer att behöva fokuseras mer på i framtiden. Hon berättade också att man i Norge även uppmärksammat behovet av att undervisa om känslolivet och det psykiska välbefinnandet på flera nivåer i samhället. I norska grundskolor införs från och med hösten 2020 ämnet "livsmästring" med syftet att öka kunskapen om och förståelsen av känslolivet redan i lägre åldrar.

Helene Seljenes Dalum avslutade med att uppmana oss alla att göra vårt bästa för att undvika att gå in i väggen genom att uppmärksamma tecken på utmattning och depression i god tid, både hos oss själva och hos kollegor i vår närhet, och att *söka hjälp* innan det hinner gå för långt.

Om vi blir bättre på att förstå vår psykiska hälsa och plocka upp tecken på psykisk ohälsa kan vi skapa en bättre livs- och arbetsmiljö och inte minst - rädda liv! •

Svensk Veterinärtidning vill tacka Veterinärer i Väst för den generösa inbjudan och för ett fint arrangemang.



Lästips:

- Fecava.org: "Psychovets – lancing the abcess"
- Artikel i Norska Dagens Näringsliv, publicerad 24 augusti 2018: "När döden er en del av jobben"
- Instagram: @helenedalum, @psychovets & #NORVETproject

Arbetsmiljö och psykosocial hälsa bland svenska veterinärer

Text: Tove Särkinen

I Sverige genomförde Naturvetarna i samarbete med Sveriges Veterinärförbund 2019 en enkätundersökning om arbetsmiljö inom djursjukvården vilken sammanfattades i en rapport som gavs ut i oktober 2019. Rapporten bygger på 852 fullföljda enkäter där 89 procent av de svarande var veterinärer, 10 procent djursjukskötare och 1 procent biomedicinska analytiker. Rapporten i sin helhet finns att läsa på SVF:s hemsida.

Ett viktigt fynd i rapporten var att en stor andel i branschen arbetar deltid, 43 procent, vilket är problematiskt då det kan föranleda ökad arbetsbelastning och stress för samtliga medarbetare. I en tid när det råder brist på djursjukvårdspersonal, både djursjukskötare och veterinärer, är detta oroande siffror.

- 75 procent av de svarande uppgav hög eller mycket hög arbetsbelastning.
- 66 procent uppgav att de ofta arbetar övertid.
- 70 procent uppgav att det funnits arbetsmiljöproblem i form av stress, hög

arbetsbelastning, bristande personella resurser och bristande ledarskap på arbetsplatsen under det senaste året.

Ett mycket allvarligt fynd var att en av fem svarande veterinärer hade utsatts för hot i tjänsten. Sammantaget visar rapporten på ett behov av att ytterligare identifiera problemområden och arbeta för en förbättrad arbetsmiljö inom djursjukvården i Sverige.

När det gäller den psykosociala hälsan bland veterinärer som yrkeskategori finns ytterst lite fakta att tillgå avseende svenska förhållanden. Även statistik avseende suicidfrequens bland svenska veterinärer saknas. Det visar tydligt på ett behov av ytterligare utredning och kartläggning av svenska veterinärens situation på flera plan. Sveriges Veterinärförbund har förhoppningar om att under det kommande året i samarbete med Saco kunna initiera en utredning om psykosocial hälsa och suicidfrequens bland svenska veterinärer. •



Här kan du få råd & stöd:

På Sveriges Veterinärförbunds hemsida finns under rubriken "Hjälplinjer & stöd" kontaktuppgifter till organisationer och institutioner som erbjuder hjälp och stöd till den som mår dåligt.

- **Kollegiala nätverket** är ett självständigt nätverk bestående av veterinärer som på ideell grund står till förfogande för kolleger som behöver en samtalspartner – kontaktuppgifter finner du på SVF:s webbplats.
- **Jourhavande medmänniska** nås på telefonnummer 08-7021680 alla dagar kl 21-06. Nås även på chat via hemsida.
- **Jourhavande präst** nås via telefonnummer 112 - be att få bli kopplad till Jourhavande präst – tar emot samtal alla dagar kl 17-08. Den som svarar är präst inom Svenska kyrkan.
- **Mind självmordslinjen** nås på telefonnummer 90101 alla dagar kl 06-24. Finns även chat via hemsidan.
- **Spes - Riksförbundet för Suicid Prevention och Efterlevandes Stöd** nås alla dagar kl 19-11 på telefonnummer 020-181800.

För fler hjälplinjer - se lista hos 1177; "Råd och stöd på chatt och telefon".